

Ensalada



¡ Feliz navidad
y Año nuevo !

スタジオイリス通信 Vol.10
2001.12 発行
Ensalada(エンサラーダ) - サラダの意味

〒132-0031
東京都江戸川区松島 2-27-3-202
TEL/FAX (03)-5607-1095
E-mail info@iris-flamenco.com
HP <http://www.iris-flamenco.com>

Ensalada - エンサラーダ

ほんの思いつきから始めたイリス通信「Ensalada」は早5年が経ち、10号を迎えることになった。元イリスのスタッフだった小粥敦代さんから現在のスタッフの濱田陽子さんへと引き継がれてきた。

混在するいろんな素材を生かし、サラダ-「エンサラーダ」-が作られていくように、イリスもそうあってほしいという願いや希望を込めて命名した。そしてフラメンコを学ぶことによって、その人自身の人生がより豊かになったらこんなにいいことはない。

フラメンコブームどこ吹く風?のイリスの仲間たちは、それでもカルチャーを含めればかなり増えたといえるだろう。意欲的でありながらも、ちょっとほんわかムードな生徒達が醸し出す雰囲気クラスが多い。そんな生徒達を支えているつもりの私は、じつは支えられているのかもしれない。

常に新旧ごちゃまぜ状態のフラメンコ教室は、まさに Ensalada である。新鮮な Aire-アイル- (空気)を保ちつつ、その Aire の中、素材を吟味し、生かし、Sabor-サポール- (風味)はアイデア次第、感じるままに味付けていく。その時々美味しいサラダを提供していきたいと思う。そして自分自身も常に新しい素材でありたいと思う。



トレドにて

マドリー近郊の観光地トレド。
いつ行っても小さくてかわいい町

お待たせしました発売開始!

「フラメンコ女 大地に立つ」～鴨下和美フラメンコ半生記～



? 小松川小学校フラメンコ鑑賞会

子供の視線と感性で見たフラメンコはどんなふうに見えるのだろう。心で思ったことは、即、身体に反映されて素直そのものである。子供たちの送ってくれた直球に感謝。(HPの活動レポートより抜粋)

? 第24回江戸川区民まつり

参加も6年目を迎え、例年のごとく大盛況
記念撮影はひっぱりだこでした



和美のワンポイントエクササイズ: どこでもレッスン番外編

- 1 **ピト指鳴らし** お気に入りのCDに合わせてピト。気が向いた時、1日3分を目安に。信号待ちの車の中も可
 - 2 **パルマ(手拍子)** カラオケで、歌に合わせてパルマ。ティエンポ(表打ち)&コントラティエンポ(裏打)。
 - 3 **ストレッチング** リラックスタイムや、テレビを見ながら、気持ち良く伸びている感覚までやってみよう。開脚、前屈等。
 - 4 **手首回し** バスタブに浸りながら、手首を外回し、内回し。指1本1本がきれいに見えるように柔らかくしなやかに。
 - 5 **腹筋** 電車の中、歩行中も自力でお腹を締める癖を。内股歩きは厳禁。カカトを内側に入れお尻を締める。
 - 6 **バランス** 電車の中や立っている時、重心移動の感覚強化。おへそを中心にして、交互に片足づつに重心をかける。
- 普段の生活の中で、**気張らず、気軽に、ついでにやってみる、そしてルーチンにしちゃおう。**

！記念号特別企画！

自分のクラスについて語ってもらいました。

火曜日 11:00～12:30 ビギナーコース

<クラスをひとことで表すと?>
やるき满满！

<これなら一番！イリスギネスブック>
素直さNo1

<クラスPR>
平成13年9月開講の一番若いクラスです。でも平均年齢は???
レッスンを始めて2ヶ月。常に笑顔の絶えない土肥先生についていくのが精一杯の私達.....
主婦パワー全開で頑張ってます

水曜日 11:00～12:30 ビギナーコース

<クラスをひとことで表すと?>
先生が美人です！

<これなら一番！イリスギネスブック>
情熱ありあり！

<クラスPR>
私達は今、セビジャーナスを習っています。
練習時間の後半は(先生は大変だと思いますが...)2つに分かれて、それぞれ頑張っています。

水曜日 8:25～9:55 ビギナーコース

<クラスをひとことで表すと?>
内に秘めた慎ましやかな闘志

<これなら一番！イリスギネスブック>
先生に怒られる回数(〽️)&それにめげない根性！

<クラスPR>
ビギナーコース。いわゆる初心者の私達は早く情熱的に踊りたい！
と会社や電車の中で手首をグルグル足をバタバタさせながら秘かに努力しています。年齢も身長もバラバラな仲間と励まし合いながら千里の道も一歩から、てくてくと頑張っているクラスです。

木曜日 6:45～8:15 ビギナーコース

<クラスをひとことで表すと?>
筋肉痛(〽️)

<これなら一番！イリスギネスブック>
一人当たりの教室の面積

<クラスPR>
11月から入会しました。木曜日のビギナークラスは今のところ私1人だけなのでマツマンで教えてもらっています。教室も広く使えるのでおすすめです。誰か入ってこないかな～!?

火曜日 8:10～9:40 テクニカコース

<クラスをひとことで表すと?>
寄せ鍋！(いろいろな素材をダシ=先生がまとめる)

<これなら一番！イリスギネスブック>
体の柔らかさ平均値No1
先生が吹き出す率No1(ぷいぷい)

<クラスPR>
まるで山村の小学校！一教室に一年生から六年生まで入って勉強してる...そんなクラスです。各自マイペースに、且つ助け合いながら頑張ってます。コルドベスをいかにして操るかで四苦八苦もしていますが「フラメンコ女でカッコよく!」を目指して笑顔で励んでいます。

水曜日 6:45～8:15 テクニカコース

<クラスをひとことで表すと?>
のんびり&天然ボケ

<これなら一番！イリスギネスブック>
年齢の幅が一番大きいクラス(全員独身よ～ん)

<クラスPR>
先生の美声が教室中響いているクラスです！

火曜日 6:45～8:00 バイレコース

<クラスをひとことで表すと?>
天然 de コソコソ肌

<これなら一番！イリスギネスブック>
吉本に入れる?和やかさNo1
鏡を曇らす程!気合比べしたら負けないわよ

<クラスPR>
私達のクラスは年齢・身長・体重などなど様々な女の子の?のバレコースです。現在はリアを中心に習っています。Solea(孤独)とは程遠い私達ですがフラメンコの魅力にクラクラなので、日々努力・根性 精進(?)で頑張っています。

木曜日 8:25～9:40 バイレコース

<クラスをひとことで表すと?>
なにかとマイペース

<これなら一番！イリスギネスブック>
空気イスガマン大会があったら1番!
...ようは気合だけ?(笑)

<クラスPR>
今までにも何度か存続の危機を乗り越えてきたクラスですが今またかなり少人数(とても贅沢)になってしまいました。その為簡単には休めないプレッシャーを背負いつつ一人一人パワフルに頑張っています。



いつもありがとうございます。
今後とも、末永くよろしくお願い致します。

