



JSRML レター
NO.80
2026.3.26

～ごあいさつ～ 第35回リーダーズセミナーが無事終了いたしました。57名の方が参加くださり、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、実技に皆さん積極的に参加してくださいました。35回の記念として棚谷先生の講演の一般公開に加え、金井先生の実技も一般公開し、実技に18名、見学に14名が参加してくださいました。令和7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。



受付で資料を受け取り



血圧測定・健康状態確認



2 開講式



清水先生より資料確認



飯田先生の代表挨拶



9417 教室で講義が始まります。

3 講義 「メロディと表現 ～“型”と創造のしくみ～」 棚谷祐一先生



音楽が形になるプロセスを確認



創作という点でダンスとの共通点を発見



PCが開く可能性の大きさに驚き

【感想】オリパラの曲づくりの話は、とてもわかりやすく、こんなイメージを持ち、工夫を重ねていらっやと知り、わくわくしました。音楽創りとダンスの創作の共通点を感じ、身近な感じを持ってました。

【感想】今までは振り付けの事ばかり考え練習してきました。音楽の奥深さを興味深く聞きました。

【感想】作曲の仕方という初めての世界でしたが、とてもとても興味深くダンスをする者として沢山通じる所もあり終始楽しく聞くことが出来ました。

4 昼食・交流会 学生ホールで、お弁当をいただきながら、交流を深めました。



資料に入っているカードで座席が決まります。



7人でグループが構成されます。



篠先生のご挨拶で食事会スタート



お弁当もおしゃべりも最高でした。



顧問の安達学長からもご挨拶をいただきました。

【感想】お互いを名前やニックネームで呼ぶ事で親近感ができて、良かったです。いつも誰と食べようか？1人で気楽にとか考えがちですが、こういう席決めだとあふれずいられていいなと思いました。

【感想】昼食時はあまり時間がないので、やはり1日目終了後にゆっくり時間をとっていただきたい。JSRMLでは、学びもコミュニケーションも同じくらい楽しみにしていますので。

5 実技① ダンスムーヴメント「昭和歌謡でノスタルジックナイト」 多田五月先生



入念にストレッチ



音楽をかけてエアロビック



3人組で中心に向かって動きます。



山下公園を折れたハイヒールで歩きます。



椅子を使った動き。きつい…



昭和レトロの曲が見事作品となりました。

【感想】筋力アップにも繋がる振り付けで久しぶりに部分的筋肉痛を心地よく感じました。ダンスの基礎能力、そして表現力を必要とするので、素敵に踊るには時間が要りますね。

【感想】昭和歌謡は、母の世代でテレビで聞いていました。シチュエーションがはっきりしていて、楽しい話術と振り付けで、とても楽しかったです。

【感想】懐かしいメロディを使った導入部分の動きから心をわしづかみにされました

6 実技② ダンスムーヴメント「moonlight」 田中安理先生



解説。開放感の表現を目指す。



曲に合わせて動きを確認していきます。



足のステップ、なかなか難しい。



田中先生のソロ。細部を確認。



後半部分を確認し、通して踊りきりました。



一日目終了。お疲れ様でした。

【感想】とても素敵な曲に身体を任せて流れるような振り付けが素敵でした。アレンジでクラシックの曲もリズムが入り面白かったです。

【感想】気持ちを入れて踊ることが、気持ち良くできました。誠実な教え方がとても安心感があり、私はやりやすかったです。

【感想】素敵な曲、安里先生の美しい動きにうっとり。振りが覚えられず、動きばかりを見て、自分のダンスができません。記憶力、集中力の低下を感じました。

リーダーズセミナー2日目

1 講義 「食生活と健康 ～振り返りのすすめ～」 木村靖子先生



木村先生から講義内容の紹介



グループの話し合いで新たな発見。



サポート学生さんも大活躍。話し合いを盛り上げてくれます。



最後は宇宙食のお話。食べることの大切さを再確認。

【感想】先生の軽妙な講義と、グループの方達と色々な面からの食生活を聞いて、話して、参考になり楽しかったです。

【感想】自由にお喋りする感覚で意見交換する設定が良かったです。学生さんがまとめてくださる安心感、若い方が同席してくださるだけでパワーがもらえる高揚感、とても有り難いです。

