

ダンス部員200人にアンケート♪

ダンス部入って、劇的ビフォーアフター!?

ダンス部に入部して1~2年の現役高校ダンス部員に、入部前後ではどのように自分が変化したのかをアンケート調査☆

入部前と入部後で変化したことは?

音楽

入部前 J-POPのみ! ⇒ 洋楽を聴くようになった♪
入部後 K-POPってなに? ⇒ K-POPがっさいじゃん!
 音楽に興味なし ⇒ いろんな音楽が知りたい!

★ダンスは音楽が命! 踊れる洋楽を探してみたり、全く聴いてこなかったジャンルを聴いてみたり、ビート強めのK-POPにハマってみたり...ダンス部に入部すると音楽の幅が広がるんだね!

BRUNO MARS テイラー・スウィフトがかわいすぎ!
 Taylor Swift 1989
 「Uptown Funk」ヘビロテ中♪

勉強

入部前 勉強キライ~ ⇒ 部活との両立をガンバっている♪
入部後 勉強キライ~ ⇒ 部活との両立をガンバっている♪

次のテストは上位を目指します☆
 部活と勉強の両立がダンス部に入る第一条件でした!
 ★部活で忙しくて勉強する時間がないという生徒もいたけど、理想は部活と勉強の両立。テストで点数が悪いと選抜メンバーに入れないなんて学校も。学力とダンスは比例関係にあるとも言われているよ☆

ダンスをやるために勉強する!

体型

入部前 ぽっちゃり女子 ⇒ 痩せて筋肉がついた♡
入部後 ぽっちゃり女子 ⇒ 痩せて筋肉がついた♡

すぐ疲れちゃう ⇒ ずっと踊ってられる!!!

「腹筋割れる自慢」合ってます! 笑
 腹出し衣装もへっちゃら♪
 ダンス部に入って体重5キロ減りました☆
 ★体力はもちろん、筋肉がついてスッキリした体型になれる! ダンス部に欠かせない体幹トレーニングは普段使わない内側の筋肉を鍛えられるから、ダイエット効果にも◎

内面

入部前 お豆腐メンタル... ⇒ 強くなってポジティブに☆
入部後 お豆腐メンタル... ⇒ 強くなってポジティブに☆

自分に自信がない... ⇒ 堂々と人前に出れるようになった!
 すぐ緊張する! ⇒ 緊張も楽しみのうち!!!
 自己中~ ⇒ 仲間と協力するって楽しいなあ♪
 得意なことだけでいいや ⇒ 苦手なこともガンバろう☆

★「弱かったメンタルが強くなった!」という意見が大多数! 「目標に向かってみんなでガンバろう!」という部活のチームワークが、お豆腐メンタル脱出のカギなのかもしれないね☆

最後まであきらめない!
 仲間といっしょだからガンバれる♪
 支えてくれる人たちに感謝♡

私服

入部前 地味め女子 ⇒ ファッションが楽しくなった!
入部後 地味め女子 ⇒ ファッションが楽しくなった!

カワイイ女の子系♪ ⇒ クールなストリート系☆
 とりあえず柄物 ⇒ 大人っぽいモノトーンコーデ♪

★特にダンス部はオシャレな子が多い! ダンスをやることで、人から見られる意識や美的感覚が鍛えられる!!

ストリート系大好き!
 休みの日は原宿でショッピング☆

ダンス部に入ってよかったと思うことは?

★校内イベントで人気者のダンス部。先輩や後輩、それ以外の友達もたくさんきて、毎日楽しく活動している部員が多いみたい♪ステージに立ってお客さんに声援をもらうことで自信につながったり、今まで知らなかった新しい自分に出会える部活なんだね!

