



東京スクエア

第71号

2011年2月12日

発行：東京スクエアダンスクラブ

〒168-0063 杉並区和泉4-42-32
方南ハイツ1004 和田勝

TEL/FAX: 03-3316-4418

E-mail: tokyosdc@aa.alles.or.jp

今年も楽しく元気で、そしてクラブの目標に、 運営に参画しよう！

会長 和田 勝

会員皆様におかれましては輝かしい2011年の新年をお迎えになった事と思います。当クラブは今年創立49周年を迎えることとなりました。今日まで会員皆様の協力と努力で素晴らしいクラブ活動をしてきました。しかし会員を取り巻く環境はここ4、5年大きく変化してきました。誰も避けてはとうれな加齢の現実の中、体力の低下や家庭環境の変化等厳しい生活変化も受け止めなければならない事も出てきました。そんな中で楽しいSDを踊り、気のあった仲間と語らい、クラブ運営に参画して達成感を味わう東スケこそ、私達の憩いの場所であり、癒しのひと時を感じる所でもあります。

【楽しい東スケ I ♥ 東スケ】をキャッチフレーズに今年も元気におおいに楽しみましょう！

創立49周年を迎える今年は3月12日より【初心者講習会】を開催致します。普及委員会の精力的な活動の中、新しい募集チラシの製作や、毎月第一土曜日での見学会体験スクエアダンスや、杉並ケーブルテレビでの取材、そして杉並区広報への掲載等多くの募集の為に具体策を実施してきました。募集目標は2セットです、普及委員会の努力を会員全体でバックアップしようではありませんか。会員が自分の友人や同僚、家族を誘いあい、目標を達成したいものです。クラブ運営を継続するには新しい会員の入会が不可欠です。将来へ向けた新陳代謝、新しい発想、新しい具体策等を期

待できるからです。

【第49回アニバーサリーパーティー】は10月10日、体育の日に初めて〔府中市市民会館・ルミエール府中〕で開催致します。会場スペース問題もあり予約制のシステムで参加募集を始めます。参加者の皆さんに楽しんで頂けるアニバーサリーとなるよう心からの準備をしようではありませんか。

そして2012年10月12、13、14日の3日間に渡って開催される【創立50周年記念パーティー】の準備がスタート致します。50周年は大きな区切りとなる東スケ最大のイベントです。アメリカのトップコーラー5人を招聘し、オーストラリア、台湾、ドイツ等海外からの参加者をお迎えする予定でいます。スクエアダンスと言うアメリカのひとつのダンスを通し、日本と海外の愛好者が一同に会し親善、親睦、交流を育むことは人生の中でも大変貴重なことです。東スケは過去の5年毎の記念大会を会員総力を挙げて開催し、クラブの成長、会員の成長に結びつけてきました。開催の為に準備を貴重な経験と位置づけ今後の東スケの更なる発展に結び付けようではありませんか。

そのためにも健康が第一です。東スケで得る笑顔は必ず健康に寄与します。

皆さん今年もよろしくお願ひ申し上げます。



★ 第48回創立記念パーティーに参加して ★

2010年10月11日の「アニバ48」は予想外の来場者でうれしい大誤算？

糸原 淳一

いやーまいりました…。入場者の出足も早かったのですが切れ目なく来ていただき、最終的に招待者、東スケ会員含めて1000名を超えました。当初チケットを650枚予想し余分に800枚以上つくりましたが、数十枚不足



となりました。また午前中にマイルストーン賞受賞お礼のどら焼きが足りないことがわかり、千代田SDCとラディッシュ、越谷ハッピーハートには当日配布できず後日渡すことで了承していただいたくらいです。

今回のアニバ48では当日受付を担当しました20数名の受付係全員が、うれしい誤算にもかかわらず一丸となって対処し本当にありがとうございました。準備期間になかなか集まれず、メールや手紙で連絡をとりました。やきもきしていた方もおられたことと思います。おわびいたします。当日受付の業務は、会場案内図・あいさつ状・プログラム・チケットの印刷・入場章の作成・参加費の現金受付と東スケ機関紙の配布。スムーズな受付をめざしチケット記帳台への誘導やあいさつ、セレモニー後のどら焼き配布、クラブ別入場者数の途中集計、更衣室やダンスホール・トイレなどの案内や誘導、落し物の処理など多岐にわたりました。注意したのは2012年の東スケアニバ50を意識してのお客様へのアピールや親身の対応でした。当日受付のメンバー全員が、十分に役割をこなしましたこと感謝します。反省点としては、①フリーの方の参加費をまちがえて指示したこと ②一時的に女性トイレが混んだことやトイレトペーパーがなくなったこと ③どら焼きの配布で混雑すると思い係を多く配置したため威圧感があり、ちょっと受け取りづらかったか？全体として他のアニバ係と連携できたか？…などです。

