



NO. 51

2001年 3月発行

合宿研修会

第14回RSCDS東京ブランチ合宿研修会は、2001年2月24日（土）～25日（日）の1泊2日、石川島研修センター（神奈川県綾瀬市）で開催され、99名が参加しました。今回の合宿研修会では、講習はABCの3クラス（無差別）とし、特別企画として、「ボランティアの精神（指導者の心構え）について」の講演と「姿勢と身のこなし」の実技を加えました。

第14回合宿研修会に参加して

Aクラス 大塚 昭子

去年は初めての参加でどうなることやらで、回りを見る余裕もなく先輩の金田さんの後にくっついて、会場入りしたことを思い出しています。

今年は夜行で出かけたのでお昼前に研修センターに着き、ゆっくり準備をして開講式に臨むことができました。

今回の特別企画である“姿勢と身のこなし”の講習では、姿勢を正しく保つことが美しいダンスには必要不可欠なものであることを学びましたが、鏡を見るまでもなくどこかぎこちない私の立ち姿だったように感じ個人的に教わりたい気持ちでした。

講習でのストレッチが私たちのサークルで取り入れている内容とよく似ていましたので注意事項（音楽を一杯に使ってゆっくりアップアンドダウン、足は並行に等）をサークルに帰って伝達しました。

さて、最も緊張するダンス講習に入り、基礎ステップや各部分に区切った練習などを丁寧に指導していただいたにもかかわらず、何度も迷惑をかけてしまいました。25日の講習曲 OH! FLOWERのペトロネラ イン タンデムやクレッシェンドリールオブ4などの動きは、初めてだったのでとても新鮮に感じました。残念なことに新しい動きを覚えることに精一杯で、ダンス全体を通して覚えることはできませんでした。

そんな訳で、もしできたら講師の先生おすすめの1曲で結構ですので、希望者にだけでも資料を頂けたら所属サークルへの最高のお土産になるのではと思います。

ダンス歴2年半の私はハラハラの連続で講習は終わってしまいました。ドキドキワクワクまではまだ遠い道のりかも知れませんが頑張りたいと思います。

〔ランチより〕資料や音楽等には、それぞれ著作権があります。著作権の保護のために資料等をお渡しできない場合もあります。ご了承ください。

神奈川県で行われたダンスの週末クラスについて

Bクラス Megan Bickerton ミーガン・ビッカトン

RSCDS東京ランチの合宿は、2001年2月24-25日に神奈川県で行われました。100人以上の人が参加して、ダンスを踊ったり、練習したり、旧友と再会したりしました。石川島研修センターの床はちょっと固かったのですが、ダンスと音楽はそれを補って余りありました。

1日目は、昼食後にスタートしたので、遠方からの参加者も間に合いました。講習は3室に分かれ、練習をしたり新しいダンスを習って楽しい時を過ごしました。ボランティアであることのスピーチは面白く、私は日本語を聞くのはあまり得意ではないのですが、内容について行くことができました。夕食は、センター側で手際よく（またおいしく）用意されました。

その後は、才能あふれる小海弘子さんのピアノ伴奏によるウェルカムパーティでした。みんなドレスに着替えて夜遅くまで踊りました。そのあと温泉に入ったり、部屋でのパーティに参加したのも楽しかったです。

2日目は、朝食を早く食べ、続いてのクラスは1日目と同じ先生でした。3つの部屋を順番に使ったので、大きな部屋と小さな部屋で踊ることになりました。

私が出席したクラスに基本的な技術を復習するのにすごくいいのがありました。例えば、正しい立ち方とか足の使い方など。やり方はどぎまぎさせたりさせることなく、先ず最初に“見て”、次に自分で“やってみる”やり方で、誰にとってもよかったと思います。

田村妙子さんは、“Rose and Crown” (J-4C) を、小幡さんは“The Garry Strathspey” (S-4C) を教えてくれました。小海弘子さんの何と12タイムスルーの伴奏で!!

床がコンクリートなので、日曜日の午後にはダンサーの足に負担をかけ始めましたが、まだパートナーを部屋の隅から誘い出すことはできました。部屋の外に用意された冷たい飲み物がおいしかったこと!!

