No.115　2024年4月

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

発表会まであとわずか、頑張った先に素敵な思い出となりますように！

発表会まであと１ヶ月となりました。合同練習などでお友達もでき、先輩方の踊りを見るなどいろいろな刺激となっている事と思います。最近は学校行事も縮小傾向にあり、コンピューターの発達により仮想の世界で体験することが増え、実際に本物を見る、触る、実際に行く、人と触れ合う、自分の身体を動かすという、私たち世代では当たり前の楽しい経験が少なくなってしまいました。しかし、心に残っているのはこのような実際の経験です。もちろん勉強も必要ですが、何のためにやるのか、それがわかるのも経験からだと思います。ステージバレエはバレエだけでない経験豊かな先輩方が増えてきました。年齢も学校も違うお友達は貴重です。発表会までの間、積極的に周りの方に話しかけてお友達を増やしてみてください。

１，２，３月もいろいろな事がありました。

１月、今年高校を卒業する貴嵩はバレエダンサーになるためバレエ団のオーディションに挑戦しました。無事に第１希望の東京バレエ団に合格することができました。これからいろいろな公演に出演すると思いますが、皆さん応援してください。

２月１２日、沙菜先生が NBA バレエ団ジュニアカンパニー公演「眠れる森の美女」に出演されました。沙菜先生は１幕のオーロラの友人を踊りました。ぴたりと音楽にあったキレの良いステップで、目立っておりました。とても可愛らしかったです。

３月９，10 日は日本バレエ協会の「パキータ」でした。ステージバレエからは草薙先生と瑠玖が出演しました。「パキータ」は全幕上演されることが少ないので、とても見ごたえがありました。（ステージバレエ 2011 年発表会で全幕上演しました）上野文化会館の素晴らしいホールで、オーケストラの音に包まれ、ダンサーたちの日々の努力による肉体美やテクニックを見、物語の背景や、フランスで初演された時のことに思いをはせるのは何という贅沢な事でしょう。江藤先生のチェレス他の音も際立っていましたよ！

同日３月９日、10 日は新国立劇場バレエ研修所の公演もありました。治樹君は４年間在籍していた新国立劇場バレエ研修所も今年で卒業、最後の公演です。牧阿佐美先生の作品、カイェターノ・ソトのコンテンポラリー作品（治樹君素晴らしかったです）、「眠れる森の美女」３幕の青い鳥のパ・ド・ドゥを踊りました。磨きのかかったテクニックと表現力で若々しく上品なダンサーに成長してくれたことに感動いたしました。

来週３月 27 日には大きなコンクールがあります。活躍する先輩の後を追う生徒もおります。バレエを通じて心と身体の成長に少しでも役立つよう、私ももう少し頑張っていきます。

江藤勝己先生のメッセージ

バレエ協会のパキータの公演が無事に終わりました。５年前に作曲者の Kevin さんとメールでコンタクトを取ったのがきっかけで、それからコロナ、オリンピックと色々な事情で延期になり、今回やっと実現しました。振り付け者のアンナ＝マリー・ホームズさんとは、実は、３５年前に、バレエ協会で白鳥の湖を振り付けした方で、僕はその時初めてオーディションを受け、出演しました。82 歳とは思えない頭脳明晰、明るくてとても楽しいリハーサルでした。パキータは 1846 年にパリ・オペラ座で上演された作品ですが、その原型は残ってなく、今回のアンナ＝マリー・ホームズ版は、それを現代風にわかりやすく再現した、世界初演の作品です。デルデヴェスとミンクスによる音楽は、シンプルでわかりやすいメロディ。練習を含めて２ヶ月間弾いていましたが、すっかり覚えてしまいました。足りない衣装を作り、本番はロビーで受付をし、開演したら、ピットの中でチェレスタを演奏し、終わったら後片付けと、走り回っていました。

アンナ＝マリーさんは昔の話をよくしてくれて、僕がバレエ講座で話す内容をそのまま生きていた方でした。今では伝説になっているようなバレリーナと同時期踊っていたというのがとても奇跡的です。ご家族ともドライブしたりして、新しい家族同士の関係が生まれました。

協会のパキータが終わるや、５月に行われる UES バレエ公演「くるみ割り人形」のオーケストラ練習が

始まりました。２ヶ月間、パキータの音楽に浸っていたのが、一気にチャイコフスキーの世界に入り、童謡から交響曲（失礼ですね）になったような気分。やっぱりオケの指揮は楽しいです。５月６日に大宮ソニックで上演されます。チケットはかなりの割引になりますので(ＳＳ席７０００円→３０００円)、是非みにきてください。僕も途中、サプライズがあります。

さて、ステージバレエのパキータ。こちらは抜粋版の２幕上演です。イニゴの部屋のシーンをカットして、ちょっとストーリーを変更しました。オリジナルではイニゴはドン・ロペスによって殺されてしまうのですが、かわいそうなので、フラれてしまう演出にしました。僕は当日、別の公演で白鳥の湖を指揮しているので出られませんが、前日までリハーサルには立ち合います。伶亜も帰国する予定なので、久しぶりの津守家全員（父不在）の舞台となりそうです。

