

2021年11月発行

YDPLAZA 通信

Vol.66

秋気心地よい今日このごろ、いかがお過ごでしょうか?
ちまたでは、衆議院選挙が10月31日にせまり、賑やかになってきました。YDPの一足早いハロウィンドンスショーも緊急事態宣言が解除されて予想より多くのお客様にご来場いただきました。ありがとうございました。

ハロウィンドンスショー



10月9日(土)に相模市南市民ホールにて「YDPハロウィンドンスショー」を開催しました。

今回もコロナ対策としてソーシャルディスタンスを確保するため、舞台での演技発表といたしました。

事前予約制の入場無料にて開催したところ、懐かしい方々の再会と新たな出会いがあり嬉しく思っています。

これからも、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たいと思います。

ご出演の皆様、ご来場の皆様、開催を支えて下ったボランティアの皆様、ありがとうございました。



美☆アドバイス ～目のストレッチ?～



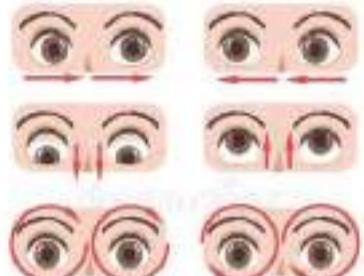
今回は「疲れ目軽減」のエクササイズをご紹介いたします

1. 髪の生え際中央のくぼみを親指で押さえる
2. 上半分(時計で9時~3時まで)を、中心から外に放射状に押す
3. 同時に目を上下、左右、右回し、左回しになるべく大きく動かす

この首のくぼみはツボで「亜門(あもん)」というらしいのですが、ここに「後頭下筋群」と「大後頭神経」というものが走っており、これは目と連動していて、目を動かすと亜門をおさえた指にも動きが伝わります(不思議ですね)

疲れ目を感じられましたら、ぜひ一度お試し下さい^_^

EYES EXERCISES



シャキッとさせる「亜門」

頭を後ろにそらし、重みにまかせて5分ほど両脇をあけながら押す



今後のパーティーのご案内およびご出演者募集

●クリスマス・ディナーショー●

日時：12月19日(日)13時開場予定

場所：ベストウェスタン レンプラントホテル東京町田



トライアル

複数カップルの生徒様と先生が、万華鏡のごとくフロアを彩ります。

ミニデモンストレーション

1分30秒にダンスのエスコート、二人の踊り、ご挨拶、が込められ、素敵な時間をお手軽にお楽しみいただけます。

デモンストレーション

ご出演者がお相手の先生とともに、音楽、振り付け、踊りを駆使して、思いのありったけを表現します。毎回素敵なドラマが生まれます。

ディナーショー

YDPスタッフが、皆様のために特別作成したダンスショーのプログラムです。ご存分にお楽しみください。

皆様のご来場を心よりお待ち申し上げております。

行政によるイベント自粛の要請等により、
日時や場所が変更となる場合がございます。
詳しくはホームページまたはYDPにて最新情報をご確認ください。

ご意見・ご要望また、お便りが不要の方は、お手数ですが下記まで、お知らせください。

〒252-0303 相模原市南区相模大野3-18-10 アリスビル4階 YDP (TEL 042-765-5044)

ホームページ yokomichi-dance.com

E-mail yokomichi-dance@mvh.biglobe.ne.jp

オススメの本や映画を教えてください！

ローマの休日

アメリカ映画初出演のオードリー・ヘプバーン、名優グレゴリー・ペック共演の、もしもこんなことが起きたら、の期待を裏切らない、ロマンあり、コメディありの大人的ファンタジー。
偶然出会ったアメリカ人新聞記者ジョーと、たった一日のラブストーリー。
優雅、気品の中に、可愛らしさ、コケティッシュも入り交り、まさに理想の女性を演じたオードリー。
大人の夢の世界です。

* 横道 明宏 *

昔の映画ですが、アルフレッド・ヒッチコック監督作品が好きで殆ど見尽くしました。
ストーリー、展開はもちろんですが、
登場する名優のファッショや所作が優雅で何度も見て面白いです。
最近の見た映画では『素敵なウソの恋まじない』というハートフルで面白かったです。

お薦めというには烏賊がましいですが、山田洋次監督の寅さんシリーズは好きですね。
洋画のシリーズと違って、49作もあるのにあそこで止めておけば良かったのにということがない。
日本人に限らずどこか必ず心に響くところがあると思う映画です。
また押し付けがましくないところも心地好いですね。

* 西村 弥文 *



私の好きな映画は「雨に唄えば」です。
楽しいストーリー、豊富なダンスシーンで見る度に楽しませてくれます
また、好きな本ですが、星野道夫著「アラスカ 風のような物語」です。
長年アラスカで活動された著者の素晴らしい文章と写真に
時を忘れる、私の愛読書となっております

