

長かった緊急事態宣言も解除になり、お出かけしたい心躍る季節となりました。  
皆様、自粛生活で運動不足となった身体を徐々に慣らしていきましょう♡  
YDPではコロナ対策をしつつ、スタッフ一同、首を長くしてお待ちしております。

## ひな祭りダンスフェスティバル

3月7日(日)に相模原南市民ホールにて「ひな祭りダンスフェスティバル」を開催しました。

ソーシャルディスタンス確保のためにYDPとしては「初」の試みで、舞台上での演技発表を行いました。

また、声援なしの応援グッズでの盛り上げを試みました。

コロナ対策をしつつ、出来ること、新しい試みを行っていききたいと思います。  
ご出演の皆様、ご来場の皆様、ありがとうございました。



## 美☆アドバイス ~ 神経もス レッチ?! ~



私達の身体における様々な機能をコントロールするのが「神経」ということは広く知られている事と思います。  
その反面、「〇〇神経痛」などに悩まされている方が多くおられることも事実でしょう。

1990年代、バトラーという方が「神経モビライゼーション」、つまり神経自体の動き(滑走性)を改善して疼痛を軽減する手法を発表しました。

神経は被膜に覆われている電線のようなもので、意外にもコリコリと硬く、またかなり丈夫です。

例えば「坐骨神経」は体重の約50%の重さに耐えることができますが、その反面、周りの筋肉や骨に押さえつけられやすくと痺れや疼痛の原因となり、いわゆる「〇〇神経痛」といった症状を引き起こします。

今回は肩や腕に有効な「腕神経叢(橈骨神経)」のモビライゼーションをご紹介します

◎腕神経叢(橈骨神経)のモビライゼーション

- ①座った状態で腕を「後ろ手」にする  
(手の甲が腰あたりに付く、いわゆる「お縄頂戴」の状態)
- ②(右手を後ろにした場合)  
首を伸ばしてから反対側(この場合、左側)にゆっくり倒して5~10秒待つ
- ③(右手を後ろにした場合)  
首を元に戻してから同側(この場合、右側)に倒して5~10秒待つ  
(この時に同側の肩(この場合、右肩)を下げるようにすると効果的です)
- ④反対側も同様に行う

これは首の付け根にある「腕神経叢」を伸ばすのですが、これだけでも症状によってはかなり楽になる事がありますので、宜しければぜひお試しください^\_^

(松岡)

## STAR REED GWセール

5月3日(月)~8日(土)で昨年4月ぶりのセールを開催します。

恒例のドレスやシューズはもちろん！  
練習着から日用品まで、  
通販で取り扱っている商品もお買い得です♪



タカダンスやジャンティ、  
その他のメーカーからも出店予定です。

ぜひセールでお得にお買い物をお楽しみください。  
詳しくはYDPのホームページを御覧ください。

gentil TAKA DANCE



# 女性教師に聞きました★この春！始めたこと/始めたいこと

## — 横道 佳奈 —

昨年はコロナに振り回された1年でした。今年、自分時間を大切にしたいと思います♡ハーブの寄せ植えをして育てたハーブでハーブ茶を入れて、ヨガをしながら、自分時間を楽しみます。



## — 横田 亜矢子 —

もう遅い？それともまだ大丈夫？紫外線、乾燥、加齢、ホルモンバランスなど色々原因があるようですね？そうあれ！

かなり前から気になってたもののイベント前しかやっていなかった...悪あがきと言われるかもしれませんが毎日お風呂上がりに始めました、【シワ対策】お顔のパックと青のニベア缶での保湿！せめてハッピー感漂う笑いシワと言われるように♪