全てが3時半に終了したので、遠くに帰る人たちがそう遅くならずに帰宅することができました。日曜日の最後のダンスは“Lets Meet Again”、みんなこの曲と同じ気持ちだったと思います。いい思い出をいただいてありがとう！ (訳：吉澤)

第14回合宿研修会に参加して

Cクラス 佐藤 道子

今回で5回目の参加となった合宿ですが、毎回、不安と緊張で始まり、満足と感謝で終わります。

熟練者に混じって研修を受けることは、少し背のびして参加する私にとって、貴重な体験の場となります。

教えていただくことの何%吸収できるかは、人それぞれと思いますが、私なりに回を重ねるごとに再確認すること、新しい発見があることで充実した時間を持てた実感と、初心にもどって新たな意欲をわきたたせます。

今回はじめて“姿勢と身のこなし”を教えていただき、足腰グラグラしながらも壁をたよりに片方の手でバランスを保ち、不格好な体を支えて足を前から横、後へと続けているうちに固くなった自分の身も心もほぐれ、手足、腰、首とのびてきて、今、私はダンスの基本のレッスンを受けているのだという不思議な感動と、スタイルが良くなっていくような錯覚を得ました。

いつも踊りの順番を覚えるだけに終始し、ダンスを覚える姿勢など考える余裕もなく過ぎてきたことを反省しました。

合宿前の不安と緊張を、皆様の暖かいほほえみに支えられ、とまどうことなく豊かな気持ちで終えたことに感謝いたします。

担当、50分を3回（「姿勢と身のこなし」を担当）

荒井 千文

3月3日（土） スタッフの方々から「合宿のアンケート、荒井さんのクラス良かったって書いてあったよ」と声をかけられ、それは良かったと思った瞬間、「レターの原稿書いてネ！」…言われるままに受けたものの何を書けばいいのか。あのこと？このこと？と自問自答。

今回、私に与えられたテーマは、今まで東京ランチでは、どなたもされたことがない内容。それも20人前後のクラスで1回限り実施するのならともかく、こともあろうに合宿で3回（各クラス）実施するのですからそのプレッシャーたるや おーっ 大変！大変！でも、誰もしたことがないのだから何をやってもいいかなと開き直り、自分を勇気づけ、合宿に臨みました。

当日のプランは、欲張り過ぎたようで消化しきれない上に後半少し急ぐことになってしまい、このことがより一層やっただけというまとまりのない結果につながったように感じています。また、曲（音楽）の使い方は全くの手探り状態なので、動きと音が適当（一致している）だったのかと考えさせられます。

クラスのプラン同様（いえいえ、プランの方が数倍も思案しました）合宿の寸前までどうしよう、どうしようと思いついた末に思い切った格好。スコティッシュ カントリー ダンスの装いとはほど遠い着衣でクラスに現れた私に、どのクラスからも奇異の視線を感じながらのスタートとなりました。が、クラスを進めるに従い、あの格好に何となく納得していただいたと実感でき、ホッと一安心です。

各部屋共にバーの取り付けがないため、とてもやり辛かったこと、自己チェックできる鏡もないので、とにかく経験しただけで終わった方もいるように思われます。しかし、スコティッシュ カントリー ダンスとは全く違う雰囲気の中で、皆さんとても真剣に、そして、熱心に受け止めてくださった50分でした。そのパワーをもらい、そのパワーに後押しされて担当できたことを感謝します。そして、多数の方から「良かった」という評価があったことを嬉しく思うと同時に、スコティッシュ カントリー ダンスとは別の経験・チャンスを与えていただいたことを有難く思います。

「ボランティア精神（指導者の心構え）について」〔講演要旨〕

佐藤 雅紀

語 源

ボランティアの語源は、ラテン語のボランタス (Voluntas) で、英語の Will と同じ意味です。ボランティアの“イア(er)”は、～の人という意味ですから、ボランティアは『“WILL”の人』、つまり、『自由意志や喜びの精神を持った人』ということになります。わが国のボランティアという言葉には、“奉仕させていただく”という東洋的な思想と、“自から進んで”という西洋的な思想とがうまく融合して、『和魂洋才』の独特な「ボランティア観」ができて上がっています。