ダンスを楽しく踊ることも大切ですが、アニバなどのイベントを成功させるために頭と体を使うことも大人の趣味として楽しいことのひとつだと思います。会員のみなさまのパワーと努力ならびに東スケの伝統をあらためて感じたアニバでした。みなさまおつかれさまでした。これからも東スケからエネルギーを発信しましょうね。

とても素敵なパーティーでした！

小笠原 紀子

第48回のアニバーサリーが10月11日、三連休最後の月曜日に開催されました。当日は暑かった今年の夏の名残だったのででしょうか、10月だというのに気温が25度を超える真夏日でした。



パーティーに来てくださったお客様と東スケの会員を合わせて千人を超える人が青少年オリンピックセンターに集まり、会場は熱気で体感温度が更に上昇してしまったという感じでした。今年は会場をベシック・メインストリーム・プラスの三つに分けての開催でした。

私はベシックとメインストリームの会場に参加させていただいたのですが、どちらの会場も超満員で、気を抜くと隣のセットに紛れ込んでしまいそうな程の混みようでしたが、皆さん、とても楽しそうに踊っていました。

スクエアセットを組んでいただいた方々からは48回目のアニバーサリーと和田会長のマイルストーン賞受賞に対して沢山の「おめでとう！」のお祝いの言葉をかけていただき、とても嬉しかったです。

早い時期から話し合い、打ち合わせをし、当日も早くから集まって準備をし、長い一日でしたが、今から思い返すと、あっという間に終わってしまったという印象です。当日予想を上回るお客様をお迎えして、予期せぬことが多々あったにもかかわらず、こうして問題もなくパーティーを終えることができたのは、48回を支えてきた会員の方々の積み重ねてこられた経験と、皆で良いパーティーにしようという気持ちがひとつになったからだと思っています。



2年目 東スケクラブ員は見た！！

加藤 智美子

私にとって、2回目の参加となりました第48回アニバーサリーは、とにかく、今年の漢字と同様「熱い！」の一言に尽きると思います。



初めて参加した去年は、クラブ員と言ってもお客様のような参加しかできず、一日夢の中にいるような感じでしたが、今年は少し舞台裏を垣間見ることができました。想像を超える人数のお客様を皆さんでお迎えし、アニバーサリーを無事、つつがなくこなしていく様は、「おみごと！」と拍手を送りたくなるような感じでした。

私はちょっと冒険をしてむずかしいプラスのお部屋にも参加してしまいました。素敵なお部屋を着た、

外国からのゲストコーラーさんのコールでダンスをしてみました。軽快なスピード感と、こわさないようにというスリルで汗だくになってしまい、目が眩むような体験でした。

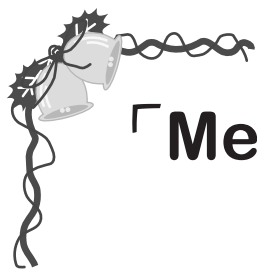
私は、懇親会担当の係りでしたが、係といってもお仕事ではなく、一緒に楽しませて頂きました。この懇親会でも、またまたびっくり！皆様は、なんてダンスがお好きなのでしょう！疲れも見せず、またダンス・ダンス・ダンス！楽しく盛り上がり下さいました。皆様のみなぎるパワーと、ダンスを愛する姿に、私の尊敬のまなざしを感じて頂けましたでしょうか。私もいつか先輩方のように、ダンスを愛するクラブ員となれる日を夢見て…50周年に向かってGO！と盛り上がった一日でした。



第28回東京ジャンボリー

八百幸 紘

12月12日、錦糸町の墨田産業会館にて、東京都SD連絡協議会/東京都FD連盟の共催で開催されました。年に一度開催される東京中のダンサーが集うお祭り、今回800名の参加者だそうです。東スケからも大勢が参加、また台東SDC (Cheerful 8) から4名が参加。東スケからもコーラーが5人も！とても楽しいパーティーでした。



「Merry Christmas」



企画委員 日置 恵子

12月25日、東スケ恒例のクリスマスパーティーが開かれました。

“今年は仮装パーティーで”とのコンセプトの元、一抹の不安がありました。東スケは乗る時は乗るから”の言葉通り、凝った仮装もあり楽しめました。会員の皆様の御協力に感謝します。指導部と在籍25年以上の大先輩による聖歌隊の歌声は例年の新人の方々のそれと違った趣があり、聞き入ってしま

