TAKE FREE

通いたくなるまちを応援する、フリーマガジン。

VOL.05
2022
立川市

#tag magazine

立川で深める、学びのカタチ

#Tag magazine

INDEX

2	自分に合った学びは？ アンガーマネジメント診断
4	ありのままを受け入れる「イシュタヨガ」
6	こだわりを捨て、心を整える 「坐禅・写経」
7	効果的な休息で心に余裕を 「快眠講座」
8	優雅さと調和の「大人バレエ」
10	真心と所作を磨く「茶道」
11	自由な発想と癒やし効果の 「フラワーアレンジメント」
12	立川のお店から学ぶ、技アリレシピ
14	立川で「やりたいこと」を仕事にする。
16	改めて知る、 自分の身体と心への向き合い方
18	教えてください！事業承継とは？
20	学びを深めた後に食べたい、 パワーチャージごはん
22	#Tag magazine MAP
24	more!! PICK UP SHOP
25	読者限定オリジナル特典

#Tag ハッシュタグマガジン magazine とは

立川市の魅力的なヒト、モノ、コトに
付箋を貼るようにピックアップ。
通いたくなるまちを応援する、フリーマガジン。

SNSもCHECK!

Facebook
www.facebook.com/hashTagmagazine.tkw/

Instagram
www.instagram.com/hashtag.magazine.tkw/

#Tag magazineの公式アカウント。編集・イベントチームが出会った風景や人を撮影し発信中！

Enjoy learning!

立川で深める、学びのカタチ

どんな環境でも対応できる
ポータブルスキルが求められる昨今、
改めて学んでみたいこと、
もっと深めてみたいことはありませんか？
こんな時代だからこそ、自分の人生にとって
必要な学びは何か、しっかり見極めたい。
日常から一歩外に踏み出し、
自分の世界を広げてみよう。

慎重ウサギタイプにおすすめ

優雅さと調和の大人バレエ

今回は3回のレッスンで身体の使い方やバレエの基礎、振り付けを学び、『くるみ割り人形』第1幕「客人の踊り」を踊るという内容。コロナ禍で「身体を動かしたい、みんなで一つのことをやり遂げたい」という声が多く、参加応募は定員を大幅に上回るほど。

バレエを踊るというとハードルが高く感じてしまう人は、まずは観賞してみるのがおすすめ。きっと中世ヨーロッパの世界観や、プロバレエダンサーの美しさに魅了されるはず。今回の演目『くるみ割り人形』は華やかなクリスマスが舞台。誰もが聴いたことのあるチャイコフスキーの音楽を楽しみながら、夢の世界へ引き込まれるような気持ちになる物語。立川市民文化フェスティバル*で毎年上演しているので、一度足を運んでみては。

＊立川市内の地域文化会と各種文化団体が、日頃の活動の成果を発表する行事。

Interview

優雅な動きと美しい姿勢が身に付くと、最近では大人の習い事としても人気のバレエ。一人で黙々と極める趣味もいいけれど、みんなで一つの作品をつくり上げるのも、また違った楽しさがある。今回は、公益財団法人立川市地域文化振興財団との企画でワークショップを実施した。

岡崎未侑さん

本誌のモデルとしてもおなじみ、立川市地域文化振興財団で働く20代。文化芸術に携わり、音楽公演や美術などの企画を担当。

岡崎　バレエを観賞する時のマナーを教えてください。

五十嵐先生　いつもより少しフォーマルな服装で行き、劇場の空気感も楽しんでもらえればと思います。演出家により見どころが変わるので、開演前にプログラムであらすじを読んでおくと、より一層世界観を堪能できます。

岡崎　バレエ未経験で、身体が硬い人でも踊れますか？

五十嵐先生　バレエというのは基本的に日常生活の動作の延長で、歩くのと同じ体重移動の連続です。そのため、初めての方も大歓迎です。柔軟性に関しても必ず練習の成果が出ます！

岡崎　これからバレエを始めたい人、観てみたい人へメッセージをお願いします。

五十嵐先生　ぜひ一度体験してみて、バレエの世界を知っていただきたいです。姿勢を意識する、新しい趣味ができるなど、得られるものはきっとたくさんあるはず。バレエの魅力が伝われば嬉しいです。

レッスンの流れ

ステップや表現のレッスン。先生の手拍子に合わせて動こうとすると、頭では理解しているのに、身体が追いつかない時も。何度も練習を重ねるごとに少しずつ形になり、気持ちもステップもはずむように。

