



JSRML レター  
NO.63  
2024.11.17

ごあいさつ 10月定例会は、42名に参加いただきました。前半は、鈴木謙太郎先生より「低体力、痛みがあっても行える簡単トレ！」を講義していただきました。講義の後、鈴木先生の周りには、質問をしたい方々がたくさん集まっておられました。もう一度講義を受けたいとの感想もいただいています。後半、小作品の練習に入りました。皆さん集中して取り組んでおられ、90分の練習で、作品の動きをしっかりと確認することができました。第2回の希望調査も行い、35周年に向け、しっかりとスタートを切ることができました。 飯田 路佳



## 11月定例会

○日時：11月30日（土）13時00分～16時00分  
受付12時30分～

○場所：十文字学園女子大学 記念ホール2階 メインアリーナ

※記念ホール1階入口より入り、更衣室で更衣をされる方は更衣をし、荷物を持ち、2階のメインアリーナに進んでください。

※メインアリーナ入口に受付を置きます。受付を済ませ、体温と血圧測定をしてください。

※メインアリーナのフロアの周囲に椅子が設置されています。場所を決め、荷物を置き、開始まで待機してください。

○内容① 13時00分～14時30分

大作品の練習：全体で動きを確認します。

東京ブギウギ（多田五月）・追想（佐藤廣子）

中作品の練習：選択した作品ごとに分かれ、動きを確認します。

GASSHOW（飯田路佳）・心よいずこ（高橋真琴）

○内容② 14時45分～16時00分

小作品の練習：選択した作品ごとに分かれ、躍り込みます。

赴くままに（篠史美）・隣の芝生は青く見える（三代川葉子）・愛の花（佐藤廣子）

### <10月第2回希望調査結果>

作品	希望
大作品	
東京ブギウギ（多田五月）	26
追想（佐藤廣子）	25
中作品	
GASSHOW（飯田路佳）・	18
心よいずこ（高橋真琴）	10
小作品	
赴くままに（篠史美）	14
隣の芝生は青く見える（三代川葉子）	6
愛の花（佐藤廣子）	8

### <12月以降の予定>

月	日	曜日	時間	メインアリーナ	サブアリーナ	内容
12	14	土	13:00～16:00		○	定例会
1	25	土	13:00～16:00	○		定例会
1	26	日	9:00～16:00	○		特別研修
2	22	土	13:00～16:00	○		定例会
3	1	土	9:00～16:00	○	○	リーダーセミナー
3	2	日	9:00～16:00	○	○	発表会

## 10月定例会報告 内容①

- 1 受付 血圧測定も実施しています。      2 講師紹介 鈴木謙太郎先生のご紹介です。



### 3 講義「低体力、痛みがあっても行える簡単トレ！」

弱点が分かるアイソレーションから連動トレーニングまで体験

- ① 2人1組で、正しい動きを確認しながら進めます。



【感想】ピラティスの重要性は、日頃から感じ、自分自身、指導にも取り入れています。今日また再確認できて、大変良かったです。

- ② 急がず、動かす部位を意識することで、トリックモーションを防いで、正しく運動することができます。



【感想】講習を受けられて、とても良かったです。詳しく分かりました。痛みがあっても今後いたわりすぎず動かします。また講習を受けたいです。

- ③ ニー90 クラム 効きます。



- ④ 先生の回りには、質問したい皆さんが集まりました。



【感想】鈴木先生の指導は分かりやすく、効いている部位を確認しながらの指導で、良く理解できました。地道にやって踊りに活かせば、動きが大きく綺麗になるんだろうなーと納得でした。

【感想】まさに今日の私にぴったりの内容でした。実は、ぎっくり腰のまま参加したのです。朝とは全然違う私の気持ち、嘘の様です。腱板損傷も筋トレを地道に頑張ってみます。最高の研究会でした。

【感想】とても分かりやすく、大事なポイントが身体にしっかり入りました。動きの開発に必要なトレーニングとして、また高齢者のメンテナンスも可能な整体にも良いと思いました。



## 10月定例会報告 内容②

### 1 発表会について飯田先生より説明。



### 2 小作品を選択し、3カ所に分かれて練習開始。



### 3 場所をローテーションしながら、小作品を踊り込みます。

<赴くままに>



【篠先生から皆さんへ】

どことなく懐かしいメロディーを、先生方の感性で楽しんで頂きながら最後はひとつになっていきたいと考えています。しなやかな動きと、シャープな動きの違いを意識して頂き、作品にアクセントをつけて頂けたら嬉しいです。

<隣の芝生は青く見える>



【三代川先生から皆さんへ】

まずはご自身が楽しんで踊ることで、会場が一体となって見てくださる方も楽しんでいただけたらと思います。チームで心を合わせ、決めるところはピシッと決めて、みなさんの力で恰好良い作品に仕上げただけでしたら幸いです。

<愛の花>



【佐藤先生から皆さんへ】

歌詞(言葉)に導かれて自分のイメージを膨らませ、音楽と自分の想いが融合する心地よさを味わいましょう。

動きと動きの繋がりを大切に揺れから捻りへと、呼吸と共に伸びやかに流れるように動きましょう。

【感想】どれが自分に向いているのか良くわからないながら、選びましたので、ご迷惑をおかけするかもしれません。よろしくお願いします。

【感想】まだまだ、動きたい！どの作品も皆さん意欲的ですごいです。35周年、楽しみです。

【感想】3つのダンスに分かれて練習し、いろいろ思い出すことができた。作品を移動できるのもとても良かった。



4 小作品の発表・鑑賞 限られた練習時間でしたが、かなりの完成度です。

<赴くままに>



<隣の芝生は青く見える>



<愛の花>



5 飯田先生の説明を受け、2回目の希望調査です。

6 最後の血圧測定



【感想】どの曲も、ダンスも素敵で迷ってしまいました。でも、今日踊る事ができて、このあとどんな構成・ポーズになるか、次回が、楽しみです。スタッフの先生方、よろしくお願いいたします。

【感想】どの作品もおどりが良かったけれど、三代川先生のダンスを選びました。三代川先生の熱い指導でダンスはしっかりと覚えました。三代川先生、ワクワクする楽しい構成をお願いします。一生懸命ついていきます。