



JSRML レター
NO.54
2024.2.29

ごあいさつ

2月の定例会は、42名の方に参加いただきました。田中先生のご指導のもと、「HappyなJazz Time」を皆さんと分かち合いました。久しぶりのジャズダンスは良い刺激となりました。3月2日・3日、第33回リーダーズセミナーを開催いたします。皆さんと共に、「ダンス・仲間・健幸華齢（サクセスフルエイジング）」を実現できる2日間となるよう、準備を進めています。
飯田 路佳



第33回 リーダーズセミナー

- 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月2日	10:00	10:30	10:40 ～12:00	13:00 ～14:20	14:35 ～16:15	
	受付 (サブアリーナ)	開講式 (9417教室)	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～ 高橋真琴	実技②ダンスパリエーション ～一つの作品から～ 「♪Overdose」 ダンスリーダー	

3月3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

- 3 会場：十文字学園女子大学 記念ホール メインアリーナ ・ 9号館 9417 教室
〒352-8510 新都市菅沢2-1-28

- 4 テーマ：「ダンス・仲間・健幸華齢（サクセスフルエイジング）」
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

当日参加も可能です。ぜひお仲間に声をかけてください。充実した2日間を過ごしましょう。

- ※ 車を利用される方は、第1駐車場に車をとめ、「JSRML 関係車両カード」を外から確認できる位置に置き、正門に回り、正門警備に来校を告げ、記念ホールに向かってください。「JSRML 関係車両カード」をお持ちでない方は、セミナーの受付で、臨時的駐車カードを受け取り、車に置いてください。
※ 他の交通機関を利用される方は、正門警備に来校を告げ、記念ホールに向かってください。
※ 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、健康チェックを受け、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。
※ 上田先生の实技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。

2月定例会

ダンスムーヴメント「Happy Jazz」。曲名は、「Feel This」。動きの構成は、前奏・A・A・B・C・B・C・E。HappyなJazz Timeを分かち合えたら最高です。

1 入口の検温



2 受付前の血圧測定



3 換気にも配慮し、会場を準備しました。



4 田中安理先生、作品解説。

5 アイソレーション。様々にアレンジを加えます。



【感想】初めはステップが難しく、上手く動けませんでした。段々と慣れてきました。丁寧な御指導有難うございました。ジャズダンス久しぶりでしたがとても楽しかったです。

【感想】軽快な動きで、付いていくだけで精一杯でしたが、とても楽しかったです。



【感想】キレの良い動きとはっきりした口調の説明でした。思った通り身体が動かない部分もありましたが、気に入った動きに出会えてよかったです。

【感想】動きが速く難しく、ハッピーまではいかなかったが、踊りこなせたら楽しいと思う。



6 生年月日で並び、順に5人ずつ番号を振りグループを作り、並び替え。ステップ練習が始まります。



【感想】最初にグループ作り、そして久しぶりのラインでの練習に新鮮さを感じました。動きにとらわれずフィーリングで動くとジャズを踊っている気持ちになりました。



7 縦方向から、横方向に進行方向を変え、ステップも複雑になっていきます。



8 ローテーションで場所を移動させ、2回続けて作品を踊りました。最後までしっかりと踊り切りました。



【感想】最近自分の心地好い動きばかりを選んで、苦手な動きを避けていたことを改めて感じました。手足頭バラバラでしたがジャズも好き!! もう少し格好良くお洒落に踊りたいので、再度ご指導ください。宜しくお願いします。

【感想】ジャズのリズムが心地よく、気持ちよく、踊れました。あと10分あったら、5人のメンバーとカッコよく踊れたと思うとちょっと残念。また指導してください。

9 「HappyなJazz Time」、田中先生ありがとうございました。

10 セミナーに向けた諸連絡。



【感想】いつも同じ人が同じ場所に行かないように、並び方の工夫がありました。簡単な動きから複雑な動きへの導入も参考になります。

【感想】ジャズの難しい動き、身体と頭のフル回転、難しいが楽しかった！先生のように動けたらと高望みしています。近づける様に頑張ります。