For ～To～With

奉仕もボランティア活動も、「For（～のために）」といわれてきました。「～のために」というと、上から下に与える感じになります。次に、ボランティア活動は、「To（私からあなたへ）」という相手の立場になって行なう援助の関係に変わります。

現在では、ボランティア活動は、「With（ともに生きる）」の時代といわれています。

誰もが年を重ねるとお年寄りになり、体も不自由になってきます。ボランティア活動は、「みんなが共に生きる（共生）」「みんなが共に育つ（共育）」の活動であると考えられるようになりました。

慣らされた社会

メガネをかけないで、一番上の0.1が見えない人は、本当は視力障害者になります。メガネをかけると見えますが、たまたま、その人がメガネをはずしていても視力障害者とは

いいません。白い杖をついている人も、車椅子に乗っている人も、今では自然に見かけます。これも、“慣らされた社会”になっています。

現在は、高齢化・長寿化の時代。年をとると、惚けたり、寝たきりになったりします。惚けるということは、恥ずかしいことではなく、“いつかは、みんなが通る道”です。このような時代になると、痴呆や寝たきりについて理解して、地域の中でお互いに助け合うことができれば、それも“慣らされた社会”になって行くのではないのでしょうか。

“PPK”は、“ピンピンコロリ”。年をとると、ハラハラ、ドキドキ、ワクワクした感動体験が少なくなります。ハラハラ、ドキドキ、ワクワクした感動体験は、自分一人ではなく相手がいるという意識、“ともに生きている”という実感があるからです。年をとっても、生き生きと充実感を持って生きられる、これからの時代は、それが自然に“慣らされた社会”になってほしいと思います。

いいサービス

東京駅の構内にあるラーメン屋さんに、改装前、「サービスの基本5S」というのが貼ってありました。

Smilly	いつも明るい「笑顔」で対応	Speedy	テキパキと「機敏」な行動
Smart	清潔な身だしなみ	Sincerity	心のこもった「誠意」ある対応
Study	豊かな「知識」		

ボランティアも、サービスも、「奉仕」と訳します。気持ちだけではいいサービスはできません。いいサービスをするには、知識と技術が必要です。

資格

わが国は、何でも資格の時代です。みんなが資格を取ると、自分はみんなに追い越されてしまったと感じて、あせり始めます。確かに、資格は、一定のレベル、一定の知識や技術を身につけた証です。しかし、資格を持っている人よりも上手な人がいることも事実です。資格というのは、その資格を生かしてこそ意味があるものです。資格は、いいサービスができるという証明なのです。

スコットランドのサマーキャンプに参加した人は、ティーチャーの人たちがティータイムのボランティアをしているのをよく見かけたと思います。宗教的な違いはありますが、ティーチャーの人たちは、率先してメンバーにサービスを提供しています。あなたは、メンバーに何を与えられますか。メンバーにいい影響を与えるように、それを生かしていただきたいと思います。

私がこうしてボランティア活動をさせていただけるのは、あなたがいるから（相手がいるから）できるのです。いいかえれば、今日、こうして指導できるのも、みなさんがいる

からさせていただけるのですということ、謙虚に受け止めたいものです。

「水 五 則」(リーダーの心得)

「水五則」は、リーダーの心得として知られており、安土桃山時代の武将 黒田如水(孝高)の作と伝えられています。

水 五 則

- 一、自ら活動して、他を動かしむるは水なり。
- 二、常に己の進路を求めて止まざるは水なり。
- 三、障害に遭いて激しくその勢力を百倍し得るは水なり。
- 四、自ら潔ようして他の汚濁を洗い清濁あわせ容るる量あるは水なり。
- 五、洋々として大海を充たし、発しては雲霧となり、雨雪と変じ霰と化す。

凍っては玲瓏たる鏡となり、しかもその性を失わざるものは水なり。

リーダーは、自ら率先して活動して(見本を示して)、他を動かし、常に、己の進路を求めて自己啓発に努め、情熱を持ち、初心者がいても受け入れる包容力を持っている。

どのような立場で活動していても、水という性質が変化しないように、常に、「私のホームグラウンドは、〇〇です。」と、胸を張っていえるリーダーでありたいと思います。

力と“ほうれんそう”

