



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

あんなにも猛暑、酷暑と連日のように報道されていたのも嘘のように、さわやかな秋風が心地よい季節となってまいりました。皆様どんな夏でしたか？

今年のステージバレエの夏はまず、7月30日～8月1日まで長野県上田市の小嶋恵美子先生主催による白樺湖でのバレエ合宿に江藤先生、伶亜、貴嵩、瑠玖が参加いたしました（私は今回研修、お手伝い）。リゾートで有名な白樺湖池の平ホテルのボールルームにリノリウムを引いての本格的合宿。お昼を挟んで午前、午後とレッスン、発表会リハーサルをし、親交を深め、一つの舞台を作り上げるという贅沢な合宿でした。また、このホテルはものすごい種類のバイキングbuffetが有名で、バレリーナには大敵です。先生の目を気にしながら何度もお料理を取りに行くお姉さん（レイアを含む）が印象的でした。

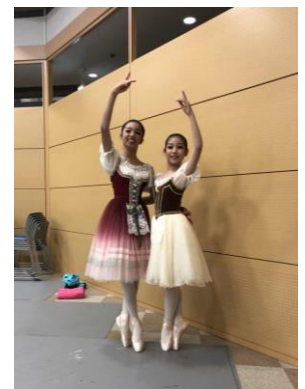
伶亜と私は1日早く帰って8月3日の全国合同バレエにそなえました。今年も新国立劇場で行われ、マイレン・トレウバエフ先生振付けの「クラシックシンフォニー」という作品に内田沙菜さん、伶亜が出演いたしました。二人共新国立の舞台に立つのは2回目なので、とても落ち着いて踊っておりました。

連日夕立の影響を受けているという長野県清里で行われている「フィールドバレエ」。8月5日（日）セントラルスポーツでクラス、スタジオでのコンクールレッスンの後、今日は大丈夫と祈りながら、思い立って、勇樹先生、大和君、大和君ママ、レイア、キース、ルーク、その日急に集まったメンバーで出発！！ ドン・キホーテ（抜粋全幕）を見に行きました。どんなふうに2幕にまとめるか、演出を見たかったのですが、1幕が終わるところから遠くの空がピカ！ピカ！ 光り始め、休憩中にはどしゃ降りに！ 30分近く待ちましたが再開しました。その後は満天の星空の下、夢の場、結婚の場と本当に素晴らしい公演でした。何にもめげないダンサーもすごいのですが、スタッフさんには本当に脱帽です。

翌8月14日はつくばのコンクールです。今年は中村小夜音さん、渡辺琳加さんがプレ部門に出場しました。プレ部門は予選とか賞はありませんが、審査員の先生から評価表がいただけます。小夜音さん、琳加さんは共に5年生で、一人でヴァリエーションを踊るのは初めてです。

「コンクールに出たい！」とお話が合った時には形になるか、踊り切れるのか心配という状態でした。しかし休みの日にも自習に來たり、本当によく頑張り、本選に出しても全然恥ずかしくない踊りができました。琳加さんはコンクールの次の日に九州にお引越されましたが、そちらでもバレエを続け、上手になってまた会いに來てほしいと思いました。

そして19日は先日の合宿でお世話になった小嶋先生の発表会本番でした。眠れる森の美女より「オーロラの結婚」。レイアは優しさの精、キースはオオカミ、ルークは宝石のパ・ド・カトル、



江藤先生は王様で出演しました。(私は裏方、お手伝い)素晴らしい劇場での公演で、夏休みの素晴らしい経験になりました。(昨年出演し、今年は受験のため出演されなかった治樹君、小嶋先生は残念がっておられましたよ！)



