



JSRML レター
NO.53
2024.2.8

ごあいさつ

令和 6 年最初の定例会は、38 名の方に参加いただきました。翌日、JAPEW のダンスムーブメントセミナーと併せて開催したインストラクター特別研修には、JSRML の会員 40 名を含む、101 名の方に参加いただき、充実した研修の時間をもつことができました。多くの方々と交流しながらダンスを楽しめた 2 日間。貴重な時間となりました。

飯田 路佳

2 月定例会



○日時：2月24日（土） 13時30分～15時00分

○場所：十文字学園女子大学 記念ホール 1階 サブアリーナ

○内容：ダンスムーブメント 「Happy Jazz」

<曲名> 「Feel This」 2' 42" [最高にハッピーなジャズがここにある！-The Jazzmen-より]

<動きのねらい>

明るく軽快なサウンドとジャズの醍醐味を味わえるような楽曲。アルバムタイトルのように最高に Happy な Jazz Time を皆さんと一緒に分かち合えたらサイコーです♪

○講師：田中 安理

【定例会当日の流れ】

※ 車を利用される方は、第 1 駐車場に車を止め、JSRML 関係車両カードを外から確認できる位置に置き、正門にまわり、正門の警備に来校を告げ、記念ホールに向かってください。

※ 他の交通機関を利用される方は、正門の警備に来校を告げ、記念ホールに向かってください。

13:00～ 受付

※ 受付は、記念ホール 1 階のサブアリーナ入口付近に設置します。入口で検温し、そのまま血圧測定をし、最高血圧、最低血圧をメモし、測定担当者に提出してください。

※ 体育倉庫で準備をし、倉庫の指定された場所に荷物を置き、サブアリーナで実技開始をお待ちください。事情があり、1 階の更衣室を使われる場合にも、更衣室のロッカーは使用できません。

13:30～ 実技 ※ 運動中にも水分がとれるよう準備してください。

15:00 終了

※ 入口付近で血圧測定をし、最高血圧、最低血圧をメモし、測定担当者に提出してください。

第 33 回 リーダーズセミナー

第 33 回リーダーズセミナーは、3月2日、3日、十文字学園女子大学での開催を予定しています。

リーダーズセミナーで、皆様と充実した 2 日間を過ごし、令和 5 年度の 1 年間をまとめ、令和 6 年度、JSRML 35 周年に向けて動き出したいと考えています。スタッフ一同、皆様のお越しを心よりお待ちしております。

以下、セミナーについて、連絡させていただきます。

第 33 回 リーダーズセミナー ～ 概要 ～

1 主催：リズムムーブメント指導者協会

2 期日：2024年3月2日(土)

・3月3日(日)

3 会場：十文字学園女子大学 記念ホール
メインアリーナ・9417 教室
〒352-8510 新座市菅沢2-1-28

4 テーマ：「ダンス・仲間・健幸華齡(サヘルエイジ)」

5 対象

- ・日本リズムムーブメント指導者協会会員
- ・生涯スポーツ指導者
- ・スポーツリーダー及びそれを目指す者

6 参加費：受講料 会員 10,000 円

ビジター 15,000 円

【日程】

三月二日	10:00	10:30	10:40 ～12:00	13:00 ～14:20	14:35 ～16:15	
	受付	開講式	講義 認知バイアスと メンタルヘルス 池田まさみ	実技①ダンス・ブレイク 明日へのエール ～リズムでステップ～ 高橋眞琴	実技②ダンスバリエーション ～一つの作品から～ 「♪Overdose」 ダンスリーダー	

三月三日	8:40	9:00 ～10:20	10:40 ～12:00	13:00 ～14:20	14:35 ～16:25	16:30
	受付	グループトーク ～話して、聴いて、充 実の時間に！～ 飯田路佳	実技③フラメンコ ～扇子（アバニコ）を使 ったフラメンコ～ 上田はる美	実技④ソウ・ジャズダンス ～JAZZ に合わせ て小粋に踊ろう～ 鴨志田加奈	実技⑤ボディメンテナンス ～ボディアート～ 増子俊逸	閉講式

① 日程について

日程は、以前に連絡した通りです。
受付は、記念ホールのサブアリーナです。
サブアリーナで受付を済ませ、健康チェクを受け、検温・血圧測定を済ませ、荷物を置き、開講式を行う 9417 教室にお進みください。
昼食はそれぞれ持参いただきますが、サブアリーナで昼食をとれるよう会場の準備をします。チャコットさんの出店は2日のみとなります。場所はサブアリーナです。
終了後、サブアリーナで検温・血圧測定を済ませ、解散となります。

② 持ち物について



上田先生の実技③では、扇子（アバニコ）とスカート（フレアスカートやフリルスカート）を使ってフラメンコを踊ります。お持ちの方は、ご用意下さい。

③ ダンスバリエーションについて

10月の定例会で踊った篠先生の作品「♪Overdose」を、チェア・ペア・手具・超ソフトの4グループに分かれ、ダンスリーダーとともにバリエーション作品の創作に挑戦していただきます。
グループに人数制限はありません。全て希望制です。チェア・ペア・手具・超ソフト、どのダンスバリエーションに参加されるか、考えておいていただけると助かります。

④ グループトークについて

自由参加です。参加される方は、8:40 にサブアリーナで受付をし、メインアリーナにご集合ください。飯田先生のリードのもと、JSRMLスタッフがファシリテーターをつとめ、グループトークを進めます。実際にグループトークを経験していただくことで、それぞれの教室での活動にも生かせることでしょう。
参加されない方は、10:25 からサブアリーナで受付をし、メインアリーナにお進みください。

