



JSRML レター
NO.55
2024.3.17

～ごあいさつ～ 第 33 回リーダーズセミナーが無事終了いたしました。50 名の方々が参加くださり、皆様のご協力のお陰で、充実した 2 日間となりました。個性豊かな講師の先生方の講義、実技、新しい発見がいくつもありました。ダンスバリエーション、グループトーク等の新しい試みにも、皆さんに積極的に参加いただき、これからは繋げていける成果を残すことができました。令和 5 年度の良いまとめとなりました。来年度もよろしくお願いいたします。 飯田 路佳

リーダーズセミナー1 日目

1 会場の準備が進みます。



アリーナに椅子が並びます。



サブアリーナで検温・血圧測定



受付を済ませ 9 号館へ

2 開講式



田中先生より資料確認

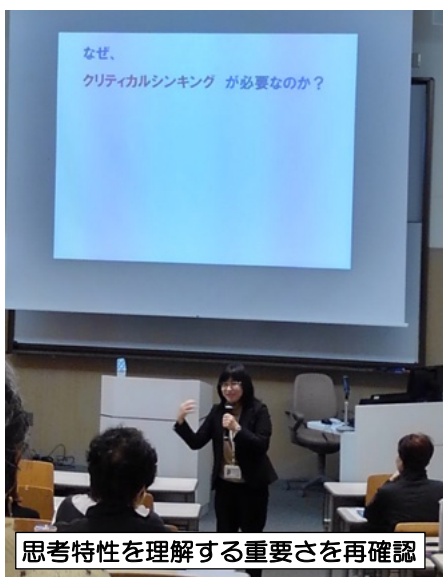


飯田先生の代表挨拶



9417 教室で講義が始まります。

3 講義 「認知バイアスとメンタルヘルス」池田 まさみ先生



思考特性を理解する重要性を再確認



池田先生の真に次々とはまっています。



新しい自分と出会った気分です。

【感想】お話がとても上手で、クリティカルシンキングに特に学びを深め、普段の生活においてとても大事な事だと感じました。難しいようなイメージの心理学を楽しく学ぶことができました。

【感想】人間として何十年も生きて来て何も理解していない事に気付きました。批判的思考を常に意識していたと思いました。

4 実技① ダンスムーヴメント「明日へのエール ～ リズムDE ステップ～」 高橋 眞琴先生



入念にストレッチ



リズム①～⑤の動きの確認



A～Cの動きを確認



平和を願い、エールを込めて踊り込みます。



通して踊りきりました。

【感想】曲の勢いで、動きながら身体から力がわき出てきて笑顔になりながら気持ちよく動けました。震災の方達に届くといいなあと、気持ちをこめました。

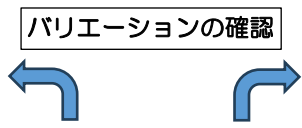
【感想】先生の曲の選択は素晴らしく、動きと音がピッタリマッチして気持ちよく踊れます。今回の曲もかっこよく、フリも覚えやすく、楽しんで踊れました。

【感想】自分へのエール、皆へのエール、とても大切な大事な事を表現する素晴らしさを感じました。

5 実技② ダンスバリエーション ～ 一つの作品から ～ 「♪Overdose」



ソフトバージョン



バリエーションの確認



手具バージョン



希望で4グループを編成



チェアバージョン



「♪Overdose」



ペアバージョン



グループに分かれて練習



ソフトバージョン



チェアバージョン



手具バージョン



ペアバージョン

4 グループの
作品の発表



【感想】素晴らしい。面白く、楽しく学びました。色々アイデアを考えて下さり、ひと味も二味も違った内容でした。また、スタッフの皆さんの懸命なご指導も身近で伝わり凄く良かったです。特に“暴走族”は異色で面白かったです。

【感想】4つの踊り、みな楽しそうでした。みなやりたかった、スタッフの先生方のアイデアとダンスの作りの素晴らしさを感じました。とてもいい企画です。またお願いします。