バレエ講座ですが、７月のダーナの泉公演の為、しばらくお休みいたします。再開しましたら、ぜひまた受講してください。

水上千里先生のメッセージ

みなさん、こんにちは。葛飾、足立教室の発表会まであと少しですね。それぞれ出番がたくさんあって、練習もなかなか大変ですが、本番でしっかり踊り切れるように一緒に頑張りましょう！ 普段のレッスンもですが、やらされている間はつまらないけど、自分で目標を持った時にはとても楽しくなると思います。すぐに出来ること、なかなか習得出来ないこと、どちらも練習してマイナスにはなりませんから、投げ出さずに、地味に頑張っていきましょう。

また発表会当日はバタバタ忙しいと思いますが、どうぞよろしくお願いします！

みんなケガせず本番を迎えられますように。

谷村和子さんのメッセージ

３月に入って雪が降り、季節感のない天候が続きましたが、我が家の小さな庭には、色鮮やかな黄色の水仙が咲き、アジサイの芽が膨らみ始めました。何も手をかけていないのに毎年花が咲く準備をしてくれていて、きちんと春の季節が来ていることを感じさせてくれています。大自然の営みに感謝です。

先日、家に来てくれた友人が、私の部屋に入るなり、床に積み上げていた数冊の本を見て、「本が可哀そう！ 下の本がつぶされて悲鳴を上げている、作者が魂をかけて書いた本なので大切に扱ってあげて」とお小言をいただきました。早速、本に「雑に扱ってごめんなさい」と謝りながら本棚に並べました。

３月１０日は、都民芸術フェスティバル「パキータ」に出演されました草薙先生と瑠玖さんの素晴らしいバレエ舞台を観ることができました。ありがとうございます。

今年は、足立・葛飾教室の発表会です。夜遅くまでスタジオでの練習が続いております。

大きな舞台で一人一人の笑顔が輝き、踊る人達も観にきて下さる人達も幸せ一杯の心になりましょう。

勝尾好正さんのメッセージ　（ヨガ受講者）

見掛けのポーズよりアライメント！？

ヨガというとアクロバティックなポーズとか、バランスポーズとか見た目でかっこいいのが、ヨガの特徴みたいに思いますが、正しい姿勢、筋肉の使い方などのアライメントを正しく行うのがヨガの基本だと最近実感するようになりました（舞先生に「遅すぎる！」と叱られそうですが)。

アライメントって何？　これも難しいですが、ここでは次の２つの範囲に絞ります。

1.「アーサナにおける体の各部のポジションのこと」
2.「筋肉や骨を正しい位置に配置すること」

ヨガの初めに呼吸の後、足のフレックスとポイントをやったり、ターダアサナで膝にヨガブロックを挟んだり、足は母指球、小指球と踵の３点でしっかり床を捉えるとか、腿は内側に、ふくらはぎは外側に回すなどの地味な動作を行います。これはポーズの基本のキになるべきものですが、いざポーズになるとすっかり忘れてポーズの形だけを追うというか、真似るだけになる。きれいなポーズにしようと思ってもできない。それは基本のキを忘れているから。そこでそれをポーズの中で生かそうと思ってもそう簡単にはいかない。今頃になって原点に戻るのは遅すぎるけど。

先般、NHK の番組で足指の握力が大事だという話題を取り上げていました。足の握力は、転倒防止、歩く・走るスピード、偏平足防止、外反母趾予防、バランス能力等々にいいと。これでハタと気が付いたのは舞先生の足の力。私がフラフラしていると片足で私の足を抑えてご本人もポーズをしている。私は、それだけでフラフラしなくなる。すごい足の力である。それだからこそ先生は片足バランスのポーズがいとも簡単にできる、勿論ご本人の努力が実っていると思いますが、アライメントの重要性を認識できなかった私にはヨガをはるか遠回りにやってきたと（サルでもできる）反省しきり･･･。

今回ご紹介するのは、パリヴリッタ・ウトゥカターサナ（ねじったイスのポーズ）です。イスのポーズは基本中のキかも知れません。一見簡単に見えますが、膝を爪先より前に出さないようにするには、かなり筋力を要します。私のねじりでは、余り感心しませんが、上手な方ですと顔が天井まで向きます。

このポーズの効果は、体幹を鍛えること、太ももの引き締め、ヒップアップ、背中とお腹の引き締めとスタイルが良くなります。

		４　月	５　月	６　月
足立教室	火曜日	2 日・ 9日・16 日・23 日	7 日・14 日・21 日・28 日	4 日・11 日・18 日・25 日
葛飾教室	水曜日	3 日・10 日・17 日・24 日	8 日・15 日・22 日・29 日	5 日・12 日・19 日・26 日
北柏教室	月曜日	1 日・ 8 日・15 日・22 日	13 日・20 日・27 日	3 日・10 日・17 日・24 日
南柏スタジオ	月曜日	1 日・ 8 日・15 日・22 日	13 日・20 日・27 日	3 日・10 日・17 日・24 日
	火曜日	2 日・ 9 日・16 日・23 日	7 日・14 日・21 日・28 日	4 日・11 日・18 日・25 日
	水曜日	3 日・10 日・17 日・24 日	8 日・15 日・22 日・29 日	5 日・12 日・26 日
	木曜日	4 日・11 日・18 日	9 日・16 日・23 日・30 日	6 日・13 日・20 日・27 日
	金曜日	5 日・12 日・19 日	10 日・17 日・24 日・31 日	7 日・14 日・21 日・28 日
	土曜日	6 日・13 日・20 日	11 日・18 日・25 日	1 日・8 日・15 日・22 日・29 日
ヨガレッスン	水曜日	10 日・17 日・24 日	1 日・15 日・22 日	5 日・12 日・19 日