



JSRML レター
NO.78
2026.2.10

ごあいさつ

令和8年、最初の定例会は、46名の方に参加いただきました。内訳は、会員35名、顧問1名、ビジター4名、体験6名の46名でした。サブアリーナいっぱい「君をのせて」の曲にのって、三代川先生のご指導のもと、しなやかに自分らしい動きを求めて踊る皆さん、すてきでした。

リーダーズセミナーに向け、準備を進めています。多くの方々と本年度を締めくくる素敵な2日間としていきます。 飯田 路佳

2月定例会



○日時：2月21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： ダンスムーヴメント 「フィジカルダンス」

<曲名> 「That That」

<動きのねらい>

体カアップにつながる要素を、リズムカルな曲で、元気に、Senior Hiphop 動いてみましょう。

○講師：西田 晶子

【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35回 リーダーズセミナー

2月定例会で一般公開のチラシをお渡しします。お仲間に声をかけていただくと助かります。

	10:00	10:30	10:40	12:00	13:30	14:50	15:05	16:25
3月7日 (土)	* 受付	開講式	講演 講師：棚谷祐一 9417 教室	昼食 交流会	実技① 講師：多田五月 メインアリーナ	実技② 講師：田中安理 メインアリーナ		

	8:40	9:00	10:20	10:40	12:00	13:00	14:20	14:35	15:55	16:30
3月8日 (日)	* 受付	講義 講師：木村靖子 715 教室	実技③ 講師：荒川江理子 メインアリーナ	昼食	実技④ 講師：金井英三枝 メインアリーナ	実技⑤ 講師：飯田路佳 メインアリーナ		閉 講 式		

※7日の棚谷先生の講演は一般公開します。9417 教室の入口に一般の方の受付を設けます。受付で参加費をお支払いいただき、教室にお入りください。受付時間は、10時～10時30分、入場料は、500円です。

※7日の交流会は学生ホールで行います。お弁当は会費に含まれています。8日の昼食は各自でご用意ください。

※チャコットの出店を7日（土）と連絡していましたが、8日（日）に変更となりました。場所は、サブアリーナです。

1月定例会

三代川葉子先生のご指導のもと、「君をのせて」の曲で、「君をのせて しっかりと 自分に 自分らしく」をテーマに、ダンスムーブメントに取り組みました。

1 栃木から9名が参加されました。



2 受付前の血圧測定



3 三代川先生のご挨拶



4 アップ。曲にのせて体を動かし、可動域を広げていきます。



5 曲の構成は、前奏-A-B-C-間奏-B-C-A-B'。カウントで動きを確認し、曲に合わせていきます。



【感想】ひとつひとつ覚えてから次の動きに進んでいただいたので、何とかついていけました。まだまだ先生のような表現力はありませんが、基本をしっかり身につけて、表現力も磨いていこうと思いました。

【感想】聞き慣れた曲に動きやすい振りで、気持ちよく踊れました。ペアの方が佐野からの方でこの日を楽しみにしていたと、とても楽しそうに踊っておられる姿に、私まで楽しくなりました。



【感想】何度も動きを繰り返していただき覚えられて良かったです。曲も素敵で改めて踊ってみようと思います。すっきりした気持ちでした。

【感想】素敵な曲で気持ち良く動けました。想いを込めた振り付け、良かったです。



【感想】肩痛で始めは腕が上がりなかったのですが、どんどん楽になり最後には気持ち良く踊っていました。ダンスの力。葉子先生の説明も聞きやすくて、良く理解できました。ありがとうございました。

6 三代川先生と佐藤先生が「君をのせて」を通して踊っていただきました。



【感想】ストレッチで身体が軽くなりました。その後の振り付けもカッコよくて三代川先生、佐藤先生の指導もわかりやすかったです。先生方のカッコいいダンスが目の前で見られ最高でした

【感想】明るく和やかな雰囲気でのレッスン、楽しく参加させていただきました。曲と振り付け、どちらもとても素敵で、佐藤先生、三代川先生お二人の気持ちのこもったダンスを見せていただき、涙が出てしまいました。

7 2つのグループに分かれて練習。三代川先生と佐藤先生がそれぞれ担当し、質問に答えながら進めます。



8 通して踊ってみました。まず全体で、次にそれぞれのグループごとで踊りました。



【感想】音楽のリズムとり、感情の表現性、わかりやすくドラマチックで、とても楽しく踊れました。運動量も程よく、ゆっくりだからこそ、たっぷり動くことでストレッチをきかせながら伸びやかに動けるふりでした。

【感想】三代川先生の丁寧な説明があってよく理解できました。曲にのり気持ちよく身体を動かせたのでとても満足です。選曲も素敵でした。

9 三代川先生と佐藤先生、感謝です。 10 リーダーズセミナー等の説明。 11 血圧測定をして終了です。



【感想】楽しい時間をありがとうございました。三代川先生の指導はわかりやすく、雰囲気も盛り上げていただきました。曲が頭から離れません。助手の佐藤大先生もありがとうございました。

【感想】JSRMLの定例会を初めて体験いたしました。先生方のなかで一緒に踊れるか、とても不安でしたが、ご指導が丁寧で分かりやすかったので、参加できて良かったと思いました