



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

発表会リハーサルも佳境に入ってきました。

10連休の初日はステージバレエの“くるみ割り人形”を楽しみにして下さい。くるみ割り人形がロシアで初演されて約130年。誰もが聞き覚えのある音楽で、世界中で愛され、様々な演出で上演されています。ステージバレエのテーマは、ズバリ勇気！！

寄宿制のバレエ学校のクリスマスパーティの夜に、理事長先生が人形劇を見せます。くるみ割り人形とコロンビーヌが楽しそうに踊っていると、悪ネズミが邪魔をし、くるみ割り人形を殺してしまいます。これを見たクララは悲しみましたが、人形劇は終わり、それにそっくりな、くるみ割り人形をもらいます。その夜、クララは、校長先生そっくりなネズミの女王と、くるみ割り人形の戦いに巻き込まれます。今回は勇気を出して、くるみ割り人形を助けたクララは、彼によってお菓子の国に招待され、夢のようなギフト（体験）をいただくのです。一人でも勇気を出して行動する事、そうする事によって未来は開かれる、という事を、どこまで表現できるか、いつもこんな事を思いながら作品を作っています。

さて、この春も卒業、入学、新しい環境に向かっていく生徒達があります。その中で今回の発表会で、グラン・パ・ド・ドゥを踊る沙菜さんは、音楽大学のバレエコースに進まれました。沙菜さんは、ステージバレエで3歳からバレエを始め、小さい時から発表会ではだれよりも澆瀨と踊るしっかりさんでした。これからもバレエを専門的に学び続けて欲しいと思います。厳しい世界ですが頑張ってください。全力で応援します。

さて、今日3学期が終わろうとしています。来週はコンクールです。まず、3月28日（木）伶亜が、プリド・ジャポンのエデュケーションバレエコンペティションに、黒鳥のバリエーションで出場します。このコンクールは、審査員は全て外国バレエ学校の先生で、留学を目指す子が沢山出場しています。自分の力試し、頑張ってください。

29日（金）は、中村小夜音ちゃんが、FLAP全国バレエコンクールに、ペザントのバリエーションで出場します。発表会とは別に個人レッスンをして臨みます。コンクールは、バレエ技術だけでなく精神的にも飛躍的に成長します。是非応援して下さい。そして皆さんも目標にして挑戦して下さい。

そして、4月14日（日）、板橋区大山の板橋区立文化会館で、 Rondoballetスタジオの発表会、ドン・キホーテ（全幕）が上演されます。ここへ、草薙君、治樹君、貴嵩、瑠玖が出演します。演出のマシモ・マクリ先生は、ローザンヌコンクールでおなじみの先生で、ここのスタジオのボーイズは、数々の受賞をされています。うちのボーイズ達も影響されて欲しいな～。とても豪華なゲストの方も出演されているので見て下さい！！

さて、ゴールデンウィークは、ステージバレエの発表会に始まり、我が家は大忙しです。

5月1日(水)・2日(木)は、渋谷区文化総合センターで、勝己先生の先生、橋浦先生主催の“グループ アラベスク”公演。(千里先生も出演)。カラボス(橋浦先生)、白雪姫の魔女(勝己先生)、シンデレラの継母が、平和な現代によみがえって、カッ！！を入れる勝己先生書下ろし。演出・振付・編曲の大作?! ステージバレエの発表会では出来ない、もうハチャメチャバレエを見に来て下さい。(全席指定 ¥4,999 残席少)

4日(土)は、国分寺市立 いずみホールで、勝己先生が演出・振付をし、本番では、オケの指揮もするという、“ダーナの泉”。バレエ音楽を作曲し、オリジナルの公演をやりたいという壮大な企画を持っている方がいらっしゃり、依頼を受けて制作しました。すごいです!! 物語を作り、音楽を作り、踊りを作り、すべてが初演。大変ですが貴重な公演です。

こちらも見に来られる方、是非、連絡下さいませ。(¥4,500)

5日(日)は、貴嵩が、埼玉県久喜市栗橋文化会館で、鈴木郁子先生の発表会にゲスト?! 出演します。海と真珠のバリエーションとコーダを踊ります。相手の女子も中学生なので、とてもフレッシュな感じ。2、3分踊るにも、バレエは本当に何回ものリハーサルを必要とします。(今、フィギュア世界大会を見ていますが、同じですね)

あ〜ゴールデンウィークが終わった頃は、ヘトヘトかな〜。(ちなみに貴嵩、瑠玖は、5月8日から修学旅行・・・)

皆さん、有意義にお過ごし下さい~!!

江藤勝己先生のメッセージ

こんなに忙しい冬は初めてです。4月20日に一ノ宮亜希子先生の発表会で白鳥の湖の全幕があり、その1週間後の27日にステージバレエの発表会があり、その4日後の5月1、2日にグループアラベスクの公演が2日間あり、翌々日の5月4日にダーナの泉という新作バレエの公演があり、昨年12月からそれらの振り付けをしに走り回っていて、間違えて別のスタジオに行ってしまったこともしばしば。白鳥の湖の方はもう仕上がってあとは本番を無事に終わらせるだけです。2月にバレエ協会で行った白鳥の湖も新しい演出でしたが、僕の方はもっと濃厚な恋愛関係で、4幕で王子はロットバルトにめった刺しにされて殺されてしまいます。愛憎のもつれってやつですね。ロットバルトを倒せるのは神しかいないのです。

そして、ステージバレエの方は美江先生が仕切ってくれているので、こちらも心配はありません。今回も面白い演出にしました。小公女セーラのお話を知っている方ならとてもわかり易く見ていただけたと思います。色んな所に小さい笑いを込めてありますので探してください。

