



JSRML レター
NO.76
2025.11.30

ごあいさつ 学ぶことの多い 2 日間でした。定例会の参加者は 35 名。堀先生のご指導から、体の構造を理解し、指導にあたる大切さを見直すことができました。特別研修の参加者は 35 名。笠井先生のご指導のもと、「A thousand years」を踊りました。笠井先生は、ご自身が踊り続けて動きを見せて指導にあたられ、ダンスを次の段階に引き上げるために様々な言葉かけをしておられました。それにより変化していく自分自身を感じるからこそ、楽しんで踊れたのです。指導者のあり方を再確認した特別研修でした。 飯田 路佳

12 月定例会

- 日時：12 月 13 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
- 曲名：ムーンダンス

マイケル・ブーブレ(ヴァン・モリソンのカバー)」

- 動きのねらい：ジャズダンスのステップやムーブメントを流れるように紡ぎ、時にクールに時にダイナミックに、スタンダードなジャズのナンバーを踊りましょう。

- 講師： 荒川 江理子

＜講師プロフィール＞ エナジー・ワークス主宰 ダンサー、ダンスインストラクター。16 歳よりモダンダンスとジャズダンスを始める。日本大学芸術学部演劇学科洋舞コース卒業。卒業後、ダンサー、インストラクターとして活動を開始。ジャズ、コンテンポラリー、創作バレエ、アルゼンチンタンゴ等様々なジャンルの舞台に参加。近年は外部公演の振付やミュージシャンとのコラボレーション企画にも力を入れ、幅広い表現活動を展開中。



【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。

11月定例会報告

『ダンスが“勝手に”上手くなる、身体が目覚めさせ方
～指導者が知っておくべき、足首から始まる運動連鎖～』
堀 朝穂先生 浜町リッツ整骨院自律神経整体院ホリッツ 院長

1 まず血圧測定。

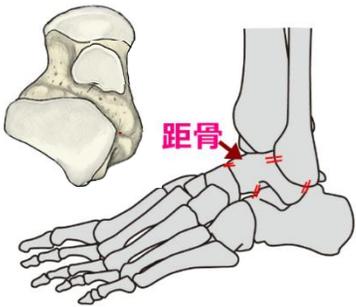


2 堀先生のお話。皆さん興味津々。



【感想】1 時間半の中で、初めに明示された流れに沿って、分かりやすく説明してくださり、充実していました。また、先生のお話の仕方が魅力的で、なるほどと専門的な内容もインプットされました。しっかりメモをしたので整理して復習するようにします。

3 「全ての動きの土台は足首、距骨にある。」 距骨の位置を整えるだけで動きやすくなる。魔法のよう…



片足にある骨は28個、全身の骨の約4分の1が集中している。全ての動きの土台となるのが足首で、中でも距骨の動きは重要。距骨はずれやすい骨でもあり、位置関係が悪くなると、理想的な姿勢を保てなくなり、体に様々な不調も生じる。



4 「ボールをはさんで生活することで内側に寄せる力が覚醒する。」 たったそれだけなのに、効果実感…



【感想】指導は丁寧に説明していただいたので理解できました。実践では、「本当に押さえる所がここでいいのか」と、迷いがありました。

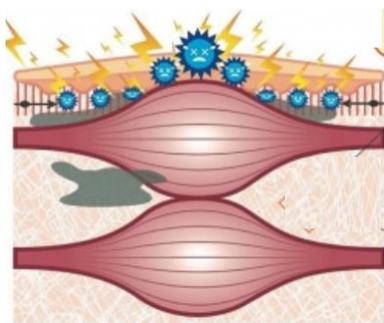
【感想】とても分かりやすく、腰が痛かったのが少し改善されました。筋膜も良く分かりました。

5 「骨格で運動準備」 2人組で相手の組んだ手を上から押してみる。まっすぐ押しているのに、体は左右どちらかにずれる。下から順に骨格の左右差をなくす運動を試みる。まっすぐに押せる。すごい…



