

ダンス力強化大作戦!

2学期の課題を見つけよう!
キミはどのタイプ??

スタート!!

YES → NO

単独行動より
グループ行動
のほうが好き☆

流行ものや
新しいものに
目がない♡

メンバー全員の
良いところを
言える♪

自分は
リーダー気質
だと思う!

作品はテーマより
個々のスキルが
重要だ!

感覚派というより
実力派☆

自分の意見を
先輩にも言える!

練習は
しているのに、
最近伸び悩み…

ダンス以外では
洋楽はあまり
聴かない

本番になると
いつもの力が
出せない…

D

C

B

A

Dタイプ 話し合いの場を増やそう!

★自分の考えを見つける
何かの課題に対して自分はどう思うのか、まずそれを見つける感覚と経験が大事。どうしてそう思うのかという理由までいねいに説明できると、問題が起きた時に他人と調和することができるのだ!

★自分の意見を言う
自分の意見はあっても、相手のことを考えると言いづらかったり、言いたくなかったり。でも、言わないでモヤモヤが残るくらいだったら、ぶつかってでもそのときに言うべき!



★相手の意見を聞く
もちろん意見を言うだけではダメ。相手の意見をしっかり聞いて、その立場で考えてみる余裕を持とう! メンバー全員が意見を言えて、人の意見も聞けるようになることが、良いチームになる絶対条件!



★みんなのゴールを決める
話し合いでまず決めるのは「みんなのゴール」。それは、練習の向上でも、チームワークの強化でも、大会の予選突破でも入賞でも、それぞれのレベルで構わない。衝突はあってもゴールを共有していることが何より大事。日々の摩擦があることは前に進んでいる証拠なのだ。

Cタイプ 何より基礎練習!!

★アイソレーション
多くのプロダンサーが何より大事にしているのが「基礎」。特に、アイソレで体の可動域を広げるということは、自分のダンスの表現の幅も広げてくれる。地味だけど、プロダンサーも日常的に欠かさない基礎トレーニングだ。



★バランス強化
Aで出てくる体幹トレーニングで強化できる。特に、ターンやジャンプ後の着地、アクロバティックな技など、体幹を鍛えつつ、繰り返し練習してバランスの取り方を体に覚えさせよう!

★ポージング研究
どんなジャンルでも、ポージングがカッコイイダンサーは上手に見える! 美しいポーズ、カッコイイポーズ、セクシーなポーズ。うまい人を研究して、バランス感やシルエット、指先や顎の向きまで突き詰めよう。



★止め抜き練習
パワフルな止めが主役のポップも、しなやかな抜きが見どころのジャズも、メリハリを出すにはどっちの要素も大切。止めが出来れば抜きが活きてくるし、その逆もしかり! 音楽の抑揚を理解して、それを体で聴かせるのがダンスなのだ!

Bタイプ 演出力を高めよう!

★入賞校の傾向を研究
過去の大会入賞校の特徴を本番やネット動画などで研究してみよう! テーマ、演出、技術、構成、選曲など、自分たちに何が足りないのかが見えてくるはず!



★映画やアート鑑賞
作品を作るときに必要な「創造性」は、インプットがなければアウトプットできない。そこで、一見ダンスとは関係のない映画やアート、舞台などを見てみよう! その他、いろんな人の話を聞くだけでも、右脳の刺激になるよ☆

★音楽をたくさん聴く
作品で使用する楽曲探しはもちろんのこと、普段からいろんなジャンルの曲を聴くように心がけよう! 定番のダンスミュージックを使うよりも、意外性のある曲に自分たちのダンスをハマるほうがインパクトのある作品が作れるかもよ!?

★ダンス動画を見まくる
自分の好きなダンサーの動画や、過去の名ダンサーや話題のダンス動画をたくさん見て、なぜそのダンスが人を引きつけるかを研究してみよう。例えばマイケル・ジャクソンのダンスには人を引きつける魅力がイッパイだぞ!



Aタイプ 体力作りをしよう!

★筋肉トレーニング
踊りのキレ(瞬発力)はどんなジャンルのダンサーにも必要不可欠だよ。そのためには、ある程度の筋肉が必要。腕立てや腹筋、背筋など、基本的な筋肉トレーニングは、キレとパワーを作る基本中の基本なのです!



★下半身強化
上半身の動きに気を使うチームが多いけど、実は下半身で体を支える力が最も大事。どんなにカッコよく踊っても、足元がブレているとカッコわるいよね! 安定したステップを踏むために、スクワットやもも上げなどもやっておこう☆

★体幹トレーニング
体全体を動かすために必要とされる、「体幹」。胴体部分のインナーマッスルを鍛えることで、体の軸・バランス感覚を強化できるよ! 代表的なのは「フロントブリッジ」。最初は5秒間、慣れてきたらどんどん時間を延ばしてみよう!