そして、グループアラベスク。去年から温めていた作品でタイトルは日本語で「3人の魔女」おとぎ話の悪者3人が復讐を企み、国に乗り込んでいきます。ところが、あれからすでに50年が経っていて、オーロラ姫も白雪姫もシンデレラもすっかり忘れてしまっています。あまりに平和が続きすぎて街中がボーっとしているのです。そこへ活を入れようとリラの精が立ち上がります。というお話で、テーマはズバリ『ボーっと生きてんじゃねーよ!!』リアルな小道具に面白い衣装を美江先生が夜なべして作ってくれています。こちらの劇場は300席しかない小さい小屋なのですぐに売り切れが予想されますので、お早めにお申し込みください。

そして、ダーナの泉。これはバレエ音楽を作曲している方が、ご自分の曲でバレエ公演をやりたいと依頼され振り付けしています。本番は舞台上に少人数のオーケストラが演奏し、僕はそれの指揮もします。振り付けしながら曲を書き換えたり、ステップに合わせて楽器を増やしたり、衣装も手作りで（これも美江先生の制作）バレエを1から作る醍醐味を楽しんでいます。こちらも300席ほどの音楽ホールなのでお早めにお申し込みください。

水上千里先生のメッセージ

みなさん、こんにちは！花粉症の季節です。今年は花粉が多くて症状がひどいと聞いていますが、今のところ、私は例年通りといった感じです。

さて、今年が明けてからいよいよリハーサルが忙しくなってきました。ステージバレエのくるみ割り人形もいつものように勝己先生の面白い演出で、演じていて楽しいです。自分が踊る以外の所でまだまだ迷子になってしまいますが、しっかりはまるようにリハーサルしようと思います。

またステージバレエ発表会の1週間前にはバレエスタジオ AKIKO 勉強会で白鳥の湖の王妃を演じます。このような役を演じるチャンスは無いだろうと思っていたので、貴重な機会を頂いてとても感謝しています。楽しんで自分の財産にしたいと思います。

そして、この舞台続きのトリがグループアラベスク公演です。このグループは大ベテランの先輩方がたくさんいて、レッスンの時に私が一番年下になってしまったこともありました。びっくりです！だからこそ、技術的なこと以外でも学ぶことができ、今回の公演でも頑張ることができると思います。

こちらでも勝己先生の作品に出演します。振付がどんどん詰まってきた大変ですが、すごく面白いので、ぜひお越しください。

発表会まであと少し！皆様、よろしくお祈りします！！

谷村和子さんのメッセージ

冷気にサクランボの花の香りが漂う季節になりました。昨年の秋に伸びすぎた枝を切り落としましたので、蕾を持つのが不安でしたが、細い枝から蕾がぽつんぽつんと咲き出しました。

2月22日に、知人と「世界らん展2019年―花と緑の祭典」を見に、東京ドームに出かけました。29回目となるらん展は、色とりどりのランに、バラやチューリップ様々な花や高さ約8.5メートル巨木トキワマンサク等を展示に取り入れ、圧巻の華やかさです。食虫植物「ネペンテス属（ウツボカズラ）」や、ギネス記録に認定されている世界最長の花卉を持つ「蘭パフィオ」等、不思議な進化を遂げた植物「光るシクラメン」等、珍しいランがたくさんありました。特設ステージでは、ラン・生花の歴史、フラワーショー、着物ショー、ランの植替えの仕方等、盛りだくさんで時間が足りません。5部門に出品された計928点の中から、選び抜かれた各部門の上位入賞作品を見て回りました。知人から赤い欄の鉢をプレゼントされました。大き目の鉢に取り替え、水草を足し、殺風景な部屋を彩ってくれています。

南柏・北柏教室の発表会「くるみ割り人形」は、後1ヶ月余りとなってきました。ゲストを迎えて、夜遅くまで練習が続いています。皆様方の躍動感にあふれた素晴らしいバレエを、拝見させていただいています。発表会では、1人1人の輝く笑顔で素晴らしい舞台になりますように！

勝尾好正さんのメッセージ（ヨガ受講者）

ヨガの8支則とウッティタ・パールシュバァコーナアサナ（体の脇を伸ばすポーズ）

ヨガはインドの正統六派哲学にも入っているヨーガ学派正確には姉妹学派にあたるサーンキャ学派の哲学に依っています。アシュタンガヨガ、アシュトとは8を意味し、8つの段階、ヨガの8支則と言われています。

- 1) ヤマ（禁戒＝いけないこと） ① 不殺生、非暴力 ② うそをつかない ③ 不盗
④ 禁欲 ⑤ 不貪
- 2) ニヤマ（勸戒＝勧めること） ①清浄 ②知足 ③苦行 ④学習 ⑤信仰
- 3) アサナ（坐法）
- 4) プラーナヤーマ（呼吸法、調息法）
- 5) プラティヤハーラ（感覚の制御）
- 6) ダーラナ（集中、精神統一）
- 7) ディアナ（瞑想）
- 8) サマーディ（三昧）

最後にサマーディに入っているのを目標としています。この状態に入ったときは、現世を離れた状態で言葉では正確には表せないと言われます。アイアンガー先生も著書の中でこれについては明示的には記しておりませんでした。

今回のウッティタ・パールシュバァコーナアサナは、体側を伸ばすポーズでお腹や腰回りが引き締まるだけでなく、ボディラインがきれいになる効果があるようです。



		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	4日・11日・18日・25日
葛飾教室	水曜日	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	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
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・19日・26日
	木曜日	4日・11日・18日・25日	9日・16日・23日・30日	6日・13日・20日・27日
	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（7/13の振替）
ヨガレッスン	水曜日	3日・10日・17日	8日・15日・22日	5日・19日・26日