* 松岡 明示 *

おすすめの映画は、2012年ヒュー・ジャックマン主演の [レ・ミゼラブル]です。
この映画を見た後、涙がとまらなかつたのを覚えています。
劇中の[夢破れて]という曲は、名曲だと思いますが、
この曲を聴くと映画を思い出てしまい、デモ曲では、未だに使用できません。

* 中村 康之 *



* 長内 智子 *

最近ハマっているのは、
Newton ライトという化学雑誌です。
小学生の頃、絵本がわりに楽しんでいた、
Newtonの簡易格安版を発見し、楽しんでおります。
地元愛としては宮沢賢治が推します。
雨ニモマケズはもちろん、クラムボンや、
銀河鉄道の夜や、グスコーブドリの伝記など、
名作揃いです宮沢賢治作品の音が好きです

僕のおすすめの映画は、「バイオハザード」です!
ゲームが元になってできた映画で、ゾンビや怪物を倒して行く話です。
シリーズ化しており、既に6作品出ていますが全部観ています。
主人公のハンターが女性でアクションシーンも
とってもかっこいいのでオススメです!

* 邵帥 *

私のお勧めの映画は…
Rockyシリーズです!!!
初回からずっと観させられていました 笑
この映画の一番好きなところはエイドリアンloveなロッキーです♡
あとはあの曲がかかるとトレーニングしたくなってしまいます 笑

あと、最近映画館で久しぶりに観たのはシンゴジラです!!
こちらは映画を観たかったというよりも
日比谷ミッドタウンの中の映画館に入つてみたかったから…です 笑
でも観たらとっても面白かったです↑↑
やっぱり映画館で観るのは良いですね♡

* 麗伽 *

SF映画が好きで、
クリストファー・ノーラン監督の作品が特に好きです。
その中で「インセプション」がオススメです。
眠っている人間の夢の中に入り、アイディアを盗み、
また植え付けるという内容です。ストーリーはもちろん、
夢という非現実的な世界の映像表現が面白いです。

* 矢島 豪大 *

* 横田 亜矢子 *

①ゆる体操で有名な高岡英夫の「身体意識を鍛える」あらゆるジャンルの1流と言われる人には
共通する身体使いの極意が…
その極意や、身につける方法が書いてあります!
②読書好きの嫁に勧められて読んだ、
本屋大賞で大賞受賞の凪良ゆう「流浪の月」
③孫お気に入り「さわってあそぼうふわふわあひる」
今どきの絵本は面白い♪



* 増尾 俊昭 *

記憶に残っている映画はストリートオブファイバーと
ブレイクダンスとネバーエンディングストーリーです。

10年以上前に読んだ物になりますが、 * 奥村 唯臣 *
私がお薦めしたい一冊は、
堀口史朗先生の『ダンステクニック革命』です。
様々なスポーツ全般に共通する動作原理
「二軸・常歩(なみあし)」を基盤に
競技ダンスを分かりやすく解説しています。
皆さんもぜひ一度読んでみて下さい!
とても参考になるかと思いますよ。

宇宙に関する本も謎めいていて好きですが、 * 岡本 真理 *

脳科学者である茂木健一郎著書の本が1番好きです。
もともと20代で社交ダンスインストラクターとして稼ぐことが出来ず、
それでは留学にも行けないので落ち込む毎日でした。
ところが、茂木健一郎著書の脳の不思議な力を知り、
書かれている通り実践してみると生徒さんは驚くほど上達するようになり、
それからはダンス界が不況の中も働くに困ったことは一度もありません。
人は褒められた時、メモリーされるのだそうです。
だからと言ってただのお世辞を言ってもダメで、厳しく指導した後
少しだけ褒めてあげると、脳は嬉しくて記憶に残るのだそうです。
というわけで、茂木健一郎博士の本はどれを読んでも
脳の不思議な力を知ることが出来て楽しいです。

* 田中 彩恵 *

私のおすすめ映画は黒澤明監督の「悪い奴ほどよく眠る」です。
汚職を題材にした社会派ドラマですが、
一瞬も飽きることなく、2時間半があつという間に過ぎてしまいます。
リアルな人間模様や組織、派閥闘争が面白く、
あのゴッドファーザーのコッポラ監督も影響を受けた作品だそうです!



横道明宏のダンスコラム

～芸術～

文芸、美術、音楽、総合芸術、デザイン、
芸能、武芸、茶道、香道、料理、菓子、
漫画、アニメ、前衛演劇、等々いろいろな芸術があります。

社交ダンスも総合芸術の一つです。
芸術とは、一言で言えば、抽象的なものの具現化すること。
見えないものを見るようにすること、といえます。
まさに表現ですね、「おもてに表す」。
社交ダンスを芸術として考えると、音楽を表現し、作者の心を表現し、
さらにはその音楽から感じる自分の心を身体運動にて表現しています。
あなたのダンスで「何を見せてくれるか」、楽しみですね。

編集後記

最近、電気圧力鍋を手に入れたので、料理本を漁っています。
簡単で(←ここ大切です)おすすめレシピがある方はぜひ教えてください!

伊藤