【感想】選べる方式が良かったです。新しい試み、大満足です。シニアの方にもやってみたいです。

リーダーズセミナー2日目

1 グループトーク ～ 話して、聴いて、充実の時間に！ ～

自由参加でしたが、31人の方が参加してくださいました。新たなつながりが生まれた貴重な時間となりました。



トーク0 自己紹介も兼ねた最近のニュース紹介



トーク1 JSRMLに参加するのは



トーク2 フリートーク



それぞれの思いを漢字1文字で表現



グループで熟語にまとめてみる



全体で共有する。

【感想】1人一字の熟語、あんなふうになんて色々な言葉が出てくるなんて、素晴らしいですね。

【感想】日頃感じていた事をお話できて良かったです。初めてお話しできた方もいて、気持ちがとても近くなりました。

【感想】短時間に考えて話す事、認知症の予防にぴったりでした。

【感想】いろいろな先生の指導の状況を聞くことができ、参考になりました。

2 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 はる美先生



上田先生の作品解説



上品に扇子を回す



ツーステップの入った移動 こちらも上品に



扇子の動きを丁寧に確認



3グループごと動きの確認ですが、皆さん踊り続けます。



上田先生模範演技

【感想】先生のその気にさせる巧みな話術やパフォーマンスと華麗な動きのギャップ、素晴らしいです。少ししり込みをしていましたが華麗に優雅にできたと思っています。

【感想】先生のお人柄が楽しく、もっと踊りたかったです。スカートを履くと気分があがりました。

【感想】先生のテクニックが素晴らしく、まさに見よう見まねで踊りました。フラメンコの世界を少し覗かせていただいて、楽しい一コマでした。

3 実技④ シアタージャズダンス ～ JAZZ に合わせて小粋に踊ろう～ 鴨志田 加奈先生



鴨志田先生の作品解説



女性パート、男性パート動きの確認



男性は帽子、女性はスカートを着て踊ります。



ペア同士で動きを創作しながら躍り込みます。



2グループに別れ、発表・鑑賞

【感想】ジャズ苦手だなあと思いながら、ついリズムにのって楽しく動いていました。男性女性の動きのかけ合いが良かったです。

【感想】聞き覚えのあるメロディに男女の振付けが楽しかったです。DM にあまり見られない色気のある振付けは、簡単なのに個性が出て面白く感じました。

【感想】男女の掛け合いも面白く、曲も懐かしく、ミュージカルの世界に入り込んだようでとても堪能しました。

4 実技⑤ ボディメンテナンス ～ BODYART ～ 増子 俊逸先生



増子先生の紹介



増子先生、ボディアート解説



呼吸と動きをあわせていく。



筋トレも呼吸に合わせる。



マットに体を預け、優しい表情で、呼吸をゆっくり丁寧に。

【感想】途中でしんどい、しんどーいと思っていましたが、心地よい時もあり、最後はやり切った感じで感謝しています。

【感想】最初きつかったけれど、何度も繰り返していくうちにできるようになる所もあり、身体にはいいのだと感じました。続けてやれば体幹も筋力も柔軟性も身につくプログラムですね。

5 閉講式



佐藤先生のご挨拶



高橋先生の講評

高橋先生の講評を紹介します。

グループトークの時間が新鮮でした。真剣に話し合う様子は何より参考になりました。たくさん新しい発見があり、嬉しい研修でした。自分の教室に還元するためには、多くの人と話し、踊り、力をつける必要があります。ある程度難しいものに取り組んでいくことが大事です。これからも頑張っていきましょう。



上田先生との記念撮影

【感想】仲間との楽しい時を過ごしながら、いろいろなヒントをいただきました。参加して良かったと思います。



増子先生との記念撮影

【感想】2日間本当に楽しかった。明日からの仕事にどうかそうかな？と考えるのも楽しくなりました。素敵な先生方に習えるのは幸せな事だと本当に思います。



鴨志田先生との記念撮影

【感想】本当に感謝しかありません。アイデア満載。色々考えて下さり、有り難うございました。やっぱり、楽しく動きたい、学びたい、交流を持ちたい…。幸せです。