いました。その後のビンゴゲームでは童心に戻って皆夢中！“ビンゴ”と大きな歓声が上がり、悲喜こもごも。

心の籠った美味しいスナックを用意して下さったスナック委員の方々には本当に感謝します。アツという間のパーティータイムでした。

素晴らしい仲間と楽しいスクエアダンスに乾杯！！



あなたの「道」、それぞれの「金」

沖吉 和祐



今年は、エマニエル2世がイタリアを統一して150周年。お正月休みのテレビで、イタリアの世界遺産、芸術、料理、映画、家庭などを紹介する番組が連日放映されました。また、フィギュアの高橋大輔が、「教えて高橋大輔選手」、「紅白歌合戦」、「トンネルズのスポーツ王決定」など引っ張りだこでした。今回は、イタリアと高橋大輔に因んだお話です。

大道芸人とともに三輪トラックで、町から町へ旅するヒロイン。ある日、粗野な芸人から酷くいじめられたヒロインは、彼のもとから逃げ出す。その時に出会った陽気な綱渡り芸人が、ヒロインを慰めます。「どんなものでも何か役に立っている。空の星だってそうだ。君もそうなんだよ。」これは、イタリア映画の名作「道」(フェデリコ・フェリーニ監督)の一場面です。この映画の主題歌にのって、右膝靭帯断裂、手術、リハビリを乗り越えた高橋大輔が、バンクーバー・オリンピックで日本人初の「銅」に輝きました。その後の世界選手権では、念願の「金」を獲得したのです。

イタリア料理というと、パスタとピッツァを思い浮かべますが、実は土地の素材を活かしたシンプルでバラエティあふれる料理が沢山あります。日本料理に似かよっています。そのイタリアでも、一時

「ファストフード」の波が押し寄せ、これによって伝統的な味、本物の味や食事による心の交流が失われることに危機を感じた人々により、「スローフード」運動が始まりました。

いま、日本でも「スロー」が見直され、環境を尊重する、本物を味わう、コミュニケーションを通じて一緒に食べ、踊り、語り、共に生きることの大切さを伝えようとの動きが生まれています。有機農業、地産地消、里山文化、ウォーキング、手づくり、寄り道など沈着型のゆったりとした生活＝「スローライフ」の勧めです。

東京スクエアダンスクラブには、200人近い会員がいます。その中には、スクエアダンスが生活の「中央通り」という人、「小さな路地」と思う人、「登山道」と考える人…。あなたにとってスクエアダンスは、どんな「道」なのでしょう。どんな「道」であっても、ダンスにあわせて、みんなで語り、食事をし、旅をし、音楽やスポーツなどの趣味に親しむようにすると、ダンスはもっともっと楽しくなるでしょう。いろいろな「道」を歩む人が集まって、それぞれの身丈にあった努力をし、役割を果たし、例会やパーティ、様々なイベントで協力し合うことによって、楽しいクラブが出来上がり、素敵な仲間や友達が増え、あなたの豊かな生活を支える大切な「金」、「銀」、「銅」につながることでしょう。高橋大輔も、次の世界選手権で、そしてオリンピックで、精一杯演技して欲しいものです。

今すぐ誰でも使える英会話

—クローディアの英会話教室—

(TSD 国際委員会) Claudia O.Peretti

Square Danceには国境がありません。日本語のできないパートナーとコミュニケーションをとるヒントを紹介いたします。



☆ 日本語とボディランゲージでコミュニケーションをとる方法：

① ‘こんにちは’ —アイコンタクトをしながらニコニコ。② ‘自分の名前をいいます。’ 自分の胸をさしながらゆっくりいいます。(日本では自分をさす時鼻をさしますが外国では通じない。) そして、パートナーに ‘あなたは?’ と手でうながす。③ ‘スク

エアダンスはどのくらいですか ‘3本の指を出して:’ 3年’、4本だして: ‘4年?’ などなんでも手振りしながらやりましょう。

☆ 簡単な英語でコミュニケーションをとる方法：

① My name is Hanako. (ファストネーム) 花子です。What's your name? (お名前は?) ② How long have you danced? (どのくらいおどっていますか?) ③ Where are you from? (どこからきましたか?)

どんな方法を使ってもいいですが間違いを恐れないこと。だれも発音の間違いなど気にしていません。さあ、リラックスして、チョット ‘バカ’ になって楽しみましょう。

スクエアダンス **楽しんでます**

I love 東スケ!

