



JSRML レター
NO.79
2026.3.2

ごあいさつ 2月の定例会は、41名の方に参加いただきました。西田先生のご指導のもと、フィジカルダンス「Happy Jazz」を共に楽しみ、皆さんで良い汗をかく充実した時間となりました。また、3月7日・8日には、第35回リーダーズセミナーを開催いたします。リーダーズセミナー35回を記念し、交流会や実技の一般公開も企画しています。「ダンス・仲間・健幸華齢」をめざし、実のある2日間にしていきましょう。

飯田 路佳



第35回 リーダーズセミナー

	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	

※ 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。

10:00~ 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。サブアリーナの周囲に荷物を置き、貴重品を持ち、9417教室に移動してください。時間に余裕のある方は、更衣室で更衣をし、9417教室に移動していただいてもかまいません。更衣室に荷物を置くことはできません。

10:30~ 開講式

10:40~12:00 講演

一般公開 受付：9417 教室前（10:00~10:30）
参加費：500 円（席は自由）

12:00~ 昼食交流会場（学生ホール）へ移動

※ 係の案内で、移動します。資料の中のカードの記号が、学生ホールの交流会の座席となります。

12:20~13:10 お弁当を食べながら、交流会

13:10~ 記念ホールに移動

※ 係の案内で、移動します。更衣室で更衣し、サブアリーナの周囲に荷物を置き、貴重品を持ち、メインアリーナに移動し、実技①の開始をお待ちください。

13:30~14:50 実技①

15:05~16:25 実技②

	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 751 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	

8:40~ 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。更衣室で更衣し、サブアリーナの周囲に荷物を置き、貴重品を持ち、751教室に移動してください。更衣室に荷物を置くことはできません。

9:00~10:20 講義

※ 終了後、係の案内で、メインアリーナに移動します。

10:40~12:00 実技③

12:00~13:00 昼食

※ サブアリーナか、メインアリーナのギャラリーで食事をしてください。昼食は各自で用意してください。

13:00~14:20 実技④

一般公開 受付：記念ホール1階入口（12:20~12:50）
実技参加費：3000 円 見学費：500 円

14:35~15:55 実技⑤

※一般公開の実技参加された方で希望の方は実技⑤を見学できます。

15:55~16:35 閉講式

※ チャコットの出店は、8日（日）で、場所は、サブアリーナです

2月定例会

フィジカルダンス 「Happy Jazz」

<曲名> 「THAT THAT」 Prod & feat. SUGA of BTS

<動きのねらい> 体カアップにつながるいくつかの要素をリズムカルな曲に入れました。楽しくリズムにのってエクササイズしましょう。

1 受付前の血圧測定



2 受付



3 本日の講師は西田晶子先生



4 ストレッチ。 この作品のダンスの動きも取り入れたストレッチです。



5 曲にあわせて歩いてみます。曲の構成は、前奏・A(a1 a2 a3 a2')・B(b1 b2 b3)・C(c1 c2)・D(d1 d2)・A(a1 a2)・B(b1 b2)・C(c1 c2)・A(a1)。



【感想】身体の部位を動かしながらのステップを踏んでいくバージョン、脳トレになり楽しかったです。

【感想】メリハリがあり、リズムに乗り楽しかった。難しい動きもあったので、もっとしっかり踊り込みたいです。

6 動きを順に確認していきます。まずカウントで、音をつけ、テンポを上げていきます。



【感想】楽しく軽やかで、アップダウンがあり、リズムを楽しめました。もう少し練習してノリノリで踊ってみたいです。



【感想】体の部位を意識して使う動きが、リズムにのって楽しかったです。

7 A・B・C・D動きを一気に確認し、曲にあわせて通して踊ります。もう作品になりつつあります。



8 西田先生、皆さんの声に応えて、踊ってみせてくださいました。作品への理解がより深まります。



【感想】さすが西田先生の動きステキでしたね。動きなれないため雰囲気が硬くリズム感ができない私がありました。

【感想】心踊るテンポの良い曲に気持ちも上がり、先生を真似て踊っているつもりが、鏡の自分とはなにか違う。先生のようにカッコ良く踊ってみたいと思いました。

9 不安な部分の質問に答え、後半の動きを一気につなげ、作品完成です。



10 核になる動きを確認し、全体を通します。



11 2つのグループに分かれ、発表。お見事です。



【感想】初めのゆっくりとした丁寧なストレッチ。曲に慣れることの大事さ。自分の表現をしながら、踊ること。最後のストレッチも股関節が伸びて気持ちよかったです。汗びしょりで終わりました。ありがとうございます。

【感想】アップテンポの曲で各部位を万遍なく動かして、カッコいいダンスでした。最初はハアハアしながらでしたが、踊っているうちに、肩こりもとれて20才位若返ったようです。ありがとうございました。