



JSRML レター  
NO.30  
2022.4.27

### ごあいさつ

4月定例会は、対面参加45名、Zoom参加2名、たくさんの方に参加いただくことができました。久しぶりに皆さんと共にできた時間、幸せな時間でした。脳トレも満載で、難しく感じる内容だったかもしれませんが、皆さん果敢に挑戦してくださいました。地域の方々の健康寿命をサポートしていく指導者として、私達の役目を果たしていけるよう、これからも一緒に研修してまいります。 飯田 路佳

## 5月定例会

○日時：5月28日（土） 13時30分～15時00分

※対面で行いません。Zoom配信も行います。13時にZoomのIDをお知らせします。

○場所：十文字学園女子大学 記念ホール1階 サブアリーナ

※健康チェックは事前にURLをお知らせしますので、自宅を出る前に入力を済ませてください。受付での対応もいたしますので、お申し出ください。

※検温は必須となっています。サブアリーナ入り口で検温をお願いします。

○内容：ダンスムーヴメント

※5月のダンスムーヴメントのキーワードは、「ことばの力」「体と心をほぐす」「リズムで元気を」です。それぞれの教室ですぐに使っていただけるような内容を考えています。ご期待下さい。

○講師：佐藤 廣子

### 【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。駐車証をお持ちでない方は、受付で手続きをし、臨時駐車証を受取り、対応してください。

※ 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～ 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。検温、手の消毒を済ませ、受付をしてください。

※ 総会報告を受付で配布します。欠席された方には後日郵送します。

※ リーダーズセミナー特集号を作成しています。受付にて配布する予定です。

※ 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、体育倉庫でお願いします。事情があり、1階の更衣室が使われる場合にも、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

今年度の総会は、書面総会とし、総会資料を会員の皆さまに郵送いたしました。返信締め切りは5月8日です。ご協力よろしくお願いします。



## 4月定例会報告

### 1 西田先生の司会で定例会スタート



2 眞琴先生のご挨拶  
お帰りなさい、眞琴先生。徹底したリハビリの成果です。

### 3 アイスブレイク



### 4 ウォーミングアップ



「春」からスタートし言葉をつなぎます。「靴」「流氷」「赤」…様々に言葉が広がっていきました。Bの部分の動きになる脳トレにも挑戦です。

### 5 動きのパーツの練習

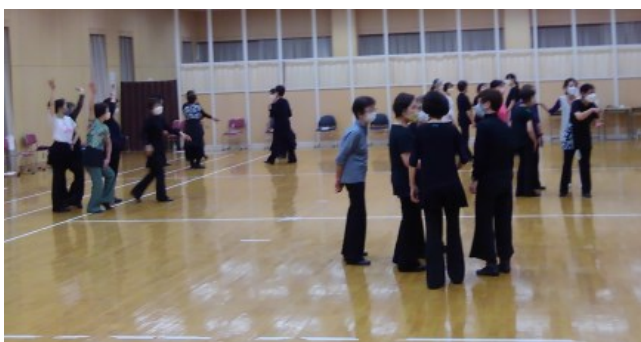


【感想】難しかったけれどグループワークで先生方と一緒にさせていただき、楽しい時間を過ごす事が出来ました。また、間近で路佳先生の素敵なダンスを拝見できて、とても幸せでした。

### 7 作品の構成は、Z-A-A-B-B-A-A-Z' それぞれの部分の動きを確認しながら、躍り込みます。



### 8 5人のグループで不安な部分の確認 「Z」「Z'」の部分でグループで創作します。



## 9 前半のグループの発表



【感想】脳トレとおしゃれなステップの組み合わせがとても良かった！楽しく踊れました。

【感想】最初動きが難しいと思いましたが、路佳先生のご指導が分かりやすく徐々に動ける喜びを体感しました。グループで動きやポーズを考える作業がこんなに楽しいことだったのだと思い出し、久しぶりの連帯感に大満足でした。ありがとうございました。



## 10 後半のグループの発表



【感想】久しぶりに動いた感じが有りました。対面の素晴らしさ満開。楽しかったです。路佳先生の優しいお言葉に乗せられていつの間にかジャズを踊っていました。心地よい疲れのまま帰路に…有難うございました。

【感想】久しぶりの対面での定例会、とても楽しかったです。アイスブレイクで和やかに、脳トレ的なダンスで、動いた感満喫で良かったです。



## 11 クールダウン



【感想】先生、スタッフの方に笑顔で出迎えられ、やっとこの日が訪れたと実感しました。大好きな曲でしたので、ヤッターといどみましたが、脳トレも入っていて、中々大変でしたが、先生の丁寧な指導のお陰で、脳をフル回転 夢中で踊る楽しさがまた蘇ってきました。

## 2020/2021 DMSG ダンス作品集

申込みは、QRコードから↓

2年分の作品が見られるDVD 1枚 7,000円

ドライフラワー・ドリームトラベラー・みけねこのエアロビ等 10作品

**5月10日(火) 締め切りです。締め切りが迫っています。**

問い合わせ先 DMSG(ダンス・ゲーム研究会)

飯田路佳 FAX044-330-1532 E-mail [roka\\_i@mac.com](mailto:roka_i@mac.com)

佐藤廣子 TEL090-7637-8946 E-mail [hirok-st@forest.ocn.ne.jp](mailto:hirok-st@forest.ocn.ne.jp)



FAX や郵送でも申込みいただけます。