★持久力アップ
2~3分間踊り続けるには、それなりの持久力が必要。すぐ疲れちゃったり、息切れしては、緊張感も加わる本番では勝てません! ダンス以外に、ランニングや水泳、縄跳びなどを追加して、「心肺持久力」をつけよう!

TOPICS



TAKAHIROのダンス部救済企画!

TOPFIELD DANCE CLUB SUPPORT

世界的ダンサーがキミのダンス部を徹底チェック!

限定2校!

果たしてキミたちの練習方法は合っているのか? なかなかうまくならない原因は? 審査員はどこを見ているのか? 日本ダンス大会の審査委員長を務め、部活動のダンス事情や指導方法にも熟知しているTAKAHIROが直接部活の練習をチェックし、的確にアドバイス!

- 申し込み: <http://www.topfield-dance.com/> の応募フォームにて部活の代表者がエントリー ※ TAKAHIROが審査後に合格した2校に連絡します。
- 日程: 11月15日(日)
- 1校目 10:00 ~ 11:30 / 2校目 13:30 ~ 15:00
- 会場: TOPFIELD DANCE CENTER 渋谷校 東京都渋谷区 桜丘4-23 渋谷桜丘ビル2F
- 参加可能人数: 各校25名まで
- レッスン料: TOPFIELD DANCE CENTERの部活動応援企画として、無料とさせていただきます。



SHIBUYA TOPFIELD DANCE CENTER



エントリーは部活単位でコチラから!



TAKAHIROさん

第2回目

教えてセンパイ!

プロダンサーになって「先」を目指すならば、「世界」を視野に入れることはもはや当たり前前の時代になってきた。ダンスを始めただの、単身NYへ渡り、本場のコンテストで輝かしい成績を残し、海外アーティストのバックダンサーを務め凱旋帰国...そんな絵に描いたようなキャリアを実現させた人が、今回のセンパイ、TAKAHIROさんだ。

「僕が高校の頃はダンス部は今ほど盛り上ってませんでした。NYから帰国してその盛り上がりを感じましたね。ダンス部での成績が大学推薦までつながるような状況になって、急激にダンス部が増えた印象があります」

他に、ダンス部が増えた要因に、学校関係者がダンスを認められる世代になったこと、ダンス部員にあたる世代が自分の表現・発信に抵抗を持たないことをあげる。

「それにダンスをやる人はカッコいい! ってイメージもある。そう

@MIZUNO SUPERSTAR

「個性」は自分の内側から出てくる力なんです

インタビュー&文: 石原 久佳

「個性」は自分の内側から出てくる力なんです。アメリカ人はそこが強い。逆に、トレンドは外から吸収するもので、日本人はそこが器用ですよ」

ダンス部のさらなるレベルアップに期待すると同時に、TAKAHIROさんは勝ち負け以外にダンスが部活として学生たちにもたらす影響に大きな期待を持っているという。

「ダンスには自己発信と技術鍛錬がある。そしてスポーツとしての身体と、芸術面のクリエイティブの両立。そして息を合わせる、協調性を持つことの大切さ。素晴らしい教育コンテンツだと思いますし、皆さんが一生楽しめるものです。先輩である我々は、ダンスを続けて行けば見える出口をもっと作れるよう、がんばっていきますよ!」

「個性はもう流行るしかない。若者達はそんなビッグウェーブに乗るしかないですよ!」

ダンス部コンテストの審査員も務めるTAKAHIROさん。ストリートダンスのコンテストではいつも話題になる「審査基準」だが、まずは大会の主旨を汲み取って採点にあたるという。

「全国ナンバーワン決定戦だったらやはり技術を中心にみますね。基本は、技術、構成、オリジナリティ、シンクロナなどの項目をわりと機械的に加点・減点していきます。ファッションブランドが絡んでいれば、加えて衣装点を。夏祭りならばチームワークを見る、という感じですね」

ダンス部のコンテストの場合は「学生らしさ」を自分の中のルールブックを基準に評価することもありますが、基本は学生たちは自分の審査を受けたわけではない、その大会に出場しに来ているというスタンスで審査にあたっていると

いう。TAKAHIROさんは自らのダンスに対して、その審査に対してもシビアな姿勢を持っているのだ。

TAKAHIROさんが見るたびにレベルが上がっていくというダンス部コンテストだが、「うまいチームが似てくる」傾向がやや気になるという。勝つためのデータが平均化されて、皆がそこへ向かってしまう。事実、今夏の大会でも強豪チームのネタの「カプリ」は多々見られた。ダンスを始めた頃は同じでも、本来はうまくなるうちに「個性」が生まれ、違う方向へ進んでいくことが理想だ。

「個性は自分の内側から出てくる力なんです。アメリカ人はそこが強い。逆に、トレンドは外から吸収するもので、日本人はそこが器用ですよ」

>>インタビューの完全版は [DAN STREET](http://www.danstreet.jp/) (www.danstreet.jp)へ