



JSRML レター
NO.83
2026.6.1

ごあいさつ 5月定例会は、47名に参加いただきました。静岡県からビジターとしてお久しぶりにご参加くださった方、体調を考えて見学として参加してくださった方など、多くの方に支えられ、光栄です。4月の総会において、「委員の先生方の負担過重にならないよう必要な経費は必要な額を執行してほしい」という意見をいただきました。これまで上限を定めていた交通費を必要額支給するなど、見直しを図り、会を運営していきます。皆さんのお心遣いに感謝いたします。 飯田 路佳

6月定例会



○日時：6月27日（土） 13:30~15:00

○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：【タイトル】 Jazz Piano によるダンスムーヴメント

【曲名】 「A列車で行こう」

【ダンスのねらい】心地よいスイングの流れにモダンな和声感覚（ハーモニー）を取り入れたオズカー・ピーターソンの楽曲を使用。繊細で強靱なタッチと明快でハッピーな演奏にのせて、生き生きとリズムに動きを楽しみたい。また、記憶力や技術力アップをねらいとしながらも、動きそのものを楽しむ時間にしてほしいと願います。

【講師】 高橋 真琴

【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。受付を済ませ、血圧測定をしてサブアリーナにお入りください。

※ 更衣は、サブアリーナの体育倉庫でお願いします。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

情報交換

定例会後、これまでの講師の先生の発表会や会員の皆さんの地域の活動について情報交換をしています。何かありましたら、ぜひ皆さんにご紹介ください。



6/6（土）10:00~12:30
「リズムダンス交流会」
@杉並区荻窪体育館アリーナ

6/7（日）12:00開場 12:30~
「レ・キアッキーレライブ33」
@吉祥寺スターパインズカフェ

6/14（日）12:00受付 12:30~15:30
「第4回生涯現役倶楽部講習会」
@アキシマエンス体育館

6/21（日）12:30~
「ねりま体操フェスティバル」
@練馬区立光が丘体育館アリーナ

6/27（土）・28（日）13:00~・18:00~
「みんな同じ人間だねフェス」 @新宿 FACE
https://www.kanko-shinjuku.jp/event/history/article_5161.html

5月定例会

ダンスムーヴメント 「♪Asian Roses」
Wei Wei Wu(ウェイウエイ・ウー)の二胡の優美な音色や躍動感を感じとり、全身でダンスムーヴメントを楽しみましょう。

1 受付 総会報告配付。血圧測定。



2 佐藤先生の作品紹介



3 ウォーミングアップ 本日のテーマである「重心移動をしっかりすることで体幹を鍛える」が始まりました。



4 動きの確認 まず佐藤先生の声に合わせて動きます。「重心移動 三步 歩いて歩いて シュ」…皆さんも口ずさんでいます。



5 3人のグループで動きを創る 1~3を決め、それぞれ違うポーズを2つ考え、3人で動きをまねていく。楽しそうです。



【感想】いつものことですが、ウォームアップから、ラストの発表までが、レッスンとしてつながり、自然に一曲を踊り切ることができました。動きは、同じことの繰り返しのようにも、全身を使い、汗をかきます。流れを指導の参考にしたいです。

【感想】はじめは、足が、絡まってどうなることかと思いましたが、先生の丁寧な指導で、最後には、グループで、素敵な作品になりました。最後のストレッチもとても良かったです。ありがとうございました。

6 グループをあわせ動きを創る 6人以上で円をつくり、円の中に動き、噴水のように前に動き、そしてポーズ。きまった。



7 通し練習の後、2つのグループに分かれ、発表 約60分で、作品が完成。佐藤先生、先生方、お見事です。



8 クーリングダウン 意識すべき部分を確認しながらゆっくり12分間、時間をかけて体をほぐしました。



【感想】ストレッチのときから、これはダンスに使うのかなと思っていたら、やはり…本当にスムーズに本題に入っていきます。ダンスは二胡の音色に合わせ弾んだり、ストップ掛けたり、自由に舞ったりしました。コミュニケーションも取れ、贅沢なダンス構成でした。楽しかったです。ありがとうございました。

【感想】準備体操では身体も心も気持ち良く、もう少し続けたかったです。作品はリズムカルで心地よいリズム、自然な動きに、流れるように足も動いていきました。仲間との交流もあって、楽しく踊れました。クーリングダウンで身体と、心の疲れがすっかり取れました。

【感想】やさしい動きを方向の変化やコミュニケーションツールで味付け、運動量も適度にあり、賑やかに楽しく踊って笑顔がいっぱいでした。