リーダーには、力が必要です。力は、熱意、時代を見つめる眼力(先見力)、企画力、判断力、実行力(行動力)…、気力も必要です。

力に必要なのは、ほうれんそう!“ほうれんそう”は、“報告”の“報”、“連絡”の“連”、“相談”の“相”。報告、連絡、相談。

そして、“豆”も必要です。“こまめに報告、連絡、相談”。

また、熱心になりますと、つい、家庭もおろそかになりがちです。長続きさせるためには、家庭の理解と協力を得ることも大切です。

工 夫

活動は、工夫次第で、もっと楽しく、もっと密度の濃い参加ができます。

私がボランティア活動を熱心に行っていた頃、板橋区にある心身障害児総合医療療育センター整肢療護園という施設で子どもたちに折り紙を教えたり、寝たまま“かくれんぼ”や、寝たままフォークダンスをしたりしました。“寝たまま、かくれんぼができるはずがない。”と決めつけないでください。寝たままでもかくれんぼができるのです。想像のかくれんぼの世界です。想像でかくれて、それを当てる(見つける)わけです。

スコティッシュも、踊りの順番だけというワンパターンではなく、音楽も、指導の内容も、指導の方法も、指導の雰囲気も、いろいろ工夫すると活気ができます。

スコティッシュ・カントリー・ダンスは、世界につながっている

スコティッシュの活動が、心と体の健康を高めるだけでなく、友情を深め、地域に明るい輪を広げます。これらの活動が、ランチ等への参加を通じてソサエティにつながり、世界各国のグループとつながっているのです。

つまり、スコティッシュ・カントリー・ダンスの日常のサークル活動は、自分のためだけに限らず、自分のサークルや自分の地域だけに限らず、スコティッシュ・カントリー・ダンス・ファミリーとして世界につながっている、世界中に明るい輪を広げることに貢献しているということになるのです。

アンケート結果（要約）

今後の合宿研修会の参考とするために、参加者及びスタッフからアンケートを書いていただきました。

開催時期：「今のままでよい。」が多かった。

（ただし、会場の床については、よくないという声が多かった。）

日程：今回のように、「1泊2日がよい。」が大部分であった。

開催年：「毎年がよい。」が多かったが、1年置きにという意見も少数あった。

クラス：クラス分けは、今回の方法（無差別）が半分ほどで、残りはグレード別と目的別で、3つを交互にするという案もかなりあった。

クラスと自分の技量の適応性やクラスの楽しさは、「よい。」と、「とてもよい。」が多かったが、講師の準備不足という辛口批評（意見）もほんの少しあった。

ソーシャル・ダンス：プログラムは、「よい。」と、「とてもよい。」が多かったが、気楽に踊れる曲をもっと入れてほしいという声があった。

合宿でよかったこと：

「姿勢と身のこなし」（ダンスに必要な美しい姿勢の作り方）と、「ボランティアの精神（指導者の心構え）について」（講演）をあげる人が多かった。

その他：先輩ダンサーの中に、アイ・コンタクトがなかったり、踊っている最中に押されたり、手を引っぱられたりしていやだったという人も数名いた。

☆ 全体としては、“楽しかった”という声が多く、事故もなく、合宿は成功裡に終わったと思われる。

ブランチ総会のお知らせ

2001年度の東京ブランチ総会を下記のように開催いたしますので、ぜひご出席ください。総会終了後は、ソーシャル・ダンシングを予定しております。

日 時：6月2日(土) 1：30～3：00 総会
3：30～5：00 ソーシャル・ダンシング
会 場：未 定 決まり次第、お知らせいたします。

2001年度東京ブランチ会員登録更新・新会員登録手続き

今年は、埼玉ブランチが誕生するので、手続が例年と少し違います。別紙を参照し、登録先や年会費に間違いのないように、4月30日までに登録を完了してください。

なお、一部の長期登録会員は、今年度で登録が満期になります。これらの方は、現在、本部では、長期登録会員を受け付けておりませんので、年会費として新たに登録を行っていただくこととなります。(本人にはご連絡いたします。)

