YDPLAZA 通信

Vol.71

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います。どうぞ宜しくお願いいたします。

勿りスマスティナーショー

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います。 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 ~

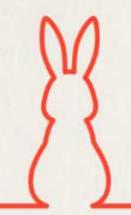
スウィングは社交ダンスの技術の中でも、最も魅力のある技術の一つです。スウィングの種類は5つに分類できます。それぞれのスウィングは ステップによって使い分けられ、踊るときには、1つのスウィングで踊られたり、複数のスウィングを組み合わせて踊る場合もあります。まずは それぞれのスウィングは「どのようなものか」「どのように行うか」「何故そのスウィングを行うか」を知って練習すると上達に一歩近づきますよ。

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)



2523年の指贷





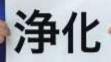
横道明宏

迷っているときはただ迷う、 苦しいときはただ苦しむ。





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

『東の登り坂』

『う』まくいきますように! 『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 宜しくお願い致します」



西村 弥文

1日、1日、 誠実に仕事を こなして生きて行く。



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







長内 智子

競技会に復活する事。



奧村 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、何をするに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!



年末年始 のお知らせ

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!

~ 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下さい
- リラックスできて胃の緊張が緩和されれば成功です

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<mark>食</mark>にならないよう、お気をつけ下さい(笑)

左側の反射ポイント 気管支。 駐上部 胃の分泌 (肋骨の間) 胃の緊張

(松岡)

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

新春ダンスパーティー

1月5日休)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)