山本 善治



私がビギナーであった1992年のことを、初心に戻って思い起こしてみます。

◎ 初心者講習会

指導講師は八百幸圭子さんと野本忍さん。多くの方々に親切にしてくださいました。それに答えるべく、テキスト(赤本)首っ引きで予習・復習に精を出しました(会社業務そっちのけ?)。先輩の後押しのおかげで無事に卒業できました。

DoSaDoパーティでは汗ぐしょになりながらも満足感一杯でした。初めての他流試合でしたが、東スケの力(まとまり)を感じた最初でした。

20人近い同期生のうち現在名簿に名前を残すのは、会田さん、石井さん、坂上さん、田中さん、南さん、山本の6人だけになりました。

◎ 全日本コンベンション仙台大会

MSの講習が終わってすぐ、同期の石井さん、中嶋さん(現ベイスケ)、福家さんとともに参加しました。全てが初体験ですから、とにかく先輩の皆さんに引っ張っていただきました。MSは習いたてで、心もとない状態です。合同タイムのときは、先輩がセットを固めてくれました。自分ではMSが踊れたつもりでしたが、実は先輩に踊らせていただいていたのでした。

大会二日目、名取川の河原で東スケ芋煮会が行われま

した。東スケの皆さんは、いろいろな才能をお持ちです。手際よく野菜を切る人、鍋奉行とおぼしき人、等々……。ダンスを離れてもまとまる東スケが、河原一杯に広がりました。

夜はホテルの大広間を借り切って東スケ大宴会です。東スケには役者や芸人が沢山いることを知りました。さらには全国の多くのクラブの方々が訪れてきて、親交を深めております。一年生の私は存じ上げない方ばかりですが、東スケの全国における位置づけが分かった思いでした。

◎ 創立30周年記念パーティ(ホテル浦島)

本場のプロコーラー(Wade Driverさん、Mike Seastromさん)を1年目で体験できるとは何たる幸せでしょう。ダンスを楽しみながら、スナックの水運びや大懇親会場の設営などにも汗を流しました。東スケの大きさを知った興奮の3日間でした。

伊藤光雄さんにPLを叩き込まれた直後でしたので、PLにも挑戦してみました。引張り回されながらついていくのがやっとなかったです。

踊り込み不十分でのパーティ参加は、自分は良くても他の7人の楽しみを阻害するので、絶対にすべきではないと思い知らされました。

ビギナーの1年はいろいろのことを経験し、東スケについて多くのことを知りました。生涯の趣味としてのSDの基礎が固まり、“I love 東スケ”の入口に立った年でした。

★★★ 第40回イエローロックゴルフコンペに参加して! ★★★

長谷川 孝二

2010年12月10日(金)晴天の下、群馬県藤岡市にある『藤岡ゴルフクラブ』で記念となります第40回のコンペが13名の参加で開かれました。(本来なら記念大会になる予定でしたが1泊2日の日程の調整ができず、次回の41回が記念大会の予定)

東京ベイから陣内さんの参加、陳さんの初参加と併せて女性5名、いつもの?6名合計13名がまだ寒さが残るフェアウェイに元気一杯、皆さんが優勝目指し4組に分かれてスタートしました。ハーフまわって昼食時には、早くも明暗がはっきりし午後元気にスタートする人、肩を落としカラ元気でスタートする



人(私)様々でしたが、やっぱり女性は強かった、優勝は森さん、3位に前回優勝の服巻さんと入り、2位には初参加の陳さん(下馬評通り)、バスグロ賞には陣内さんと皆さんが受賞されました、いつもの6人は、いつもの様に、いつもの順位に落ち着きました。最後に皆さん風呂に入り、くつろいだパーティーでは改めて次回こそは優勝!!!といつもの様に、いつもの人が、終わった事は忘れ前向きな会話でお開きとなりました。



♡♡♡♡ スクエアダンスと健康づくり ♡♡♡♡

田中 一男



私が入会したのは運動不足の解消のため、健康づくりのためでした。しかし、スクエアダンス(SD)は有酸素運動の域を出ないのです。昔は歩け歩けでよかったのですが、今は歩け歩けだけではだめです。筋肉トレーニング(筋トレ)が必要になってきています。NHKの健康番組「きょうの健康」「ためしてガッテン」などがいい例です。