本当にバタバタした夏休みも終わり、9月8, 9日, 15, 16, 17日の5日間で介護予防運動指導員の資格を取りに講習、受験してきました。お年寄りが寝たきりにならないように、予防的に運動の習慣をつけ、一生自分の足で歩き健康に過ごすことを目標としています。昨年叔母の介護を通して、歩けなくなることがどんなに寂しく辛いことか、最後まで歩きたい、食べたい、これが人生なんだなと思いました。この講習で筋力トレーニングの仕方、転倒予防、認知症、失禁予防、栄養学、口腔衛生など学びました。少々一夜漬け感はありますが最終日にはテストを受けました。まだ結果はわかりませんが、本当に難しいテストでした。あ～、久しぶりに勉強した～！

9月9日(日)スターダンサーズバレエ団の年末恒例の「くるみ割り人形」の子役オーディションが行われました。この、女の子役に葛飾教室の佐藤亜衣梨さんが合格しました。発表会ドンキの時も明るく澆漑としたセキデリアを踊ってくれました。このキャラクターが良かったのだと思います。本番は12月8, 9日です。このクルミはとても素敵な演出で、私の大好きな作品です。皆さん楽しみに見に行きましょう！

もう、あちこちで噂になっております2019年のステージバレエ発表会ですが、本番は4月27日(土)柏市民文化会館です。まだ、演目につきましては発表できませんが、近日中にお話しできると思います。皆さん楽しみにしてくださいね！！

江藤勝己先生のメッセージ

異常気象と言われた暑い夏も、過ぎてしまえばなんとなく寂しい感じがします。とはいえ、我が家はこの夏の暑さの中で、エアコンが2台も壊れ、大出費でした。台風、地震と災害が立て続けに襲ってきましたが、柏ってあまり雨が降らないので、畑の水やりがもう大変でした。

いつもは8月はじめには枯れてしまうかぼちゃ(バターナッツ)が異常に元気がよく、たった6個の種から育った苗から、なんと80個のかぼちゃが取れました。お店でも完売して、来年は更にたくさんの苗を植えようと、先日新しい種を注文しました。



8月末には、バレエ講習会のピアノを弾いてきました。これはD&D(Dance & Dancers)という組織が行っているワークショップで、ロイヤル・バレエのプリンシパルだったデヴィッド・マッカテリさんが主催していて、ワークショップの成績上位の子たちは毎年スペイン・バルセロナで行われるグランド・オーディションという世界中のバレエ団に入れるオーディションの資格がもらえます。僕はこのD&Dのピアニストとして活動しています。

今回は、アメリカン・バレエシアターのプリンシパルだったシンシア・ハーヴェイさんが講師でいらして、彼女は、あのバリシニコフと踊っていた名プリマで、僕はもうただのミーハーファンとして、写真撮ったりサインもらったりしていました。来年のバルセロナにも呼んでいただいているのですが、運悪くバレエ協会の公演と重なってしまっていて今悩んでいるところです。



今、プライオリティ・バレエというつくばのバレエスタジオの発表会の振付をしています。パキータと白雪姫、そして、今回はSADAKOという新作バレエを作っています。ホラー映画じゃな

いですよ。 広島原爆で被爆し、11歳のときに白血病を発症し、わずか1年で亡くなった佐々木禎子さんの物語で、千羽鶴を折れば願いが叶うと信じて、鶴を折り続けた少女の物語です。僕も学校の教科書で知っていましたが、2年前に伶亜と広島平和記念公園に行ったときに、この作品をバレエ化したいと温めていました。

先日、最後の禎子が死ぬシーンを振り付けしたときは、母親役の子も泣き出してしまい、僕も感情が高ぶってしまって全く振り付けできませんでした。家族と世界の平和を祈っていた彼女の人生を、明るく表現しようとしていたのですが、音楽がドツボにハマってしまいました。貴嵩も禎子の弟役で出ています。第1部のパキータには瑠玖がパ・ド・トロワに、白雪姫の鏡の精に貴嵩が、狩人には石川くんが出演します。お時間ありましたらぜひ見に来てください。12月9日です。

