



JSRML レター
NO.68
2025.3.19

～ごあいさつ～ 今年度の第 34 回リーダーズセミナーは、JSRML 創立 35 周年という記念すべき「リーダーズセミナー」でした。1 日目は、セミナー形式で 54 名の方々に参加いただき、2 日目は創立 35 周年記念イベントで、参観いただいた方は、250 名をこえました。午前中のレ・キアッキエーレの生演奏、午後は、ゲスト作品も含め 10 作品の発表、皆さんが心から楽しんでくださっており、皆さんと共に創り上げる創立 35 周年記念イベントとなりました。 飯田 路佳

リーダーズセミナー1 日目

1 サブアリーナで検温・血圧測定



2 開講式



飯田先生の代表挨拶

3 実技① ダンスムーヴメント 「プラスちゃんダンス」

講師 飯田 路佳 十文字学園女子大学 教授

「プラスちゃんダンス」は年齢、体力、技術に関係なく楽しく踊れるダンスです。1 万人にプラスちゃんダンスを踊ってもらう「プラダン 1 万回」に挑戦中です。翌日の発表会でみんなで踊るため、練習しました。



【感想】 シンプルな動きでも人と関わることで空間の移動や、タイミングを合わせるというリズムとり、互いに目を合わせたりするコミュニケーション、初心の人も、踊り慣れている人も関わり合えて楽しかったです。

【感想】 プラスちゃん、古いバージョンが好きです。元気ができます。

【感想】 やさしいようで、頭も使い、コミカルなステップがあって楽しいダンスだった。イスパージョンも変化に富んでいて勉強になった。

4 実技② ムーブメント・ワークショップ with Asa 「心地よさを求めながらカラダを感じ取りましょう♪」

講師 Asa Kubiak (イザ・クビアック) 元シルク・ドゥソレイユアーティスト

カラダの声を聴きながら筋膜にも意識を向けて動いていくワークショップでした。呼吸と共にストレッチやムーブに取り組み、気持ちよく全身を整えていきました。カタチではなく「心地」を実感することができました。



【感想】自分の身体に向き合う時間が、本当に少なかったと思いました。内側から湧いてくる身体の声に耳を傾けながら、殆ど目を閉じ動いていました。幸せな時間でした。

【感想】静かな音楽、語り、ゆっくり空気が流れていく時間でした。自分の心、身体に向き合い聴くことに集中した。体の声が聞けたような良い時間でした。

【感想】いつのまにか引き込まれていながら、体中がとっても楽になりました。

5 講義 「ボディケアガイド～いつまでも動ける体のために～」

講師 堀 朝穂 (あさお) 浜町リッツ整骨院自律神経整体院ホリッツ 院長

浜町リッツ整骨院は、痛みや症状改善だけでなく、再発予防にも繋がるケアを提供されています。自らの体と向き合い、自分自身の身体をより深く理解する好機となる時間にしていけるよう指導してくださいました。



【感想】全てとても分かりやすく、直ぐに試せることばかりでした。

【感想】先生自身も体の悪いところがあり、整体で対応できているとのことでした。その方法など大変参考になりました。

【感想】自分の体と向き合い理解して動くこと、歩くことの大切さ、軸の安定強化の大切さなど学べて良かった。

【感想】「なるほど！」と思う事が多々あって勉強になった。

リーダーズセミナー2日目 創立35周年記念イベント 生演奏&ダンス発表会

受付 受付開始の時間前から長蛇の列。座席もどんどん埋まっていきます



生演奏「ダンスへの誘い」

演奏：Le Chiacchiere (レ・キアッキエーレ)



