



JSRML レター  
NO.25  
2022.1.14

### ごあいさつ

12月の定例会、対面参加は41名、Zoom参加は2名でした。3月のリーダーズセミナーのダンスムーヴメントレビューでの発表に向け、Zoom配信となった定例会の3作品を踊り込みました。翌日のインストラクター特別研修には、31名が参加くださいました。充実した表情で2日間を過ごされていた方も多くおられ、2021年の良い締めくくりになったと感じました。今年もよろしくお祈いします。 飯田 路佳

1月定例会 <対面とZoom配信での開催を予定>

○日時：1月22日（土） 13：30～15：30

○場所：十文字学園女子大学 記念ホールサブアリーナ

○内容：：ダンスムーヴメントレビューに向け、6月、7月、11月の定例会の作品を踊ります。

6月定例会作品 DREAM TRAVELERS（佐藤 廣子）

7月定例会作品① フィットネスダンス♪Boon Boon（西田 晶子）

7月定例会作品② bibbidi-bobbidi-boo（篠 史美）

11月定例会作品 ドライフラワー（多田 五月）

ZoomのIDは、開始30分前に詳細をメールいたします。



### 【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。

12:45～ 健康チェック、受付

○受付、健康チェック：受付は、記念ホール1階の入口付近に設置します。検温、手の消毒を済ませ、受付をし、「健康チェック表」を記入してください。「健康チェック表」を提出し、1階入り口より、サブアリーナへお進みください。

○準備：受付がすんだ方は、体育倉庫の指定された場所に荷物を置いてください。準備ができた方は、サブアリーナで実技開始をお待ちください。

※ 更衣は原則サブアリーナかトイレでお願いします。

13:30～ 実技

※ 4つの作品に取り組むため、2時間で実施します。運動中にも水分がとれるよう準備ください。

15:30 終了

【確認をお願いします。】第31回リーダーズセミナーの会場に変更が入りました。記念ホールメインアリーナで実技を実施する予定でしたが、照明工事が入ることになったため、サブアリーナでの実施となります。

第31回リーダーズセミナー <対面実施、場合によってはZoom配信での開催を予定>

○日時：3月5日（土） 10：30～16：00 3月6日（日） 9：30～16：30

○場所：十文字学園女子大学 9417教室 記念ホールサブアリーナ

○内容：講演、講義、ボディメンテナンス、ダンスムーヴメントレビュー（今年度、定例会等で取り組んだ10作品を踊ります）

## 1 月定例会昨品解説

先生方に作品の解説をしていただきました。1 月定例会の参考にしていただければ幸いです。

□ ⇒ 作品に込めた思い    □ ⇒ ダンスのポイント

### DREAM TRAVELERS (佐藤 廣子) : 6 月定例会作品



♪旅人~DREAM TRAVELERS~は、番組「美の巨人たち」500 回を記念して創られた楽曲。またいつの日か訪れる、旅を通した素敵な出逢いに想いを馳せながら、自分の夢も重ね合わせ、仲間と共に歩み続けたい！という想いを込めて、ここからだを揺らし踊ることを楽しみましょう。

移動のモチーフは足裏（指）でしっかり床を押し、重心の移動をスムーズにしてながれるように動きましょう。メリハリのあるモチーフは体幹を使い、その気になってカッコ良く表現。また、自由なポーズ（4 つ）は、自分の心地よい動きの流れを創り表現してみましょう。

### フィットネスダンス♪Boon Boon (西田 晶子) : 7 月定例会作品



Zumba は、コロンビアのダンサー兼振り付け師である「アルベルト・ペト・ペレス」によって創られたフィットネスダンスの名称です。186 カ国、1500 万人以上に親しまれている世界的なフィットネスプログラムであると言われています。JSRML らしい Zumba を創ってみたいと挑戦しました。

フィットネスダンスは、ダンスの要素をもち、持久力のアップ、下肢筋力の強化体力づくりを、目的に取り入れています。今回の曲は、ラテンの軽快なリズムの曲です。リズムにのって、身体の各部位を、意識しながら、踊ってもらえるよう、情熱的な振り付けにしてみました。

### bibbidi-bobbidi-boo (篠 史美) : 7 月定例会作品



「bibbidi-bobbidi-boo」は、ディズニー映画『シンデレラ』に登場するフェアリー・ゴッドマザーが、シンデレラにかける魔法の呪文です。お城への憧れを抱くシンデレラと、カボチャやネズミに魔法をかけるゴッドマザーとを、どちらも楽しくイメージしながら踊っていただきたいと考えました。