水上千里先生のメッセージ

皆さんこんにちは！今年の夏は例年以上の暑さで本当に大変でしたね。毎日のように防災無線で冷房の使用を勧めてくるなんて、以前では考えられない事です。我が家でも午前中から冷房をつけて、電気使用料がどれだけ高額になるのか大変不安に思っていました。前月の2倍程で済みました。長時間の連続使用はあまり電気代が掛からないようです。省エネを意識してつけたり消したりを繰り返す方が電気を使うという事でした。ひとつ賢くなりました。この教訓は来年にも活かしたいと思います。

さて、足立教室では地区センターの改装工事の為、来年7月まで、スポーツセンターでレッスンする事になりました。会議室を借りているので、鏡が無く、床も硬かったりしますが、場所を確保出来た事とレッスンバーを置かせてもらえたことは、大変有り難いです。ご尽力頂いたお母様達、本当にありがとうございました。生徒の皆さんも慣れない場所で大変ですが、一致団結協力して頑張りましょう！

今年も10月、川越祭りに参加します。今年度は春、夏のイベントは大雨や台風で中止ばかりだったので、是非とも晴れて欲しいと思います。ユネスコ無形文化遺産にも指定されていますので、興味のある方は是非お越し下さいませ！

谷村和子さんのメッセージ

千葉の梨を北海道の親戚に送り、電話で話した翌日の明け方、北海道南西部の胆振地方を震源とする、震度7の地震がおきました。朝のテレビのニュースに驚き、札幌、小樽、稚内の親戚、友人達に電話をかけ続けました。津守先生、江藤先生に迄、ご心配をいただきました。固定電話は通じないので、携帯電話から留守電にメッセージを入れました。親戚の家は、地震によってガラスの食器が棚から落ちた位で、全員怪我もなく安堵しました。固定電話の友人とは、午後2時に通話ができ、安否確認ができました。稚内の10階建ての市営住宅に住んでいる1人暮らしの親戚は、エレベーターが止まり心配しましたが、翌日、市の職員が10階まで水を運んでくれたそうです。亡くなられた方、行方不明の方、毎日の新聞に数字が増えていきます。被害がこれ以上拡大しないよう祈るばかりです。

「芸術の秋」に挑戦です。友人と、パレット柏に「二松學舎大学落語研究会」主催の落語2話を聞きに行き、「笑い」を楽しんできました。

澄み渡る秋色に包まれ、スポーツに、読書に、旅に、楽しまれますように！

勝尾好正さんのメッセージ (ヨガ受講者)

プラーナーヤマ (pranayama) 呼吸法、調息法とゴムカーサナ

ヨガの呼吸法は、単に酸素をたくさん肺に取り込み、二酸化炭素を出すという運動ではありません。プラーナは、「生命エネルギー」や「生命力」で、アーヤーマは、「伸張」「拡大」という意味があり、プラーナーヤーマとは、呼吸を利用して、生命エネルギーの流れに影響を与えるというような意味合いをもっています。

ヨガでは呼吸を非常に大事に考えていて、浅い早い呼吸は短命の生き物、深く長い呼吸は長命の生き物から推して「寿命は呼吸のペース、あるいは呼吸の回数に左右される」と考えられたようです。人の自律神経はコントロールできませんが、唯一呼吸を整えることにより心をコントロールすることができるのです。ヨガの目的は「三昧」に至ることですから、この心を落ち着かせるというのは大事なステップになるのです。

さて、今回は体の固い私が何とかできるようになったゴムカーサナ（牛の顔のポーズ）を紹介します。最初は、背中の中で手が届くのは無理だと思っていましたが、最近はやっと手が届くようになりました。手の届かない人は、タオルなどを使って練習するといいと思います。

このポーズは、肩甲骨や股関節の柔軟性を高め、肩まわりの歪みを解消する効果が期待できます。

ゴムカーサナ（牛の顔のポーズ）



(注) 因みに Gomukhasana は、牛の顔のポーズですが、上から見たところが、両足が牛の角に見えるからだそうです。

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