【感想】毎回レ・キアッキエーレの皆さんの演奏は心がうきうきします。演奏と映像さらに踊る事を組み合わせて、とても楽しい時間でした。

【感想】生演奏が心に沁みてとても心地良かったです。こういう時間を持てる事が文化なんだと思います。

【感想】馴染みの曲の演奏、アレンジも素晴らしい。クイズ、画像、ダンスありで楽しかった。



←昼食風景 参観者の皆様、カフェテリア、その周辺で楽しそうに昼食をとっておられました。

午後から参加される方もおられ、席はほとんど埋まりました。 →



ダンス発表会「健幸華齢～舞～」

隣の芝生は青く見える

振付：三代川葉子

作品の振付を担当された先生方からコメントをいただきました。



三代川先生より
皆さんのおかげで、発表会での演技は会場を盛り上げた「最高的一本」となりました！感謝です！



愛の花

振付：佐藤廣子



佐藤先生より
胸に可愛いお花（赤青黄色のブローチ）を付け、心を込めて踊り、愛の花を咲かせることができました。感謝！



赴くままに

振付：篠史美



篠先生より
明るさと、温かさと、思いやりに心から感謝！心をひとつに踊ってくださり、ありがとうございました。



MONJA 〈ゲスト〉 十文字学園女子大学ダンス部



Happy JAZZ

振付：田中安理



田中先生より
大人の色気満載で楽しんで
踊りましょう♪と掛け声を
かけ、いざステージへ！皆様
いかがでしたでしょうか？

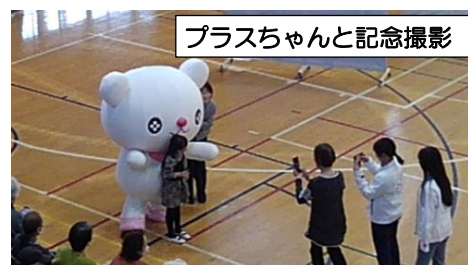


プラスちゃんダンス

振付：飯田路佳

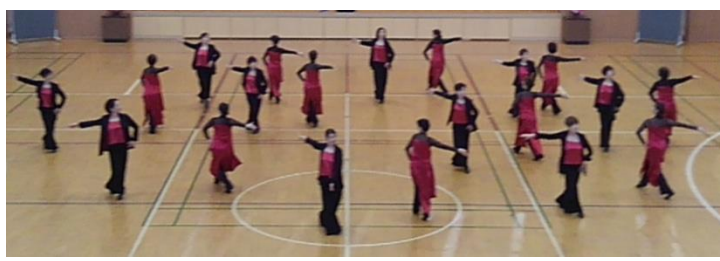


飯田先生より
プラスちゃんの登場で、会場
中に笑顔が広がりました。前
日たった1コマの練習のみ
での演技も大成功でした！



心よいずこ

振付：高橋真琴



高橋先生より
安心して観ておりました。嬉しいコメントも沢山もらいました♪これからも心とカラダで踊りましょう！



GASSHOW

振付：飯田路佳



飯田先生より
曲の旋律、歌詞、衣装、振付、表現と想い…すべての皆さんへの幸せを願う気持ちが届きましたでしょうか。



～Where is my mind～私のココロの行方 〈ゲスト〉 GAN





佐藤先生より
皆さまの熱量で会場にエネルギーが溢れ、想いを届けることができ、割れんばかりの拍手が贈られました。感謝！



発表会の感想をいただきました。

一般参加の方々、ピジターの方々からの感想

もう感動！の一言につきます。それからいろんな曲のフォーメーション勉強になりました。ありがとうございました！！

先生方の姿勢が良く、立ち姿がカッコ良かったです。衣装も曲に合わせてあり、楽しめました。

お一人お一人がキラキラと美しく健康的で輝かしく素晴らしかった。皆で積み上げてこられた事を感じ感動した。涙が出ました。

舞台上に上がってするのではなく、体育館をいっぱい使って、のびのびとおどっているのがとても良かった。

この会が、こんなに長い地味な活動の上、発展したと初めてうかがい、頼もしく思いました。ますますのご発展を願ってます。

それぞれの曲、振付け、衣装どれも見ごたえありました。参加の先生方の熱意を感じました。



参観者、参加者の記念撮影

会員の方々からの感想

みんなで楽しい雰囲気の中、レッスンから頑張っって合わせた事を出して、同じ気持ちで、のぞめた事が嬉しかったです。緊張しましたが、良かったです。

追想。最高の気分で踊れました。来て頂いた方達に「ありがとう」の気持ちが伝わったと確信します。

本番は頭が真っ白で、失敗もあり申し訳なかったです。ただ参加できた事、暖かく迎えてくださった事が嬉しかったです。

追想のダンスでは気持ちがグッと入って皆と共に踊れる幸せをつくづく感じた。ダンスはやっぱり素晴らしい。この思いをサークルのみんなにも味わってもらえるように頑張りたいと思った。

思い残すところなく、しっかり踊り切りました。終わってしまった淋しいくらいです。

出演に至るのは大変だったけど、満足度は高く、とても貴重な経験ができました。