

冬至も過ぎ、いよいよ年越しの準備にお忙しいことと存じます。本年もいろいろとお世話になりました。環境変化が激しい昨今ですが、時代の波に乗り遅れないようウサギのようにピョンピョンはねて、来年も頑張っていきたいと思ひます。どうぞ宜しくお願いいたします。

クリスマスディナーショー

12月18日(日)にレンブラントホテル東京町田にて「クリスマスディナーショー」を開催しました。トライアル、ミニデモンストレーション、デモンストレーションにて日頃の練習の成果をご披露頂きました。ダンスタイムも実施し、またディナータイムに30年記念として懐かしいビデオの投影もいたしました。YDPで開催するホテルパーティーとしては今回が一区切りになるということで、来年はまた新企画を盛り込んだパーティーに進化させたいと思ひます。ご出演、ご来場いただいた皆様、ありがとうございました。



横道明宏のダンスコラム

～ スウィングの種類 ～

スウィングは社交ダンスの技術の中でも、最も魅力のある技術の一つです。スウィングの種類は5つに分類できます。それぞれのスウィングはステップによって使い分けられ、踊るときには、1つのスウィングで踊られたり、複数のスウィングを組み合わせる場合もあります。まずはそれぞれのスウィングは「どのようなものか」「どのように行うか」「何故そのスウィングを行うか」を知って練習すると上達に一步近づきますよ。

スウィングの種類(5 types of swing)

1. ペンデュラムスウィング (pendulum swing)
2. ロータリースウィング (rotary swing)
3. メトロノミックスウィング (metronomic swing)
4. リニアスウィング (liner swing)
5. ロンデスウィング (londe swing)



2023年の抱負



横道 明宏

迷っているときはただ迷う、
苦しいときはただ苦しむ。

横道 佳奈

ウサギのように心を真っ白に、
よごれや悪を取り除いて、
日々、清浄・清潔に過ごします。

石川 愛矢子

『兎の登り坂』

①

『う』まういきますように！
『さ』かみちだってなんのその
『ぎ』あを上げて登っていきます。

生まれ変わった愛矢子を
宜しく願い致します♪

松岡 明示

2023年は「一期一会」の思いで、
色々な事や瞬間を大切にしたいと思います

奥村 唯臣

踊りやすいリーダーに
なれる様に頑張ります

今年こそ

ファスティング！

中村 康之

例年の如く、何をすることも身体が資本なので、
何はさておき、健康第一です。昨年は、鎌倉、立川と仕事が増え、最後に、体調崩して、身に染みました。

田中 彩恵

全てをリセットしたような気持ちで、
何事に対しても新鮮味を持ち、
真摯に向き合っていく
1年にしたいです！

邵 帥

今年は今まで無視してきた健康にもちゃんと目を向けて、
楽しく健康的に長くダンスが踊れるようにしたいですね！

年末年始
のお知らせ

美☆アドバイス

～ 指一本！簡単な胃のケア ～

前回の「肝臓ケア」が好評でしたので、今回は続きです

さて年末年始、食べ過ぎや飲み過ぎによる胃の疲れが予想されます(笑)
そこで今回は「内臓反射ポイント」を使って胃のケアをしてみましょう

- ① みぞおちから左にたどっていき、あばら骨のすき間に指を置く
- ② 円を描くようにすき間を軽く押す
- ③ 指を置いたまま深く息を吸い、5秒ほど止めた後にゆっくり吐く

②③を何回か繰り返してみてください
リラックスできて胃の緊張が緩和できれば成功です

上手くケアができましても、それで安心して過度の暴飲暴食にならないよう、お気をつけ下さい(笑)



(松岡)

2022/12/28(水)～2023/1/4(水)
は年末年始休業とさせていただきます。

新春ダンスパーティー

1月5日(木)12:00～13:50
1月6日(金)20:00～21:30
YDPにて開催。1回参加1500円。
2回参加は2500円でオトクです★
ご参加お待ちしております。

編集後記

ダンスはもちろん、年々書けなくなっている
漢字や英単語、なんとなくやっている筋トレ
やストレッチ、IT関連スキル等…色々な
勉強をする1年にしたいです(伊藤)