



## Topics

- ・「HEAP in ラスベガス！」
- ・HEAPing アカデミー
- ・HEAP バレエコンサートに向けて



## 立野涼子のコラム

自分自身の可能性というのを、よくよく考えたことがありますか？「可能性がある」と耳にしたことはあっても、自分自身の可能性について深く考えることは、あまりないかもしれませんね。考えても良くわからないです。良くわからないことを考え続けられる程、人間というのは暇でもなければ、根性があるわけでもありません。わからないものは、避けて通る、あるいは、あっさり諦める、というのが、普通のことです。では、可能性がないか、といえば、そんなことはないでしょう。親は、学校は、どうして存在するのでしょうか？人間に可能性がないのであれば、無意味な教育をする必要はありません。社会に、教育が存在することは、子供（私達人間）に可能性があると証明です。それならば、その教育を活かし、自分は存分に可能性を広げる試みを、日々行っているか？という事です。が、またここで、「どうしていいかわからない」ということが問題になり、避けるか諦めるかの繰り返しが行われるというわけです。「どうしていいかわからない」ことを、ほったらかしにすることが問題なのでは？「こうしたらいい」という指針を、学んだり、得たりしなければ、可能性を引き出すという行為ができるわけもなく、その結果、自分に可能性があったのかさえ、忘れ去られるというのがオチです。可能性は存在します。ですが、発揮されていません。ですから、もっと可能性を発揮する方法を覚えていきましょう。HEAPは、それを指導する教育機関です。大人がその方法を身につければ、後に続く後輩である子供達も、私達を見習って、自分の可能性に目覚めるでしょう。新しい一年が始まりました。3月の舞台参加も多いに、可能性や能力を引き出す、良い機会となります。共に、素晴らしい一年を構築してまいりましょう。

### 「HEAP in ラスベガス！」

田中 由美

ラスベガスへの旅は、涼子先生や HEAP の仲間と生活を共にするというスペシャルな旅でした。おいしいものを食べたり、買い物をしたり、質の高い舞台を観たりと思いきり楽しむ時間を過ごすと同時に、何気ない会話が、相談事に発展しその相談や想いが、自分の学びや気づきになったりと、いい緊張感のある時間も過ぎました。何一つ無駄のない毎日。一般的な旅行とは明らかに違いました。海外という外の世界に目を向けているようで、常に自分の内の世界に問いかけているような感覚です。私は何を感じているのか、どうなりたいのか、何を表現したいのか・・・帰国してからもその問いかけは続いています。仕事の都合で諦めようと思ったりもしましたが、涼子先生にご相談させていただいたことで、貴重な経験を積み重ねることができ選択することの大切さを実感しました。心と身体で感じたことを今後しっかりと活かしていきたいと思えます。涼子先生、皆さん、素敵な旅のプレゼントをありがとうございました。

## HEAPing アカデミー

昨年 9 月に誕生した、HEAPing アカデミーも、11 月には東京で、九州や、近畿、関東の皆さんも参加され、皆さんの学ばれる姿勢で、会場は熱気で満ち溢れていました。

今年も立野涼子先生の“時代を先取りした”情報や、考え方を、直接指導いただいたメンバーが、そのまま、皆さんにお伝えしてまいります。

2013 年第 1 回目は、2 月 22 日(金)です。詳細は、最新情報などお知らせいたします。

## HEAP バレエコンサートに向けて

年の初めに「心新たに。」というような気持ちになりますよね。その気持ちが継続するためにも、刺激は大切だと思います。皆さんバレエコンサートに向けて、レッスンを重ねていらっしゃいます。スタジオへ足を運ばれ、身体と、心と、脳に刺激を与えて、自分自身を刺激して、新年の「心新たに。」のその気持ちを忘れず、一年を過ごしたいですね。バレエコンサートへの出演は、きっと大きな刺激になることと思います！ 宮崎純子

日程： 2013 年 3 月31(日)

場所： 境港市文化ホール(シンフォニーガーデン) ※入場無料

コンサート詳細は、随時掲示板にてお知らせ致します。ご確認ください。



## 有限会社ヒープ・インターナショナル

【米子】683-0802 鳥取県米子市東福原 7-16-38

【大阪】550-0013 大阪市西区新町 1-21-8-604 大阪スカイタワー

【立野涼子のブログ】 <http://ameblo.jp/heapryo>

【立野涼子メルマガ】 <http://heap-int.com/mag.html>

【知的な HEAP 式ダイエット】 <http://heap-int.com/lp/>

【URL】 <http://heap-int.com>

【E-Mail】 [info@heap-int.com](mailto:info@heap-int.com)

【TEL】 0859-34-3897

【Facebook】 <http://goo.gl/lDfc3>

【最新情報】 <http://blog.livedoor.jp/heaping/>