【感想】グループトークが盛り上がりました。皆さまの食生活が露わになり、性格もバレてしまい、笑いがたくさんでした。

2 実技③ スタンダード・ジャズダンス 「～粋に踊るジャズの世界～」 荒川江理子先生



定例会の内容を丁寧に復習



先生は場所を変えて踊り、ポイントを伝えてくださる。



「大丈夫、動けていますよ」に励まされ



後半の部分に入ります。



曲ののってきました。



見事に完成です。皆さん、かっこいい。

【感想】12月の定例会で習ったダンスがどんなものになるか楽しみでした。今回初めての先生方にも丁寧な指導。そして、先生のパフォーマンス、かっこいいです。

【感想】ジャズダンスを初めて体験。今まで感じたことのない高揚感忘れられません。

【感想】先生の熱意に感謝します。初めての方は動きに慣れるのはかなり集中力を必要となさったと思います。個人的には別の作品で先生の魅力をさらにお伝えいただきたかった。

3 実技④ 「90歳の壁を越す ～金井メソッド編～」 金井芙三枝先生



金井先生の紹介



入浴時のトレーニングルーティーンを体験



口腔内のメンテナンスも大切



朝のルーティーンを体験



おすもうスクワット 息は止めない



後ろ歩き。大股で、速く。先生の動きに感動。

【感想】大学時代の先生でした。卒業公演で朝の5時半に電話がかかってきたのを思い出しました。やはり、超人だなと感動しました。大学時代から見た目変わらず、内容もアップグレードされていて、人間一生学びだと感じました。

【感想】78歳、今ならほぼ先生と同じように動けます。続ければ先生のように90歳を過ぎて動き続けられるかもと希望を抱きました。生涯現役が目標ですから、現実に可能になさっている方を拝見して感動しました。

4 実技⑤ ダンスムーヴメント「おしゃれに花を咲かせましょう🌸」 飯田路佳先生



飯田先生、作品介绍



「花」を歌いながら動きの練習



6人組の動きの確認



グループごとにダンスリーダーの先生がつき、踊りこみ



通して踊りました。アリーナに見事に花が咲きました。

【感想】親しみのある「花」という歌声を口ずさみながら、寒い日でしたが、春の温かさ、柔らかな空気を感じ、お花畑にいる感覚で、踊れました。

【感想】花という曲が素敵にアレンジされ、それにろか先生らしいお洒落な振付がとても好きでした！

【感想】日本の小学唱歌を使って動くのは楽しいです。「普通」、「難しいバージョン」があっても良いかなと感じました。

5 閉講式

高橋先生の講評を紹介します。



佐藤先生のご挨拶



高橋先生の講評

多様なプログラムから、たくさんの学びがありました。講義では、棚谷先生の音楽構成とダンスの振り付けには共通することがあることを発見しました。実技では、特に「花」の曲のアレンジはすばらしく、動きを引き出し、動きの楽しさを体験させる曲の大切さを改めて感じました。このセミナーは、来てよかったと思って帰れる「学びの場」です。教室を持っている以上、学ぶ姿勢は失わないでほしいと願っています。



荒川先生との記念撮影

【感想】指導者として前に立つ立場として、勉強する場所を作って下さり本当に感謝しています。先生方は憧れです。私も地元に戻り頑張ろう！とまた改めて思いました。

【感想】最後のリーダーズセミナーになると思っていたが後1年会員でいられるように、日々体力をつける努力をしています。

【感想】真琴先生の「自分が学びたいポイントを自分なりに学ぶ」ということが、怪我の後遺症で動けない部分がある自分にとっては有難い言葉でした。長く続けるには山あり谷あり、頑張っねと、励まされたような気がいたしました。

【感想】久しぶりの仲間とも交流ができてとても良い時間でした。



金井先生との記念撮影