



Stage Ballet Academy

〒277-0075 千葉県柏市南柏中央 2-4 第2 フジビル 2F Tel/Fax 04-7171-3304
メールアドレス stageballet_mie@trad.ocn.ne.jp ホームページ <http://stageballet.net/>

津守美絵先生のメッセージ

東京2020年オリンピックが延期され、週末も外出を控えるというニュースを聞きながら、このメッセージを書いています。学校も休校要請の為、お友達と勉強も出来ず、不自由な状況が続いています。

我が家では中学生の卒業式に親である私は出席出来ず、入学式もどうなるか分かりません。

こんな状況の中、換気、密集、大声でのおしゃべりに注意し、検温してからレッスンに来てもらう、手洗いの徹底、バー等の除菌をし、発表会の準備をしてきました。中止にする事、延期にする事、来年の柏との発表会と合同にする事、いろいろ考える毎日が続いています。でも、中止に出来ないのは、この日、この時でないと出来ないという人もいる事、楽しみにしてくださってる方がいるからです。もちろん、感染は恐ろしいし、“自分だけはならない”なんていう保障がないのが、今回の新型コロナの特徴です。出来るだけの注意をして、一日も早く日常生活が送れるよう願うばかりです。

3月28日に予定されていた全国舞踊コンクールが、中止となりました。キエフに留学し、このコンクールの決選を目指していた伶亜はショックを受けています。新国立劇場研修所予科生に見事合格し、もしかしたらコンクールの出場は最後になるかもしれない竹花治樹君の出場もなくなりました。これまでの努力は無駄にはならないと言いますが、この時でなければ出来ない、来年では難しい事もあります。(オリンピック選手はどうなんでしょうか・・・?)

もちろん命の方が大切です。予定がつく事、日常が安心して送れる事の大切さが、今回実感として身に沁みました。

電車に乗る事、人と集まる事を怖がっていた方も、みんなとレッスンしている時の顔は、輝いていました。リハーサル後は、すっきりとした顔で帰って行かれました。

4月26日どんな形になるか、まだ分かりませんが、みんな安心し、納得して迎えられるように、状況を見て準備していきたいと思います。



江藤勝己先生のメッセージ

大変な世の中になってしまいましたね。こんなときこそ、体調管理をしっかりして、抵抗力をつけておきましょう。

2月にバレエ協会では海賊の公演があり、僕は去年の春からその準備をしてきました。正直、海賊という作品は馴染みがなく、ストーリーも音楽も知らないものばかりだったのですが、関わっていくうちに、その面白さに惹かれていきました。どこのバレエ団でも取り上げられることが少なく、まして、発表会で海賊なんてやるスタジオは聞いたことがありません。それくらい今回は大きなチャレンジです。みんなで健康管理をしっかりして、楽しい舞台にしましょう。

水上千里先生のメッセージ

皆さん、こんにちは。かつしか・足立教室の発表会ももうすぐですが、新型肺炎の影響で、かなり大変な状況になっています。最初に警鐘を鳴らした中国武漢の医師は、神様からのお使いだったかもしれないのに、潰されてしまった事が残念でなりません。今は出来る事を丁寧に、落ち着いて行動しようと思います。足立教室は施設が使えず、セブンカルチャー亀有も休講になってしまいましたが、美江先生に助けて頂いて南柏スタジオとかつしか教室で練習をさせてもらっています。とても感謝しています。

どうか発表会が出来ますように！ 油断せず、しっかり対策をして、気持ちを強く持って頑張りましょう！！

谷村和子さんのメッセージ

日増しに暖かくなってきました。サクランボの膨らみ始めた蕾がやさしい香りを漂わせ、淡いピンクの花びらが開き、アジサイも小さな新芽をつけ始めました。狭い庭が、一斉に春の季節を教えてくれています。