年会費振込先：(詳細は、別紙をご覧ください。)

・東京ブランチ

振替口座番号 00160-9-64023

加入者名 RSCDS東京ブランチ

同封の振替用紙に、氏名、住所(郵便番号を含む)、電話番号を記入してお使いください。

・埼玉ブランチへ登録する方は、下記までお問い合わせください。

荒井 千文 〒350-2203 鶴ヶ島市上広谷 718-33 Tel. 0492-85-9664

登録締切：4月30日(振替依頼日で可)

- ・振替から入金通知到着まで約2週間かかります。なるべく早く手続をしてください。間に合わないと思われる場合は、払込票のコピーをセクレタリの吉澤まで(Fax 0298-41-0767)送ってください。
- ・登録用紙と送金の受領をもって登録の完了とします。

埼玉ブランチの設立準備状況

埼玉ブランチ設立発起人会から報告を受けたところによると、東京ブランチの登録更新・新会員登録手続きと並行して、埼玉ブランチの設立に向けた会員募集が行われます。埼玉ブランチの設立に向けた会員募集は、東京ブランチの手続きと同様に4月30日の締切りになります。

東京ブランチは、関東1都6県をエリアとし、会員は、このエリアに住む方、およびエリア外から任意に参加した方々で、15年以上の活動を続けてきましたが、今回、埼玉ブランチができれば、埼玉県の新会員は埼玉ブランチから、残りの方は東京ブランチから本部登録をする、エリア外の方はどちらからでも登録できるということになります。詳しくは、同封の登録更新・新会員登録手続きをご覧ください。

なお、埼玉ブランチの設立総会は、3月25日（日）10時から埼玉県立スポーツ研修センター301号研修室で、祝賀パーティは午後1時30分から同センター卓球場で行われることになりました。

ブランチクラスのお知らせ

（5/5アドヴァンス・クラスは、特別講習を予定しています。）

*会場には絶対に問い合わせをしないこと。

*前日までに、セクレタリまでお問い合わせください。

クラス1 - アドヴァンス

4月 7日（土） 神田さくら館・多目的ホール

6:00～7:00 ステップ・ダンス 講師：櫻井 香枝

7:15～9:30 S. C. D. 講師：鳥山 豊喜

* 会場の都合で終了時間が遅くなっています。

バスの時間等お急ぎの方は、早めにお帰りください。

5月 5日（土） 会場未定

時間 夜

特別講習 講師 Elma McCausland（予定）

クラス2 - インターミディエート 1:30～4:30

4月14日（土） 神田さくら館・地下体育館 講師：荒井 千文

4月29日(日) 神田・千代田区立総合体育館・剣道室(2F)

講師:星野 薫

クラス3-ビギナーズ 1:30~4:30

3月27日(火) 神田・千代田区立総合体育館・多目的室(5F)

4月10日(火) 神田・千代田区立総合体育館・多目的室(5F)

4月24日(火) 神田・千代田区立総合体育館・剣道室(2F)

5月 1日(火) 神田・千代田区立総合体育館・多目的室(5F)

5月22日(火) 神田・千代田区立総合体育館・多目的室(5F)

告知板

◎葛飾スコティッシュカントリーダンスクラブ 創立15周年パーティ

日時 3月25日(日) 12:30~16:00

会場 葛飾区総合スポーツセンター「エイトホール」

葛飾区高砂1-2-1 Tel.03-3695-9911

京成線 青砥駅、立石駅より徒歩15分 タクシーで5分

会費 1,000円

連絡先 尾身 信晴 TEL.03-3697-5838

島尻 哲三 TEL.03-3608-6408

RSCDS東京ランチレター

No. 51 2001.3.20

編集責任者:佐藤 雅紀

336-0015 浦和市太田窪 2000

TEL.FAX:048-885-1894

発行:RSCDS東京ランチ

吉澤 敦子

300-0841 土浦市中 1319-11

TEL.FAX:0298-41-0767

E-mail:st6a-yszv@asahi-net.or.jp