



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

生まれて初めて政府からの外出自粛要請を受け、レッスンお休みさせて頂いた期間が約2ヶ月。がらんとしたスタジオで皆様と普通にレッスンしていた日々の事、延期になっている発表会の事を毎日考えておりました。それでも憂鬱になってばかりもいけないと、以前から作り続けている布マスクを作り、人通りの少ないスタジオの前に机を出し、ぼちぼち売っておりました。今ではなかなかの評判となり、わざわざ2階までマスクを買いにいらっしゃる方もいるんですよ！！

やっとの思いで、6月レッスンを再開する事が出来ました。本当に嬉しかったです。子供さんから大人の方まで、エネルギーに満ちたお顔で“自粛中は先生の声が懐かしかった”なんておっしゃる方もいてネ。

しかし、なかなか安心して発表会を計画するところまではいっておりません。参加者、観客の制限、感染防止の徹底などがあり、また、感染者が出て中止もしくは自粛になるかもしれません。6月レッスンを再開した時は、皆様発表会どころではないのかな？ 熱も冷めてしまっているのかな？ と思い、スタジオに来て“さあ、頑張りましょう！！”と言いづらい気持ちもありました。しかしながら、おそろおそろ！？ 音楽をかけて“復習してみましょ！！”とやってみると、ほぼ完璧で自粛前よりちゃんと覚えているではありませんか、これには涙が出るくらい感動しました。

そして、私も何とか皆様の努力に応え、頑張っているんだという思いで一杯になりました。保護者の皆様にも御心配をおかけし、御協力に感謝しております。子供達を見守り、バックアップして下さり、ステージバレエを支えて下さって本当にありがとうございます。

今年は、初めての勉強会という形での会ですが、心温まる思い出深い会になると思います。それにはまず皆様の健康管理が重要です。厳しめにやって間違いありません。

8月2日(日)に向かって、無事に終わる事を心から願っております。

江藤勝己先生のメッセージ

この数ヶ月の間に、日本をはじめ、世界の状況は大きく変わってしまいました。西洋人はマスクをする習慣がなく、挨拶にはハグし、フランス人はキスをし、日本人が冬や花粉症の季節になるとマスクをしている姿を滑稽に見ていた彼らも、今では皆マスクをし、ハグもなくなり、文化が大きく変わろうとしています。色々つらい毎日ですけど、過ぎてみれば笑って話せるようなときがきっと来ると信じて皆頑張っています。ある意味、この時期に生きている僕たちは貴重な経験をしているのでしょうか。バレエ界を含め、舞台業界は大打撃を受けています。バレエ協会の会議でも、議題に上がるのはコロナ対策ばかり。日本中のバレエ教室、バレエ団が必死に頑張っています。この自粛の期間にいろんな資格をとったり、勉強を始めた方も多いと思います。僕もじっとはしてられず、ワイシャツづくりからとうとう、ジャケット作りにチャレンジしました。ネットで作り方を探し、最初は見よう見まねでしたが、だんだんなれてきて、今では裏地もちゃんと作れるようになりました。料理の方でも、ラーメンを粉から打って手打ち麺、餃子もワンタンも皮から作っています。

4月から始まる予定だった京都バレエ専門学校の授業も先日からやっと再開し、久しぶりに京都に行ってきました。以前は外国人観光客ばかりで道路も店もびっしり混んでいたのですが、全く外国人の姿はなく、道路もスイスイ、タクシーの運転手さんが、本来の京都の姿に戻ったと複雑な思いで語っていました。

全く先の見えない毎日ですが、みんなで力を合わせて乗り越えていきましょう。



水上千里先生のメッセージ

皆さん、こんにちは。前回のバレエ通信から3ヶ月の間に、世の中は本当に大変なことになってしまいました。東日本大震災の時も計画停電などあって大変でしたが、世界中の機能が停止してしまった今回の方が影響が大きかったと思います。幸い私の周りでは新型コロナに感染した人も無く、6月からは足立教室も再開できて、みんな元気にレッスンが出来るようになりました。緊急事態宣言の間、美江先生、麻梨絵先生、伶亜ちゃんと交代で“おうちでレッスン”の動画を撮りましたが、撮影中に間違えて最初から撮り直したり、動画の編集に時間がかかり過ぎたりで、私はYouTuberには向いていないと実感しました。でも、皆さん見ておうちでレッスン頑張ってくれたみたいで、救われました！

