

2020年前半は世界中で誰も予期していなかった未曾有の災禍に見舞われてしまいました。YDPでは6月より状況を踏まえつつ営業しております。1日も早い新型コロナウイルス感染症の終息と皆様のご健康をお祈りしつつ、新たな生活様式も試みて参ります。皆様、今後ともよろしくお願ひ致します。

横道明宏のダンスコラム

裸足の効用



裸足ウォーキングは、足の裏から入力される情報が脳に伝達され、脳内で様々な情報処理が行われた後、身体の各部分に指令が出ます。

靴を履いていると、足裏から得られる情報が不足し、脳から不完全な指令が出ますから、身体の動きも不完全なものとなってしまいます。

ダンスシューズもソールの堅いもの(裸足に近い)と、クッションが充実したもの(足への負担を軽くしたもの)の2種類ありますが、クッションが充実したダンスシューズでは、足裏から伝達される情報不足により、上達は望めません。また、同じ理由から、歩いたり、踊ったりするうちに身体の故障が起こります。床を感じることができる(多くの情報を得られる)ダンスシューズで踊ることが、ダンスの上達を助け、身体を守ります。

また、靴の機能が進化しすぎたため、足の過保護が原因となる扁平足が増えています。機能の進化が身体の退化を招いてしまう、とは興味深いですね。

スターリード 新作ドレスのご案内

流行を取り入れたオリジナルデザインの新作ドレスを多数入荷しています!

ホームページにも記載していますので、ぜひご覧ください。

ホームページはこちらのQRコードから→



「スターリード ダンス」で検索頂いても同じページが表示されます。



美☆アドバイス ~健康の鍵・ミトコンドリア~

自動車はガソリン、植物は太陽光をエネルギーに変えて活動しています。

人間は食物から得た栄養素を「ミトコンドリア」という器官がエネルギーにしてくれます。このミトコンドリア、年齢とともにだんだん減少し、疲れやすくなったり、消化能力が低下してその結果太ったり・・・様々な要因になります。このミトコンドリアを増やせれば、体内のエネルギーの工場が増えますので、活力や健康を増進させることが出来ます。

一番良いのは有酸素運動です。これは中程度の軽い運動を1分以上継続することで身体の中の回路(代謝系)が切り替わり、糖質を使う無酸素(解糖)系の回路から脂肪などを使う有酸素系の回路を使えるようになります。この有酸素運動は毛細血管やミトコンドリアを増やしてくれますので健康増進が期待できるのです。

もちろん「社交ダンス」は、たいてい中程度で1分以上運動しますので大きな効果が期待できます^_^

松岡明示

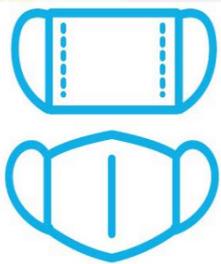


新型コロナウイルス感染症に関するYDPの取り組みについて

個人レッスンは通常営業しています。「三密」を避けるため、原則、完全予約制とし、入場者数の制限を行っています。生徒様のYDPでの滞留時間は、レッスンの前後30分とします。グループレッスンについては、新型コロナウイルス感染防止のため、再開は当面の間は見合わせます。

なお、レッスンチケットの有効期限に関しては休業期間を反映し、3カ月延長いたします。体調不良や諸事情のある方は直接ご相談ください。各種サービス券も上記に準じます。

最新の情報についてはホームページにてご確認ください。



スタッフのマスク着用
※手袋もご用意しています

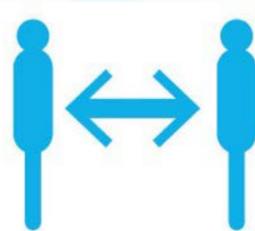


こまめな除菌



検温の実施
※37.5度以上の方はレッスンをお断りさせていただきます。

アルコール消毒の
設置と推奨



予約による人数制限と
滞在時間の制限を実施し、
ソーシャルディスタンスを確保

こまめな換気



YDP スタッフの自粛期間の過ごし方

横道 佳奈

お花とバードウォッチング

自粛中は早寝早起きしてお花と鳥の鳴き声を平和に楽しんでました。我が家の手入れしていない庭でも植木はスクスク伸びて朝には大小の鳥が遊びに来ます。教室では生徒様から頂いた綺麗な紫陽花に毎日お水をあげて目の保養をしてました。



西村 弥文

今回のステイホーム期間中、別段チャレンジとか大層なことをした覚えはないですが、自主トレというか身体の健康を保つ為逆に普段より教室に行く機会が増えました(笑)。基本は家から教室、その後スーパーで買い物、そして帰宅。この繰り返しでした。家に居る時間が長くなったせいか、普段よりもテレビを見る時間が増えましたね。発見としては意外にもハマってしまった番組が在ったことでしょうか。「麒麟が来る」「プラタモリ」「歴史ヒストリア」「美食探偵明智五郎」など。後は自粛期間中ではありましたがテイクアウトのみやっていたこのスターバックスカフェに何回か行きました。緊急事態宣言の前の4月に観に行った県内の桜の写真と共に添付しておきますね。



