

アニバ準備、徐々に佳境へ！

寒暖の差が激しい日が続いております。インフルエンザの猛威はだいぶ収まったようですが、喉と鼻に影響する風邪は未だに流行っており、尚且つこの風邪は長引きます。今後も油断なく体調管理を行っていきましょう。

さて、来たる3月9日の例会はダンスを行わずに、アニバーサリーで使用する巨大な貼り物をメンバー総出で作成する【作業日】です。この日はダンスシューズ等は不要ですが、その代わりに、もしも以下の品物をお持ちの方がいらっしゃったら、持参していただけると助かります！

- 1)カッター
- 2)カッター台
- 3)セロテープ
- 4)新聞紙

この日は作業が終わり次第解散となります。ご協力をお願い致します！



SDはよく「ステップを気にしなくていい、だれでも気軽に始められるダンス」と評されます。もちろんこれは正しいです。しかし忘れないでほしいのは、SDはその名の通り「ダンス」であるということです。すなわち、**【音楽に乗り、リズムを合わせて楽しむ動作である】**という点がとても大事です。

ちなみにSDの音楽における平均速度は「128bpm」とされています。例えば、近い曲だとこんな感じ。

- ①365歩のマーチ／水前寺清子（＝120bpm）
- ②真赤な太陽／美空ひばり（＝123bpm）
- ③Voulez Vous／ABBA（＝126bpm）
- ④にんじやりばんばん／きやりーぱみゅぱみゅ（＝130bpm）
- ⑤マツケンサンバⅡ／松平健（＝127bpm）
- ⑥ヤングマン(Y.M.C.A.)／西城秀樹（＝126bpm）

音楽に乗りリズムよく、8人全員の息がぴったり合うことの快感。そして、曲の流れをつかみ、その場の空気と一体化できることの快感。これらはSDの要と言っても過言ではないものです。

お暇なとき、上記やこれに近いテンポの曲で、ウォーキングなんていかがでしょう。おススメです！



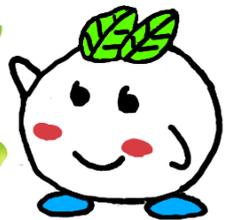
例会情報

- 3月2日...西部公民館1F 集会所
- 3月9日【作業日】...北部公民館1F 集会所**
- 3月16,30日...北部公民館1F 集会所
- 3月23日...東部公民館B1F 講義室

18時30分から21時00分までです。

※ 3月9日【作業日】は、**18時集合**です。

アニバ準備期間のため、ダンスは20:30までとなります。



パーティー情報

「**県連行事参加推奨**」＝埼玉県連主催行事。なるべく参加を！ 「**応援お願いします**」＝太田(久)コール出番あり
セルの色 ■＝県連行事、■＝Mints主催、■＝事前予約制、■＝予約め切済、■＝太田(久)がゲストのパーティー

年	月	日	曜	時間	主催	催事名	会場	備考
2019	3	2	土	10:30～15:30	瑞江SDC	2回目の Great Thanks Party	江戸川区東部区民館	事前予約不要
2019	3	17	日	10:30～15:30	スクエア・ホビー	満18歳 ANNIVERSARY	すみだ リバーサイドホール	事前予約不要
2019	3	24	日	10:00～16:00	鎌倉ビーチ&スターズ	70th ANNIVERSARY	藤沢市秩父宮 記念体育館	事前予約制 (当日参加もOK)
2019	3	30	土	10:00～16:00	多摩SDC	37th Anniversary	稲城市総合体育館	事前予約不要 応援お願いします
2019	3	31	日	10:00～15:45	所沢サンデーメイツSQ's	創立45周年パーティー	成美教育文化会館	事前予約(180名) 応援お願いします