



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

皆さんの頑張りが集結した発表会でした！

ドン・キホーテいかがでしたか？ 1幕は活気あふれる賑わい、2幕は夢のようなバレエの美しさ、3幕はそれぞれのクラスの力比べ！ 皆さん自分のパートを本当によく頑張っていたと思います。バレエって面白くて奥が深いって見に来てくださった方にも感じていただけたことと思います。お母様方は朝から終演後まで献身的にお手伝いいただき、お衣裳の片づけも本当に助かりました。ありがとうございました。



この時期、夏の計画を相談されている方も多いと思います。発表会も終わってほっとしたところですが、ステージバレエでは個人的に目標をもって進んでいる方がいます。

8月3日は新国立劇場で行われる、「全国合同バレエの夕べ」という催しの東京地区作品に、内田沙菜さん津守伶亜が出演いたします。「クラシックシンフォニー」という作品でプロコフィエフの曲にマイレン・トレウバエフさん（ステージバレエのドンキの初演時のバジルを熱演していただきました）が振付です。素晴らしい劇場でオーケストラでの公演です。チラシが出来上がりましたらご案内いたしますので見にいらして下さい。

8月14日はつくばコンクールに渡辺琳加さん、中村小夜音さんが挑戦いたします。お二人とも小学5年生で初めてソロで1曲踊ります。本当に緊張しますが頑張っています。こちらも応援にいらして下さい。

そして19日は長野県上田市の小嶋恵美子先生の発表会に伶亜、貴嵩、瑠玖が出演させていただきます。昨年に引き続き参加させていただき、バレエを通じて、地方の頑張っている方との交流はとても刺激になります。しっかり努めてほしいと願っております。

発表会も終わって少しホッとした時期に入っております。趣味が高じて内職になっておりますバレエ小物作りですが、この度、表参道の「ジュエレスク」というバレエウエアショップで扱っていただけることになりました。社長さんはとても素敵な方で、ご自分でデザインして作っていて、日本のレオタードは高い！ もっと安く、もっと素敵なものをと起業されたそうです。現在は大人用だけですが近日中にジュニア物も出るそうです。ぜひチェックしてください。

江藤勝己先生のメッセージ

発表会も無事に終わりました。はじめての劇場だったけど、とてもきれいなホールでした。もっと長い作品をやればよかったなんて終わってから思ってしまいました。でも、もっと見たい、もう終わり？って思われるくらいが一番ベストな時間かもしれませんね。とにかく皆さんお疲れ様でした。

発表会の後片付けと並行して、僕は玉ねぎとじゃがいもの収穫があり大変でした。今年は欲を出して玉ねぎも500本も植えてしまい、しかも大豊作。やっとうまく作るコツが掴めてきた感じです。炎天下のもと、畑仕事しているとあっという間に日焼けしてしまい、みっともないくらいに黒くなってしまいました。春は収穫と、夏野菜の植え付けが同時にあるのでほんとに忙しいです。スペースが限られているので、玉ねぎの合間にサツマイモの苗を植え、枝豆の間にトウモロコシを植えたり、一つの畝に同時に数種類の野菜を時期をずらして植えてるので、一つでも収穫のサイクルが狂うとすべてずれてしまうので大変なんです。だから作業しようとしていた日に雨なんか降ってしまうともう予定は狂って、次に植えようと思っているものが植えられないんです。今は一段落して、かぼちゃやらスイカやら夏野菜が少しずつできてきています。スタジオにも時々持っていきますのでよかったら買ってください。

水上千里先生のメッセージ

皆さん、こんにちは！ 足立&葛飾教室の発表会、お疲れ様でした！ 今回は合同練習も多く大変でしたが、本番はみんな一生懸命頑張れて、成果を発揮出来た事と思います。亀有チームもとても楽しかったようで、またこの次も発表会出たいと言っていました。美江先生、勝己先生、色々助けて頂いたママ達、本当にお世話になりました。ありがとうございました。

私はキトリのお母さん役でしたが、ステージバレエの発表会の3週間前にも、勝己先生振付のドン・キホーテ全幕のお母さん役に急きょ出演しました。同じ役だからという事もありますが、ピンチの時に声をかけて頂けるのはありがたい事ですし、役に立ててとても嬉しいと思いました。ただ、こちらは全曲での上演だったので出番も多く、リハーサル回数も無い中、前の発表会で自分が勝己先生にしてもらったお芝居を思い出しながら頑張ってきました！ 無事に役目を果たせて良かったです。

足立&葛飾教室では、またしばらくは地道なレッスンですが、必ず次につながるのと一緒に頑張りましょう！！

谷村和子さんのメッセージ

6月の季節外れの突然の台風にびっくりです。犬の散歩のできる青空がほしいです。

葛飾・足立教室の皆様のバレエの発表会「ドン・キホーテ」は、津守先生、江藤先生、水上先生のご指導のもと、ゲストの方々、生徒さん達のたくさんの練習の成果が見事に輝いた、素晴らしい舞台でした。観客の大きな拍手とともに、感動を与えてくれました。心の宝物が増えていきます。今回の発表会では、お手伝いするにもひざを痛めていた私は歩きが遅く、お忙しい中、津守先生、お母様方に大変お世話になりました。ありがとうございました。

先日、友人が歩けないなら「美しい文章を見て、心もきれいにして！」と、著者：渡辺和子さんのエッセイ集「スミレのように踏まれて香る」の本を送ってくれました。まだ読み始めたばかりですがページが進むごとに、スミレの花言葉でもある「小さな幸せ」が心に訪れるよう読んでいます。来月から楽しい夏休みです。楽しい思い出をたくさん作りましょう！！

勝尾好正さんのメッセージ (ヨガ受講者)

バカーサナ (鶴のポーズ)

最近の話題を取り上げたい。「マツコの知らない世界」で瞑想マイスター・相川圭子さんが登場した。インドで2人しか認められていないシッダーマスター (女性では初らしい) で、公開サマディ (ヨガの8段階の最終目的の samdhi [三昧]) を行うと10万人以上のインド人が見学に集まるという。見るだけでご利益があると信じられている。これはビデオで紹介されたが、3m四方の穴を掘り、本人が座って瞑想を始めると蓋をしてその上から土を被せて3日後に掘り出し、相川さんが瞑想をしているのが現れる。その時出る前にすることは脚を伸ばすストレッチ程度しかしないという。危険なので現在は2人しか許可されていないという。

中村天風によれば、60位の修行者が最高の「入定」(サマディ) の行をするのを見ている。修行者は自ら首を絞めて呼吸を止め、伏したところで棺おけに入れ、実際に地中に埋める。8日目の朝、他のヨギ (ヨガの修行者) が掘り起こし、独特のマッサージなどを施すと血色が戻り、やがて息を吹き返したと。今は危険なので禁止されている。

さて、からだの固い私のできないアサナ (ポーズ) は数限りないし、言い訳をいつまで書いても読者も私も面白くないと思うので、ひとつぐらい舞先生のアドバイスでできるようになったアサナを紹介します。それがバカーサナです。



注意! もし試す場合は、前後にクッションなどを用意してください。尻餅をつくか、顔面を床に強打する可能性があります。

(注) 中村天風、思想家、実業家 日本人初のヨガ直伝者 中村天風の部分は『ヨーガに生きる』おおいみつる著 春秋社を参照。

バカーサナ (鶴のポーズ)

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