中村 康之

自粛期間中、普段あまり遊ばないクウちゃん(トイプードル)と、ずっと一緒に引っ付いてました。後は掃除と、好きな料理に、明け暮れてました。もちろんこの間、無職なので、節約の為でもありますが、何とか生きてました。



岡本 真理

アルナス組のワルツ冒頭スピンドル連続ができるようになりました!! 普段働きすぎて練習ができないので毎日楽しかったです。

働かざるもの食うべからず! ダイエットをして大成功! 食べる事は控えましたが、憧れのロールキャベツには挑戦! キャベツのお尻をくり抜いてから茹でたら葉がちぎれずバッチリでした!

今がチャンスと新たにサークルをつくりました。そのうち海老名でパーティーも主催しますから遊びに来てください! コロナ禍でもじっとできない私です!

田中 彩恵

自粛中はいつも疎かになっているストレッチと英語の勉強をしました☆ ストレッチは毎日色々なメニューをちよつとずつ、英語は5年くらい化石になっていたテキストを引っ張り出して、学生気分ですんでました♪

邵 帥

自粛中は今まで時間がなくて全然やっていなかった自炊を沢山しました! お陰様で1ヶ月で5kg 増え、その後1ヶ月でダイエットして元に戻りました!



木村 友華

私は自粛中、出来るだけお金を使わないようにする為、三食自炊をしました。節約に一番貢献するメニューはなんと言ってもカレー! 一度作れば2、3日は持ちます。アレンジも色々できるし、栄養も満点で一石数鳥。どうせ作るならこだわったものを、と思立ち、本を買って目に入ったスパイスを片っ端から買いました(←全然節約になってない) まだまだ出来上がりの味が薄かったり、辛すぎたりと安定した味は出来ていませんが、たくさん材料が余っているので、今後も味の研究が楽しみです



横道 明宏

墨田川散歩

川沿いには「隅田川テラス」という親水テラスが整備され、ジョギングや散歩に人気のスポットになっています。ここで散歩をかねて裸足でウォーキングミーティングを行っていました。脳も活性化し、活発な意見が多く出ます。



横田 亜矢子

趣味の編み物でかなりの時間過ごしました。マスクやアクリルタワシ等を編み、お客様やスタッフ、友人・家族にプレゼント! マスクは100枚近く編みました。ダンス界重鎮の毛塚鉄雄先生のパートナー山本千恵子先生が気に入って下さり、半数以上プレゼントしました♪ 追記:手を動かしているとお菓子をつままなくていいと思ったのに、身体動かせないので太ってしまいました(涙)



松岡 明示

自粛期間中に身体がなまらないよう、1~2日おきくらいでゆる〜くトレーニングをしてました。簡単なのでオススメです^_^



https://youtu.be/7m40PRdVv_w



奥村 唯臣

私が自粛期間中に新しく挑戦したことは農業です。以前から興味があり、丁度友人から田畑の手伝いを頼まれたのがきっかけです。

田んぼでは今田植えの時期で、慣れない作業に腰を痛めてしまいました。畑では夏野菜の準備真っ最中。きゅうりの苗の植え替えをしましたが、その後成長がいまひとつ。どうやらまだ苗が若すぎたようで、植え替えのタイミングも重要なんですね。

まだまだ未知の世界ですが、後々は多種多様な野菜を作れるようになるのが目標です。そのためにも知識を増やさなくてはなりません、楽しみつつ頑張りたいと思います!



長内 智子

①ピンク岩塩レモンドリンクを作りました★ さらにビタミンCもプラス!

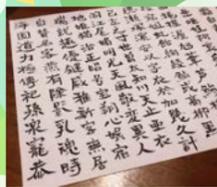
②今まではお花専門でしたが、この機会にお野菜も♪ ミントマト、ラディッシュを初めて育てました。可愛いです♡



怠けていた英語と筋トレもやっと再始動できました。皆様と元気にお会いするのを楽しみにしております。

麗伽

お家時間に12年習っていたお習字を思い出し心落ち着かせ写経をしてみました。久しぶりの正座はピリピリと痺れました。いつも慌ただしい毎日を送っていたので、静の時間は色々なことに気づかされました。



新メンバー 矢島 豪大

東京都立大学出身。学連ではスタンダードを専攻していました。

2018年 スーパージャパンカップアマチュアライジング 優勝
2019年 全日本学生選手権大会 第3位

元気に楽しく踊ります! たくさん食べます! ぜひ気軽に話しかけてください(^-^)
☆YDP勤務日 お問い合わせください



編集後記

ステイ・ホーム期間中に家庭菜園を始めました。初心者でも育てやすく、育っていくのが見えてモチベーションが保てるもの...ということでプチトマトとオクラです。きちんと収穫できるとよう頑張ります! すすく育っている姿は案外癒されるものですね♪ ダンスもすすく育てるように出来ることを積み重ねていきます。

伊藤瑞穂