3月3日から始まる「ロンドン・ナショナル・ギャラリー展」を、絵が好きな友人と見に行きましょうと楽しみにしていましたが、新型コロナウイルスの拡大により、残念ですが様子を見ることにしました。友人は、ゴッホの「ひまわり」が、共同生活を送る親友ゴーギャンの寝室を飾るために描いたこと、輝くばかりの黄色はゴッホの喜びの表現と知り、しっかり見つめてきたいと言い、私は、レンブラントの「34歳の自画像」の見る側に視線を合わせて追いかけてくる絵を楽しみたいと思っていたのですが…。一日にも早く、新型コロナが収束して、生活が戻る事を祈っております。

葛飾・足立教室の発表会「海賊」のレッスンは、ゲストの方達を迎え、夜遅くまで続いています。ストーリーが進むにつれを、舞台での激しい踊りと華やかな衣装を楽しみに、私は贅沢にも観客となり夢を膨らましています。発表会の舞台の上で、素晴らしい夢が咲きますように！

勝尾好正さんのメッセージ（ヨガ受講者）

「硬い」ということ その1 バッドパールシュヴァコーナアサナ

私は、体が硬い方なので柔らかい人が羨ましい。私にすれば一度でいいから両脚を180度開くようなポーズをしたら気持ちいいだろうなと憧れる。しかし柔らかいのがいいかというとそうでもない(らしい)。ダンスのクラスに体の柔らかい人が入ってきた時、体がくねくねと動く。しかし、見ていてきれいな動きではなかった。要するに体の中心線がぶれているからで、その点、体の硬い

私は中心がぶれないからいいとダンスのインストラクターは言われた。体が柔らかい太極拳の先生のストレッチ見て羨ましいという、「どこが伸びているんだか分からないし…、ただ柔らかいと言っても…」と嬉しくなさそうだった。過ぎたるは及ばざるが如しか。

もう一人ヨガをしている柔らかい人がいて、彼女の体験談では「中途半端に柔らかいと大怪我しやすいから要注意だと」。彼女の場合、両脚が 180 度開くが、始める前はそこまで開かなかったが、柔らかいので無理して開いたら腿の付け根の腱を切っしまい治るのに 2 年もかかったと。彼女曰く硬い人は無理しても開かないからケガもないと。

一時トレーナーに見てもらったことがあるが、彼も柔らかい人はケガしやすいと言っていた。また指導するにも柔らかすぎて矯正しづらいそうだ。

今回ご紹介するのはバッダパールシュヴァコーナアサナ（背中で手をつかんで体側を伸ばすポーズ）です。お尻、脚の美容効果、肩周りの柔軟性 UP・肩こりの改善、体幹を鍛えるなどの効果があります。私は、金欠病？のため首が回らず横を向いていますが、できる方は天井の方を向きます。



		4 月	5 月	6 月
足立教室	火曜日	施設が使えないのと舞台稽古の為、全て振替になります	12日・19日・26日	2日・9日・16日・23日・30日
葛飾教室	水曜日	8日・15日・22日	13日・20日・27日	3日・10日・17日・24日
北柏教室	金曜日	3日・10日・17日・24日	1日・8日・15日・22日・29日	5日・12日・19日・26日
南柏スタジオ	月曜日	6日・13日・20日・27日	11日・18日・25日	1日・8日・15日・22日・29日
	火曜日	7日・14日・21日・28日 21日フリークラスのみ夜休み	12日・19日・26日	2日・9日・16日・23日・30日
	水曜日	1日・8日・15日・22日	13日・20日・27日	3日・17日・24日
	木曜日	2日・9日・16日・23日	7日・14日・21日・28日	4日・11日・18日・25日
	金曜日	3日・10日・17日・24日	8日・15日・22日・29日	5日・12日・19日・26日
	土曜日	4日・11日・18日・25日	9日・16日・23日・30日	6日・13日・20日・27日
ヨガレッスン	水曜日	1日・8日・15日・22日	20日・27日	3日・10日・24日