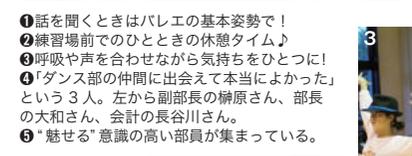
声が大きく出せるようになる☆
 礼儀やマナーを自然に覚えられる♪
 音楽に自然にのれるようになる♪
 毎日が楽しい♡
 友達がたくさんできる!
 集中力がアップする☆
 新しい自分を見つけられる!
 みんなで一緒に作り上げる楽しさを知れる♪
 文化祭で活躍できる!!!
 仲間からたくさん刺激がもらえる!
 積極的に自分から行動できるようになる!
 笑顔が増える♪
 自分のことが好きになれる☆
 達成感・充実感がある☆

東京都 芦花高等学校

正統派ジャズを得意とする芦花高校ダンス部。前ページで紹介したような大会にはあまり出場しないのだが、コンクールや発表会などで好評を博しており、他校からも憧れられる存在である。部員たちは明るく華やかな女子生徒が多く、部長の大和さんを中心にテキパキと練習が進んでいく。無駄な私語はなくダンスにまっすぐ取り組む姿勢の良さが印象的だ。

顧問は、東京都女子体育連盟役員でもある勢畑先生。東京都女子体育連盟は「体育実技研究発表会」や講座、交流会などを運営する、いわば「教育とダンス」の専門団体である。大会作品はプロの振付師(安間千紘先生)が手がけているが、決して大会に勝つことだけが目的ではなく、その優れた作品をモノにする中で部員たちにダンスの素晴らしさを学んでもらうためだという。一方で大会作品以外では部員自らが好きなジャンルで作品を作り、創作する楽しみや学んだことを自分たちなりに応用する力を身に付けていく。大会の結果だけではなく、ダンス部にとって肝心の教育的側面が、芦花ダンスの姿勢の良さを支えているようだ。

良質な作品からダンスの素晴らしさを学ぶ



1 話を聞くときはバレエの基本姿勢で!
 2 練習場前でのひとときの休憩タイム♪
 3 呼吸や声を合わせながら気持ちをひとつに!
 4 「ダンス部の仲間に出会えて本当に良かった」という3人。左から副部長の榊原さん、部長の大和さん、会計の長谷川さん。
 5 “魅せる”意識の高い部員が集まっている。

ドキュメント ダンス部の「日々」

指導者不足が悩みのダンス部だが、今回はプロダンサーの指導を取り入れている都立高校2校へ訪問!



DATA
 ●部員数: 59人(1年20人/2年25人/3年14人)
 ●活動時間: 週5回/平日2時間、土日4時間
 ●ジャンル: 創作ジャズダンス、ヒップホップ、ガールズ、ボーイズ、ジャズ(ストリート系)など
 ●最近のおもな成績: 体育実技研究発表会入賞など

東京都 狛江高等学校

今年2月の「全日本高校生ダンス部コンペティション関東大会」で優勝・準優勝のダブル受賞の快挙を果たした狛江高校ダンス部。群舞の構成が非常によく練られた作品で、一糸乱れぬユニゾンや数拍ずつずらしながら展開していく美しいカンノンなどが印象的だ。

狛江高校ダンス部では、3人のコーチが、大会作品の振り付けや基礎レッスンを定期的に行なってくれるという。プロダンサー仕込みのストレッチ・体幹トレーニング・基礎・ハイテンポなアイソレーションなど、とても細かく組まれたアップメニュー。部員たちはこのハードな基礎練を繰り返し続けることで、ダンスに必要な体のベースを作っていくのだ。その上で、大会作品では、コーチの作る作品の世界観をしっかり理解し全員で共有することで、団結力を身につけていく。

外部コーチをつけず、自由な創造力を育てるダンス部もあれば、同校のように的確な指導のもとで青少年に必要な基礎体力や、ダンス部に大切な団結力を学ばせるというのも、ダンス部の一つの方向性なのだ。

結果に繋がるプロ仕込みの基礎体力作り



DATA
 ●部員数: 64人(1年25人/2年39人)
 ●活動時間: 週5回/平日2時間、土3時間半
 ●ジャンル: ヒップホップ、ロック、ブレイク、ガールズヒップホップ、ジャズ、ジャズヒップホップなど
 ●最近のおもな成績: 日本ダンス大会入賞、全日本高校生ダンス部コンペティション入賞、体育実技研究発表会入賞など



1 ハードな筋トレメニュー!
 2 リズミカルで複雑なアイソレをこなしていく眼差しは真剣そのもの!
 3 部員たちの表情からパッションが伝わってくる☆
 4 練習後は和気あいあいと仲良し♪
 5 「全日本高校生ダンス部コンペティション関東大会」でドラムラインをテーマに見事優勝!