私の外来には高齢者がたくさん来ます。膝が痛い、腰が痛い、肩が痛い、神経痛がでる、疲れやすい、外出すると体が痛いと言います。まず、整形外科に受診を勧めます。しかし、通院してもなかなか治らないとつぶやきます。整形外科はまず痛みをとることを優先するため、安静を指示します。ここが内科と違うところです。内科では筋トレして、直後にたんぱく質を食べなさいと指示します。1か月もすると痛みがなくなりましたという患者の多いのにびっくりします。理屈は加齢とともに体のたんぱく質の量が減って、その代

わりに脂肪が増えていきます。30歳の女性の体脂肪の量は体の15%で75歳の女性は30%に増加しています。体のたんぱく質を壊して抗体というグロブリンたんぱくをつくり、細菌など外敵から身を守っています。でんぷんばかり食べていると見た目は肥満でも体たんぱくが減っていることが多いのです。特に心臓や血管はコラーゲンというたんぱくでつくられ、関節内の滑膜も同様です。加齢とともに肉魚の摂取量が減るのは体を弱くします。

せっかく摂ったたんぱく質も筋肉づくりにしないと無駄になります。筋トレ直後のたんぱく摂取が筋肉をつくります。SDでは帰りにお茶して甘いもの食べても効果ありません。汗をかいてる状態で肉魚を食べるのがお勧めです。

この時、運動で体の中にできた活性酸素を速やかに除去するという運動後の手当ても大切です。ビタミンCやビタミンEをとるようにアフターケアをします。活性酸素対策は次の機会にし、SDだけでなく、筋トレとたんぱく摂取を試してみてくださいはどうか。

☆ ☆ ☆ ☆ ☆

杉並テレビ収録風景

普及委員会 今岡 さち子

スクエアダンスの楽しさを地域に発信したいという強い願いが通じて、杉並ローカルニュースの取材が、毎月開催されている第一土曜日の無料見学会の日になりました。当日は、子供さんを含む約20名の見学者の楽しそうな体験場面が撮影され、後日「すぎなみニュース」で放送されました。



「阿佐ヶ谷センター まつり」に参加



平成22年11月13日(土)阿佐ヶ谷地域区民センターに於いてセンターまつりが開催され、その中の催し物の一つとしてスクエアダンスが披露されました。阿佐ヶ谷区民センターの講座から発足した杉並スクエアダンスクラブと東スケからの応援を交えて4セット+数名のダンサーが参加。和田会長のコールで、デモンストレーションを行いました。また、見物の方達にも体験していただいたり、由美子さんの指導でカントリーダンスも楽しんでいただきました。

♪♪♪特別例会スケジュール♪♪♪

会 場：方南会館 開始時間：18:00~20:40 【火曜日】
目 標：『メインストリームまでの動作の復習を基本に踊りこみを兼ね楽しく踊れるようにする!!』
※都合により期日、テーマを変更する事があります、その時はご了承願います。

期 日	内 容
3 / 8 (火)	・ Ocean Waveからの動作 (Square Thru , Left Square Thru , Right&Left Thru)
4 / 12 (火)	・ Ocean Waveからの動作 (Turn Thru , Box the Gnat , Slide Thru , Pass to the Center)
5 / 10 (火)	・ Once a Half の動作
6 / 14 (火)	・ On the 3rd or 4th Hand の動作

(特例エンジェル用にMS1チップをプログラムに入れます)
内容についての希望・問い合わせ・・・随時受付けています。

(指導委員会)

☆ 貴方の上達のために。まだチョット自信のない人、不安な人、大歓迎!! (どなたでも参加できます) ☆



今後の行事予定

♪2011年度の初心者講習会が始まります♪

「生活の中にスクエアダンスという趣味を一つ加えて下さい」とお友達をお誘い下さい。キャッチフレーズは、「簡単、シンプル」「趣味と健康に最適」「笑顔と仲間」の3つです。

目標は16人のビギナー生で、最低でも10人は来て欲しいと思っています。皆様のご協力をお願いいたします。(普及委員会)

【無料体験会】3月5日(土)、午後6時~7時、
会場：方南会館

【講習会】3月12日(土)から毎週土曜日、全15回、
午後6時~8時30分、会場：方南会館

講習会費用：1万円 (1回当たり約660円)
(会場費、テキスト代、スナック代、卒業式費用等)

★ クラブ総会 4月2日(土)
午後2時より 方南会館

★ 第49回アニバーサリー 10月10日(祝)
ルミエール府中(予約制)

編集後記

早いものでもう2月。3月の初心者講習会も間近となりました。本号も皆さんからスクエアダンスの楽しさや奥深さ、また、クラブの多彩な行事に関する思いでなどなど、多くの原稿をいただきました。本号を初心者講習会の“お誘い”に活用して下さい。

広報委員会