



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

メリークリスマス & ハッピーニューイヤー！！

今年はどうな年でしたか？ 私は、健康で皆様と無事年越しができる事（実は、現在足指骨折中ですが…）嬉しく思っています。

9月14日から12月10日まで、伶亜は、ウクライナ国立キエフバレエ学校に留学しました。たった3ヶ月足らずですが、週に6回レッスンをしてドゥエットやヴァリエーションや、コンテンポラリーダンスや、キャラクターダンス、様々なレッスンを受け、3回の舞台を踏みました。

勝己先生と私も、10月7日から12日間、キエフに行き、キエフバレエ団やバレエ学校を朝から夕方まで見学して、夜は“フィガロの結婚”“白鳥の湖”“ガラ・コンサート”3本の公演を観て来ました。私たちは、日本でも有名なキエフ劇場の指揮者“アルクセイ・バクラン”のお宅に泊めていただき、週末は彼らや、劇場演出家の方と、ホームパーティをして過ごし、大変貴重な旅でした。旅の記憶として、HPの私のブログを見てみて下さい！！

キエフの方からは、「生活もしやすくバレエの水準も高い日本から、なんでキエフへ留学したいの？」って聞かれました。寮のお食事も質素で、治安も日本に比べて悪く、バレエ学校も古く、寒く、それは日本のほうが、環境は良いかもしれません。しかし、バレエの専門教室機関でバレエ中心に生活があり、伝統ある教授法と教師に鍛えられ、本当に沢山の物を吸収してきたと思います。12月22日からお正月明けまで、日本で公演があります。皆さん、是非観に行ってください。私達も日本公演のリハーサルをキエフで観ました。“くるみ割り人形”とても楽しかったです。（ネズミの王様最高です！！）

原稿を書いている今日から来年に向けての“海賊”のリハーサル始まりました。幼児科さんから大人まで、総勢50名が舞台上がる花の場面は最大の見どころです。とても難しいステップにも挑戦しています。応援してください。

昨年勉強しました介護予防運動指導員としての活動を、11月より始めました。柏市のプロジェクトで、高齢者向け体力増進プログラムを指導しています。一生自分の身体を不自由なく使えるよう努力、努力、努力です。自分で動かさないと、どんどん衰えて行きます。本当にシビアです。

来年も、楽しく、厳しく、美しく、心と身体に効くバレエと一緒に頑張りましょう！！



江藤勝己先生のメッセージ

今年も残すところ、あと数日となりました。

僕個人にとっては、今年はとても貴重な一年。パリ・オペラ座のプリンシパル相手にジゼルの指揮をし、そして先週終わったショパンのコンチェルトの演奏。半年練習して、手の痛みと戦いながら向かった本番は、決して自分では上出来とは言えないけれど、振付家や評論家の先生からはとても褒めてもらいました。やっとホッとしているところです。

レイアの留学のついでに行ったキエフ旅行は、朝から晩までどっぷりとバレエに使った10日間でした。15年ほど前に行ったときは、正直、あまりいい印象がなかったこの国も、できたらもう一度じっくり行ってみたいと思うようになりました。この年で新しいことに挑戦するのは、大変なことですが、また、それもチャレンジで、終わってみるとやってみてよかったです。若い皆さんはいくらでもチャンスがあります。何でも思いついたことにはチャレンジしていきましょう!!

水上千里先生のメッセージ

みなさん、こんにちは。

この原稿を書いている時点では、今週末舞台に出演します。

9月末に急に決まり、10週間のリハーサルでした。久しぶりのトーシューズ、かなり頑張っています。スタジオパフォーマンスという事で、他の作品はジャズダンス有り、コンテ有り、なかなか見応えのある会だと思えます。見に来て頂く皆様、どうもありがとうございます。

さて足立教室とセブンカルチャー亀有では来年の発表会に向けて、初めて履くトーシューズを頑張ってお練習しています。最初は怖いし痛いし、なかなか立てないかもしれませんが、勇気と根性で力強く立ち上がって欲しいです。

2019年も大変お世話になりました。新しい年もまた、どうぞよろしくお祈りします!

谷村和子さんのメッセージ

1日毎に寒さが厳しくなり、何かと慌しい年の瀬になってきました。今年も、皆様の上達していくバレエレッスンを拝見させていただきながら、楽しく1年が過ぎようとしております。

先日、86歳になられる知人と食事をしました。会うときはいつも本を買い求め、今回は「脳活ドリル」です。本人いわく「物忘れ・認知症を予防するため頭も指も動かしているのよ。漢字検定も受けています。勉強は、受験のためにするのではなく、自分が日々生きていくためにするもので、今からでも遅くはないから一生涯の趣味を持ちなさい」と言われました。「あなたが読んでいる本は何?」と聞かれ、「忘れられない、あのひと言」ですと言ひ、各界で活躍中の著名人60人が書かれたエッセイを見せると、ほとんどの作者を知っていたのには驚きました。博識の広さに驚くとともに、自分の知識の乏しさに気付かされました。

来年は葛飾教室と足立教室の発表会です。皆様の最高の笑顔で、夢がかなえられるすばらしい舞台になりますように!

インフルエンザが流行中です。皆様も手洗いとうがいをしてお体力をつけてください。

来年も皆様にとって、幸せ一杯の年でありますように!!

勝尾好正さんのメッセージ（ヨガ受講者）

自然に倣う？ アドー・ムカ・シュヴァーナアサナ

私は太極拳をしておりますが、太極拳のルーツと見られているのは五禽戯で、1800年前の三国志の時代に考案された虎・鹿・熊・猿・鳥の5種類の動物の動きをまねた養生医療功法、言わば健康体操です。現在行われている最も普遍的な24式太極拳にも白鶴亮翅という鶴が羽を広げたような動作があります。同じ東洋のインドで生まれたヨガにも動物の名前が付いたポーズが多くあります。分かりやすく日本語名で紹介しますが、鳥では「鳩のポーズ」、「鶴のポーズ」、「鷺のポーズ」など、身近な動物では「猫のポーズ」、「下を向いた犬のポーズ」、「上を向いた犬のポーズ」など、他にも「魚のポーズ」、「バッタのポーズ」などがあります。私は、人が動物の動きを見て自然で且つ活動的と見えるのでそれをまねたのではないかと思います。ポーズの形から物や動物の名前を後からつけたものもあるとは思いますが。

今回はアドー・ムカ・シュヴァーナアサナ（下を向いた犬のポーズ）を紹介します。

『ハタヨガの真髄』（B・K・S・アイアンガー）で、このポーズを行うことで疲れが取れ、心身に生気が蘇ると書いています。運動を行う人にとっては、スポーツ後の疲れを取るのに効果があり、敏捷性や走るための筋力を向上させることも期待できます。ほかにも、高血圧／低血圧の改善、関節や足の痛み・こりの緩和、肩甲骨周辺のこりや肩の関節炎の緩和などの効果が期待でき、最もよく行われる基本のアサナの一つです。



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