## — 岡本 真理 —

この春からダンスに納得がいったので、封印していた男性役10年ぶりに復活しました！我ながらカッコいい♡男性に負けないリードができるようになりました♪

試合も東部Aクラス戦で久しぶりの決勝入りができました。ダンスを3軸論に変えて以来の成績に喜んでます。

新たに大学の時の友人からフラダンスを習うことにしました。そのうちハワイへ留学したり、スタジオでもレッスン予定です。



ハワイで優勝した友人の佐野由紀先生



## — 長内 智子 —

自転車通勤始めました。桜の時期、気持ちよくスタートを切りました。少しはダイエットになるかと期待したのですが。。。いまのところ変化なしです(・Д・)いまのところ!と思って、今後に期待したいです★(๑>.<)★



## — 田中 彩恵 —

身体のバランスを整える&可動域を広げる為に、ピラティスの個人レッスンを受けることにしました♪



これを機に、今まで目を背けてきた日々のストレッチも頑張りたいと思います。来年には前後開脚ができるような柔軟な身体になっていると思いますので楽しみに♡

## — 麗伽 —

ずっと気になっていましたポールダンス挑戦してみました。基本の膝にポールを挟むのがめちゃくちゃ痛くて断念...なら、エアリアルシルクはどうだろう？ということで今度はエアリアルシルクに挑戦してみたいと思います!!! 楽しみ~



## — 木村 友華 —

前回同様、また料理ネタになってしまうのですが...つい最近まで私は断然米派で、朝も晩も米ばかり食していましたが、何故か最近になって急に麵派にシフトチェンジ!! 麵が食べたくて食べたくて仕方なくなりました。ですが今迄米を使った料理ばかり作っていたので、久しぶりにナポリタンを作ったら、自分でもビックリするほどめっちゃ不味かった...結構落ち込みました。他にもペペロンチーノとか焼きそばとか作ってみたもののいまいちの出来(泣)春からは麵料理作りに力を入れたいと思います♪

## サマーダンスショーのご案内および出演者募集

今年の夏のパーティーは感染症対策を行ったうえで、「サマーダンスショー」として新たな形で開催します。

日時：7月19日(月)13~16時

場所：相模女子大学グリーンホール 大ホール

最大1200人以上収容可能な大きなホールの舞台上でスポットライトを浴びて踊ることができるのは、今だからこそ。

トライアルおよび各種デモへのご出演者募集中です。最近踊っていなかった方も、今から再開すれば十分間に合います!

ひな祭りダンスフェスティバル同様、ご声援はご遠慮いただき、手作りの心がこもった応援グッズでの盛り上げを予定しています。

入場料無料※のため、お誘いあわせの上ご来場ください。(※お席間のソーシャルディスタンス確保のため、事前の入場申し込みとチケットのお受け取りが必要です。)



## 横道明宏のダンスコラム

### ~ コロナ禍の生活 ~

2021年も早4月になりました。昨年に続きお花見も車窓から、人込みには行かず、会議はオンライン、飲食は早めに切り上げて、マスクは常に着用。コロナ禍の生活様式もそろそろ決まってきたかのようです。

ダンス界でも、競技会、ダンスパーティが再開され始めましたが、選手はマスク着用、デモンストレーションもマスク着用、そして無観客。更にはオンライン競技会、オンラインレッスンも定着しつつあります。

ワクチンが行き渡り、人々が安心してコミュニケーションが出来るまであと2年と言われています。それまでは新型コロナウイルスを正しく恐れて、適応していくことが肝要です。感染に気を付けてダンスをお休みしても、せめて、ウォーキング。それも出来なければ、足裏マッサージ。健康寿命を少しでも伸ばしましょう。コロナが終息し、安心して踊れる日は必ず来ます。



### 編集後記

私のこの春始めたいことは、花粉症の舌下免疫療法です。来年は花粉症で苦しまなくて良いように...数年前に試した際は、薬の冷蔵保管が必要で、途中で断念したのですが今は進化して常温で良いそうなので飲み忘れを減らせると期待して、再チャレンジします。来年はくしゃみと目かゆみにサヨウナラ出来ますように!! (伊藤)