ボサノバの曲調を活かした音取りやステップになるように工夫してみました。両手を頭上に差し出すポーズは「お城への憧れ」です。お洒落なメロディーと歌声のイメージを大切にしながら、「嫌なことはさらりと捨てて」、オリジナリティ溢れる素敵なシンデレラを表現してください。

### ドライフラワー (多田 五月) : 11 月定例会作品



優里の「ドライフラワー」は、ストリーミング再生回数 4 億を越え多くの支持を得ている楽曲です。この楽曲の世界観をダンスムーヴメントで表現したいと思い、歌詞とリズムからイメージを膨らませ動きを振付けました。それぞれが体験したであろう切ない恋心をダンスで表現してほしいと思います。

楽曲の世界観をそれぞれが解釈し、「失恋」という切ない心模様を表現してみましょう。動き方のポイントはピタッと止まったり、強弱やメリハリをつけて踊ったりすることです。また構成の変化やポーズをとる際は、高さ・速さ・方向・形が隣の方と同じにならないよう、空間を意識しながら自由に即興表現してみましょう。

## 12 月定例会

Zoom 配信となった定例会の 3 作品を踊りました。それぞれ 30 分の取り組みでしたが、見事に形になりました。

### 1 みけねこのエアロビ！（飯田 路佳）：5 月定例会作品



【感想】 ノリの良い曲で 身体が温まるので、クリスマス会で また 踊ってみようと思いました。

【感想】 ニャーの仕草が、とても可愛い！ でも、残念ながら可愛くはできていないです。



### 2 リズムによってディスコダンス♪I am（三代川 葉子 佐藤 廣子）：8 月定例会作品



【感想】 昔のディスコを思い出すようなそして覚えやすい振りになっていて、楽しんで動けました。

【感想】 テンポ良く動けて、向かい合わせに踊る所も互いの動きを見ながら、変化を楽しめました！



### 3 Autumn Night～葛藤～♪帰れない（田中 安理）：9 月定例会作品



【感想】 椅子に座っても運動量もあり、カッコよく楽しめました。

【感想】 大好きなお酒を題材に気持ちを含めて動けました。動いたあと体が喜んでいました。



#### 【全体を通した感想】

いつも選曲に驚いています。よくこんな素敵な曲を選んできたなど。これからもどんな曲と出会えるかとワクワクします。楽しい時間をありがとうございます。

3 曲それぞれの雰囲気各 30 分で一曲、短い時間で大変ですが、もう少し動き込みたかったです。

コロナ禍、気力体力に自信がなくなっていく不安を、JSRML 通信や動画の配信で大変救われました。

# インストラクター特別研修



1 事業部が中心となり会場準備が進みます。



2 参加の先生方が集まり始めました。



4 講師の高橋先生よりご指導いただきました。↓

先生方は、教室の生徒に合わせ、常に指導法を工夫されておられます。多くの研修会にも参加され、研鑽されているから、教室が継続されているのです。本日は、原点に戻り、動き込み、踊り込み、踊りきることの楽しさを、味わってください。曲の選択も指導者の重要な役割です。今回の研修会の曲も含め、定例会の曲を有効に活用し、気持ちよく踊れる空間を創り上げていってください。

3 西田先生が司会をされ、研修のスタートです。



5 高橋先生のご指導のもと、ストレッチです。



7 午前の最後、ダンスリーダーの先生方が楽曲全体を踊ってくださいました。



6 高橋先生、田中先生のご指導を受け、アランフェス第2楽章を踊ります。

8 昼の休憩。参加の先生方、自主練です。





9 午後のスタートです。第1楽章を踊ります。



10 4つのチームに分かれ、ダンスリーダーの先生方と細部を確認しながら踊り込みます。



11 2チームごとに2回に分け、発表です。それぞれに見事な「♪アランフェス」が完成しました。



12 高橋先生から講評をいただきました。↓

13 高橋先生のリードで最後のストレッチ。

気持ちよく踊ることがダンスムーブメントの醍醐味です。何回も踊ることで、音と合致する瞬間が分かってきます。重心のかけ方で素敵さは違ってきます。そこも意識してみてください。

14 懇話会。今日一日を振り返りました。

### 参加いただいた皆さんから

教室で指導していると、自分が楽しんで踊ること、カー杯踊ることがなくなっています。自分のために踊る時間がもて、幸せでした。

学校退職後、踊ることができるようになったことがありがたいです。授業で教えることはあっても、踊ることはありませんでした。少しでも上達していきたいです。

コロナ禍の2年間で、気力、体力ともに落ち込んでいました。自分を確かめたくて出席しました。ついていく自信はあまりありませんでしたが、眞琴先生の声かけで勇気をもらいました。これからも眞琴先生の教えを継承していきます。