まだまだ油断は禁物ですが、やっぱりみんなでレッスンするのは楽しいですね！

これからまた頑張りましょう。よろしくお願いします！

谷村和子さんのメッセージ

新型コロナウイルスが地球を蔽い、瞬く間に世界中に広がり、感染者が増えていくニュースを見るたびに早く収束してほしいと願うばかりでしたが、長い自粛もとけ、少しずつ動きが出てきました。朝起きて規則的に職場に行き、人に挨拶することは、健康な生活の第一歩です。当たり前にあるように思えた事の大切さを教えてくれたように思いました。庭に咲いたアジサイ、ゼラニウムの花が色づいていく様子に心が温かくなりました。

県道に面している我が家は通学路に当り、毎日、元気な子供たちの声を聞いていましたが、一斉休校で静かになりました。6月に入り、遅れていた入学式、延期されていた始業式が始まり、「おはよう、気を付けて元気で行ってらっしゃい！」と、かける言葉に、元気な弾んだ声が返ってきます。スタジオもレッスンが始まりました。皆様の元気な声、曲に合わせ、リズムカルなステップが響き渡ると、心が温かくなります。この幸せが続きますように！！

勝尾好正さんのメッセージ（ヨガ受講者）

「硬い」ということ その2 ヴィーラバドラアサナⅠ

コロナ禍でヨガも自粛となり、2か月以上も教室が閉鎖しました。体が硬い私は、怠けていてはそれこそロボット同然になりかねない。毎日の運動にヨガの要素も入れたストレッチで何とか維持はしたいと思っていたが、6月から始まった初回のレッスンで先生の優しい配慮で易しいプログラムにしてくれたにも拘わらず、午後家で雑誌を読みかけたら完全に眠ってしまい、1時間半ぐらいで目が覚めた時は、疲労感と体中が痛いような感じで「敗北感」のような虚脱感を味わった。夕方の太極拳の教室に行けないかと心配したが、1時間すると気力が戻り体の痛みも薄らぎ太極拳にも出ることができた。ヨガジャーナルなどで体の硬い人向けにポーズの練習方法なども出ているが、魔法のような特効薬らしいものはなく地味に練習を続けるだけしかなさそう。元々硬い人でなけれ

ば、ある程度努力すれば柔らかくなる人もいるのも間違いない。私がヨガをやってなかったらと考えるとまともな日常生活さえ送れないようになっていたのではないかと思うとゾッとする。硬くてもやっていることで、少しは柔らかくなったところもあるし、変わらないところもあるが、やってなければ背中両手を合わせるのも出来ないままだったのは間違いないでしょう。

今回ご紹介するのはヴィーラバドラアサナⅠ（英雄のポーズⅠ）です。効果としては脚の強化、坐骨神経痛にも良いとか。私のポーズでは上半身が立っていますが、体が柔らかい方は上半身を反らし、両腕もそのまま耳の横の位置で後方に伸ばします（写真内のイラスト参照）。私は坐骨神経痛があり、これ以上反らすのは残念ながら難しい。



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

江藤先生による“バレエ音楽セミナー”のお知らせ

バレエ音楽にもっと詳しくなって、日々のレッスンやバレエ鑑賞がより楽しいものになるようバレエ音楽セミナーを実施します！ バレエ音楽の歴史、背景、作曲家の人生など広範囲に渡って解説します。知識面からもバレエを深めていきましょう。

予定：2週に1回 1カ月、全2回にわたり同じ作品を解説します。

参加費：1000円（事前申込制） 時間：14:00～15:00（1時間程度）

第1回

7月12日、26日

7月：バレエの歴史～アダム：海賊発表会の作品です。より発表会を楽しめるよう、この機会に作品について学んでいきます。ジゼルなど、後の多くの作曲家に影響を与えたアダムの作品を取り上げます。

第2回

8月9日、23日予定

8月：ドリーブ： Coppélia
楽しい作品の背景にはとても悲しいエピソードがあります。

第3回

9月6日、20日予定

9月：チャイコフスキーの3大バレエ。
バレエといえばチャイコフスキー。彼の人生と3つのバレエ作品について解説します。

※) 小学4年生から大人の方まで、皆様参加してください。