⑤ 講義のみの受講について

リーダーズセミナーでは、講義を池田まさみ先生にお願いしています。
リーダーズセミナーの講義は外部の方にも公開しています。有料となりますが、ご友人に受講を希望される方がおられましたら、ぜひお誘いください。

受講料：500 円

受付：9417 教室入口

事前の申し込みは必要ありません。参加希望の方は、当日、正門警備室に来校目的を告げ、入校許可をとり、9号館4階の9417 教室においでください。正門から会場まで、案内の係がおりますので、何かありましたら、声をおかけください。

【講義】3月2日 10:40～12:00

「認知バイアスとメンタルヘルス」

講師 池田まさみ

十文字学園女子大学 教授



認知バイアスとは、さまざまな要因によって誤った認識や合理的でない判断を行ってしまうことをさします。ただし、認知バイアスは、メンタルヘルスの安定にも関

与しているとも言われています。池田先生の講義により、認知バイアスを知ることで、これからの生き方に変化が起きるかもしれません。

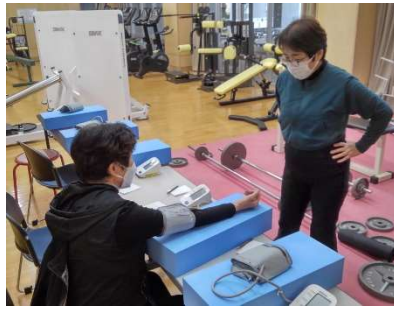
1 月定例会

日比野京子先生のご指導のもと、モダンダンス「こころとからだ ～感覚をめざめさせて～」に取り組みました。

1 入口の検温



2 受付前の血圧測定



3 会場準備も整いました。



4 2人組でアップ。背中合わせで座り、体を動かします。立ち上がり、手を合わせて動きを広げます。



【感想】モダンダンス初めてでしたが、楽しかったです。今までと違う動きが良かったです。

【感想】ワルツのリズムで気持ち良く優雅に踊れたつもりになりました。指導も丁寧でわかりやすく、助手の方がいらしたので動きが良く見えました。

【感想】心地よい3拍子、あっという間に一曲。本当に楽しい時間。ストレッチも相手に身体を預けて緩める。コロナ前には、していたことを思い出させてもらいました。

【感想】自然体で動きがスムーズで楽しかった。



5 ワルツステップ 普通に、2で閉じて、3で閉じて…2人組で… あちこちで「いち、に、さん」の声。



【感想】ワルツステップのバリエーションを習い勉強になりました。先生に習ったダンスを教室の皆様と楽しみたいです。

【感想】忘れていたステップは、やっぱり難しいものでした。なんとか思い出しました。有難うございました。





6 2つのグループに分かれて動いてみます。見ているはずなのに、ついつい動いてしまっています。



7 最後、大きな円になって踊ります。最後のポーズをきめ、作品が仕上がりました。



8 助手の先生方が、作品を発表してくださいました。

9 素敵な時間をくださった先生方に感謝です。



【感想】日比野先生の言われる「型にはまらない自由に思いのままに身体を動かす、身体で表現をする」始めは戸惑いがありました。日比野先生の声かけの間合いのおかげで、気負いせずいつの間にか動いてしまっていました。素晴らしいダンスもを見せていただき、ありがとうございました。若いって良いですね!!

【感想】楽しくわかりやすいご指導のモダンダンスでした。曲も素敵でのりやすかったです。最後の助手の方のデモンストレーション素敵でした。目力に圧倒されました。良いものを見せて頂きました。

【感想】「踊りは、全ての人のもの」という日比野先生の motto が、指導の節々に感じられ、動きのひとつひとつがとても大切なもので身近なものという感じがいたしました。心も踊りました。

インストラクター特別研修

101名の参加者を20名の運営委員が迎えました。
安全に会を進行できたこと、皆様のご協力のお陰です。

1 受付



2 健康チェックカード記入



3 血圧測定



4 開講式



5 ストレッチ



6 実技①～Finally found it～田中安理・多田五月

先生方のダンスを見て、イメージを高めます。ベーシック、アドバンスに別れ、動きを確認していきました。最後は、2グループで作品を発表しあいました。



【感想】一番楽しみにしていたレッスンは、期待以上でした！！選曲も振付も最高！！今後、多くの方に広めて、あの爽快感を共有したいです。

7 実技②～バランスボールと戯れよう！～飯田路佳

基本の動きをバランスボールを持たないで確認し、その後バランスボールを持ち、動きを仕上げました。最後は、2グループで作品を発表しました。



【感想】たった1時間で、あの人数でのバランスボールの作品を完成に導く先生のパワー、本当に素晴らしいと思いました。バランスボールの可能性が広がりました。

8 実技③～心を一つに～細川江利子

グループを組み、音楽からイメージを広げます。バランスボールは、背負っていく人生の困難さとなりました。101人で作品を仕上げました。





【感想】即興の表現は、このようなセミナーに参加しなければ学ぶことができないので、とても貴重な時間をいただけて嬉しく思います。

9 実技④愛の花～想いを通わせて～佐藤廣子

指先にまで思いを込めて、踊ります。基本の動きを確認し、先生方の師範を見て、仕上げていきました。曲の温かさが作品からもにじみ出ます。



【感想】好きな音楽に乗り、心地よい動きをして、「頑張らなくてよい」という先生のお声掛けに心をリラックスさせ、本当に気持ち良く幸せな気持ちで踊る事ができました。



10 閉講式

先生方の思いを込めた4作品を踊り切った充実した研修となりました。参加者、運営委員を含め121名の記念撮影。笑顔がこぼれます。

