



Topics

- ・立野涼子のコラム
- ・「ダンス・フェス1」in 米子に向けて!
- ・スタジオの風景
- ・お知らせ



立野涼子のコラム

みかんを食べる人と食べない人がいます。外国に何度も行く人と日本を数回しか出たことのない人がいます。バレエで自分を磨く人もいればそうでない人、あるいは別の方法で磨く人もいます。人は一生のうちに様々な経験をします。では、あなたは色々な経験をした人と、あまり経験の少ない人、

「どちらの人の方が魅力的！」と思いませんか？

当然ながら、「色々な経験をした人の方が断然魅力的でしょう。「経験をjする」というのは、「経験を避ける」ということよりも時には大変だったり、お金がかかっていやだなと思ったり、時には、ああ面倒くさいと思ったりして、決して「楽」なことではありませんね。もしかしたら誰かと比較して、「ああ自分は、なんて情けないんだ」と自分のことがイヤになっちゃうなんてこともあるかもしれません。ですが、その大変さや自分を情けなくなる「思い」というのもまた、一つの「経験」だということを忘れてはいけません。そういう経験が自分を磨き、自分を魅力的にしてくれるのですから。ですから時々、発表会や今回の「ダンス・フェス」や、一緒に旅行したり学んだりという「イベント」が HEAP では企画されるのです。人間はすぐに「楽」な道へ逃げてしまうものです。「イベント」という、時には半強制的な機会でもなければ「経験を避ける」という選択ばかりしてしまうかもしれません。ということは、このようなチャンスは、まさに

「自分を魅力的にするチャンス！」です。人が「魅力的に成長する」というのは、1つの経験が1つの結果をもたらすという「ケチ」な話ではないのです。「こんな経験が一体何になるのだろうか？」という小さな積み重ねが、いつか「何だか“普通のオバサン”でなく素敵な女性」というような、「花開く結果」をもたらしてくれるのです。**人の魅力**とは「どれだけ素敵な経験をしたか」の「蓄積の結果」なのです。ダンス・フェスの「舞台芸術」という「素敵な経験」を選択された皆さんは、確実に「経験をjするのですから自信をもって魅力的な自分を目指し、思う存分楽しんでください。何もプロのように評価されなくてよいのです。評価よりもずっと**自分を魅力的にする経験の方が重要なはずですからね。**

【「ダンス・フェス1」in 米子に向けて！】

* 何歳になっても、可愛いチュチュを着て踊れる喜びを大切にしたいです。
石賀 美穂子

* 大人になって、しかも出産してから始めたバレエ。まさか、このような本格的な舞台に出る日が来るとは、思ってもいませんでした。上手くないし、体型も恥ずかしいし、そこまで本気じゃないし、練習時間とれないし、などの参加しない理由探しに頭が働きました。でも**普通にしていたらまず得られないチャンス**。いつもの自分から脱出して、なりたい自分に近づくことを、このダンスフェスに取り組むことで得たいと思っています。
畑本 愛

* バレエを習い始め早 7 年目になりましたが、毎回レッスンでは、少しでも多くを吸収したくて練習に励んでまいりました。一生懸命振りを覚えることだけに精一杯になりすぎてしまうので、今回の私のテーマである**楽しみたいという気持ち**を一番に踊れたらと思います。
由永 利絵

* 母の入院・看病。子どもの校内問題。家事もこなしたい。毎日が追いたてられているように過ぎている中**「やっぱりバレエは好き。」**レッスンがしたい。ダンスフェスに参加するのは悩んだけど自分へのチャレンジ。カウントをとるのが苦手で、振り付け覚えも悪いけど、どうぞ先生、皆さんよろしく願います！
渡部 初枝

* **みんなとれんしゅうをがんばって、本ばんにはせいこうしたいです。**
渡部 智咲

* 前回の披露会では、クラスごとの発表でしたが、今回は皆さんと一緒に舞台に立てるので楽しみです。**皆さんが練習に励まれる姿は、やる気が感じられて、私も負けずに頑張ろう!**と思えます。残りの練習期間も楽しみながら、本番を迎えたいです。また、本番当日に、様々なジャンルのダンサーの方々とご一緒できるのも楽しみです。
宮崎 美和子

* 本番に向けて、みんなで練習をする楽しさは格別です。そして、ダンスフェス当日は誰もが自分のベストを出し切り、**表現することの素晴らしさ**を感じていただける5分間をお届けできればと思っています。
柴田 哲子

【スタジオの風景】

「ダンス・フェス1」に向けてのレッスンもプラスされ、皆さんが楽しみながらイキイキとレッスンしていってほしいです。幼児・小学生クラスの子供たちが振り付けをすぐに覚えられ様子から、流石に脳が柔らかく、素直に見習うことが出来ることに感心しています。私自身も年齢を言い訳にして諦めるのではなく、垂実先生からの指導に集中し、振付を覚える努力をしています。クラシック・バレエらしい雰囲気やイメージも大切に、本番に向けて楽しくレッスンしていきましょう！12月のレッスン披露会&クリスマス会で、ひとつの踊りを完成させるために練習するという経験の成果もあり、皆さんの団結力を感じています。目標に照準を合わせてレッスンすることは、日頃のレッスンにもプラスになりますし、その経験は、次の新たな目標に役立つということが実感できました。スタジオが楽しさとした心地よい緊張感で溢れています。宮崎 純子

【お知らせ】

3月に、**キャラ弁づくりの会**を開催する予定です。遠足や、ご家庭でのイベントでの参考になればと思います。詳細が決まり次第お知らせいたしますので、楽しみに☆

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/heapyro>

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

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

【URL】 <http://heap-int.com>

【E-Mail】 info@heap-int.com

【TEL】 0859-34-3897

【Facebook】 <http://goo.gl/ldFc3>

【最新情報】 <http://heap-int.com/info/>