【感想】実際に動いて気になる身体のケアを再確認することができました。高齢化に伴い、いくつかの不調を抱えていましたが、調子が良くなったみたいです。ありがとうございました。

6 「筋膜を整えて終わる」 体が温まり、筋膜が緩んだ状態で、筋膜をはがしとる。確かに楽になる…



筋膜は筋肉の表面を覆っている膜で、筋肉を保護する役割がある。運動不足だったり、逆に筋肉を酷使し過ぎたりすると、筋膜が固くなり、筋膜と筋肉が癒着し、身体の可動域が狭くなり、代謝も低下し、様々な不調が起きてくる。固くなった筋膜を柔らかくして、筋肉との癒着を解消することで、筋肉を動かしやすい状態にし、代謝も改善することができる。



7 終了後も、堀先生を囲んで、質問の時間が続きました



【感想】堀先生は、多くの施術や治療の中から、痛みをとるだけでなく、動きを円滑にするために、正しい体の軸に整えるところまで患者さんによりそっておられるのだなと思いました。

特別研修

1 入口でまず血圧測定



2 講師は、笠井 里津子先生



James Arthur が歌う
「A thousand years」
を踊ります。

【構成】

前奏(8×1)

①A(8×3)-A(8×3)
-B(8×2)-C(8×4)

間奏(8×1)

②A-A-B-C-C'
③D(8×4)-B-B

④C-C'+12 カウント

3 ウォーミングアップ ポイントを確認しながら、しっかり体と向き合っていく。



4 作品の説明 カウントで動きを確認していく。



【感想】初めの準備体操からリズムがあり、元気に力いっぱい動きました。とにかく楽しい指導で先生に来ていただき感謝です。素敵な曲に想いを乗せながら、若き日々と今のギャップを感じながらも楽しく踊らせていただきました。

※中央、右、左、先生は場所を移動して、範を示される。先生は動き続けて作品を創り上げていかれる。

5 休憩時間、先生がポイントになる動きを見せてくださる。後半の構成を確認し、練習を再開する。



6 「アイコンタクトで相手を探し、会話をするように動く」 どんどんハードルがあがっていく。



7 昼食 ほっと一息。

8 入念なウォーミングアップで午後のスタート。



【感想】とにかく素敵でした。笠井先生ワールドへ連れていかれたようです。初めは全然できませんでしたが、先生の丁寧なご指導で少しずつ力が抜けて汗だくになって楽しく踊れました。

9 グループで動く後半の部分を確認し、「永遠のイメージをもって終わる」という最後の部分を創作する。



※先生からアドバイス「会話を見えるように位置を決めましょう。全体が見えていくと素敵になりますよ。」

10 ダンスリーダーの先生方の師範。

11 グループごとに動きを再確認し、踊り込む。



※先生の言葉が、意識を変え、動きを変え、作品に想いが宿っていく。言葉の力、驚くべきものだった。

12 先生がもう一度踊ってくださった。



13 通して作品を踊ってみた。



14 2つのグループに分かれ、発表し合った。



15 クールダウン すてきな一日だった。



【感想】先生のパワーのすごさを感じました。指導のやり方、声かけで会員の気持ちまで盛り上げてやる気にさせてくださいました。手づくりの指導メモ、とても良かったです。流れから個々の不安な動きまで、全てを学ぶことができました。



【感想】パワーのある指導法で、会話も笑顔誘い、楽しいひと時でした。

【感想】初めは難しく感じましたが、思うように動けて楽しく踊れました。もっと勉強したくなりました。

【感想】午前・午後と時間をかけて動きのポイントから構成の仕方までを教わり、大満足です。そして先生の踊りは、まるで別物のダンスのようで本当に素晴らしかったです。またご指導をお願いします。

【感想】素敵な音楽に美しい振付、先生の丁寧なご指導全部に感動いたしました。先生のダンスを拝見できましたこと、何より有難く、素晴らしかったです。心からお礼申し上げます。