バレエの基礎・プリエの練習中。軸を意識して重心を高くまっすぐに保ちながら、膝の曲げ伸ばしをゆっくり繰り返す。これがなかなかキツイ……。バレエの動きは、日常生活にも役立ち、体幹力アップに効果的。

伸びやかで怪我をしない身体を作るには、まずは筋肉をほぐすことが大切。レッスンはウォームアップのストレッチから始まる。どの筋肉をどう動かすとほぐれるのか、先生の理論的な説明に真剣に耳を傾けた。

Lesson

コロナ禍になぜバレエ？

今回、岡崎さんがバレエのワークショップを企画したのには理由があった。「初めて触れるものから得る知識や経験、人とのコミュニケーションや、自分自身を見つめ直すことから遠ざかっていた昨今だからこそ、バレエという芸術を学ぶことで、皆さんの心が満たされるのではないかと考えました」

参加者のみなさんも、ワークショップを通してみんなで一つのことをやり遂げること、新たな一歩を踏み出すことの楽しさを分かち合うことができたようだ。

General probe

待ちに待った本番の日は、入念にリハーサルを行うことで緊張を受け入れ、胸を張って笑顔で舞台に。アイコンタクトをとりながらワークショップの仲間だけでなく、他の共演者、先生、スタッフと踊る喜びを分かち合い、舞台を創り上げることを肌で感じる一日だった。

五十嵐洋子さん

2006年より立川にてエトワールバレエスタジオ主宰。男女ともに、子どもから大人まで幅広い年代の生徒が通う。

エトワール
バレエスタジオ

☎ 090-1400-5912 住 柴崎町3-9-18 99+TACHIKAWA 2F 交 JR立川駅南口徒歩5分 URL http://www.etoilesballet.com/index.html

[MAP P.23] →No.3

#Tag magazine MAP

1 **PEAK&PINE グランデュオ立川** ▸P.4-5
㊟立川市柴崎町3-2-1 グランデュオ立川3F／☎042-540-2325

2 **株式会社エムール** ▸P.7
㊟立川市曙町1-25-12 オリンピック曙町ビル9F／☎042-595-6251

3 **エトワールバレエスタジオ** ▸P.8-9
㊟立川市柴崎町3-9-18 99+TACHIKAWA2F／☎090-1400-5912

4 **Snow Buple** ▸P.11
㊟立川市柴崎町3-13-20静フェバレット601／☎042-529-7381

5 **スパイス越境** ▸P.12
㊟立川市高松町2-1-23

6 **ほじなし** ▸P.13
㊟立川市高松町3-26-16／☎042-523-4361

7 **TOKYO創業ステーションTAMA Startup Hub Tokyo** ▸P.14-15
㊟立川市緑町3-1 E2 3F（GREEN SPRINGS内）／☎042-518-9674

8 **井上レディースクリニック** ▸P.16-17
㊟立川市富士見町1-26-9／☎042-529-0111

9 **東京都多摩地域事業承継・引継ぎ支援センター** ▸P.18-19
㊟立川市曙町2-38-5 立川ビジネスセンタービル12F（立川商工会議所内）／☎042-595-9510

10 **GALERA立川** ▸P.20
(立川ちゃんぽん エビサワ／TACO WASA TOKYO TACOS／Tamaya craftbeer)
㊟立川市曙町2-16-1

11 **loro bakery** ▸P.21
㊟立川市柴崎町4-3-1／☎042-595-8560

12 **AMEKAZE TACHIKAWA** ▸P.21
㊟立川市緑町3-1 E1 1F（GREEN SPRINGS内）／☎042-506-0270

13 **鈴木農園** ▸P.24
㊟立川市西砂町5-6-2／☎042-531-2392

14 **お菓子工房Home** ▸P.24
㊟立川市西砂町5-6-2(鈴木農園内)／☎090-8053-9512

15 **Dried flower natur** ▸P.24
㊟立川市西砂町5-6-2(鈴木農園内)

16 **伊藤養鶏場** ▸P.25
㊟立川市西砂町1-67-7／☎042-531-6587

#Tag magazine

#Tag magazine VOL.05
2022.3発行　発行人：立川市　制作：けやき出版

Enjoy learning!

#Tag magazine

TAKE FREE