



**DATA**

- 部員数:47人(1年15人/2年16人/3年16人)
- 活動時間:週6回/平日1.5時間、土日3.5時間
- ジャンル:ジャズダンス、ヒップホップなど
- 最近のおもな成績:テクノダンスパーク準優勝など



①グループを2つに分け、半数はトレーニングを行い、半数がかけ声やダメ出しをする。  
②壁を使ったバレレッスンや体幹トレーニングで基礎を作り上げる。  
③大会ではジャズダンスがメインだが、学内行事や地域のイベントではガールズヒップホップなど華やかなスタイルで出演する。  
④部を支えるキャプテンの山田さん(左)、班長の長田さん。  
⑤ストリート系が多い大会でも、その表現力と世界観で高い評価を受ける小山台高校。

東京都

小山台高等学校

**進学校ならではの「集中力」と「合理性」**

強いダンス部に進学校は意外に多い。部でなく班という名称で活動する、都立有数の進学校である小山台高校のダンス班の練習を見れば、その「集中力」の高さが、大会の結果につながっていることがわかる。ひとりひとりの目つきと私語の少なさに表われたその集中力の高さ。平日の練習時間が1時間半と限られているために、メニューのこなし方や移動なども非常に素早く、効率的に練習を進めようとする全体の強い意志が伝わってくる。

取材を対応してくれたのは前班長の佐野さん。ハキハキと明確に、ダンス班の活動や班長としての責任感を語ってくれた。顧問の先生は、管理監督のみで活動全般は生徒たちの自主性に任せているという。規律正しく、上下関係も強いというが、ミーティングでは上下の遠慮なく本音を話し合い、皆で信頼関係を高め合っているという。与えられた時間や条件のもと、徹底して無駄をはぶき合理性と創作性を追求し、全体をレベルアップしていくという優れた組織の縮図が、小山台高校ダンス班に見られた。

ドキュメント  
ダンス部の「日々」

今回は、春の大会でも高く評価されたジャズダンスの小山台高校、関東の強豪校として数々の成績を残す実践学園と千葉敬愛の3校に訪問!



東京都

実践学園中学・高等学校

**先輩やコーチへの憧れで磨かれる「女子力」**

ダンスでも何でも、何かを始めるときのかげのひとつが「憧れ」だ。それが同じ学校の先輩やコーチへの「憧れ」からというのはダンス部ならではの構図かもしれない。

創立90年を迎える実践学園。学園ドラマのような綺麗な校舎に、先端教育を取り入れた高い進学率。その中で、ダンス部は学内からも憧れられる華やかな存在で、明るくて快活で華やかな印象の生徒の姿が目立つ。部活見学で「あの先輩みたいになりたい!」という思いが入部の動機となることが多いようで、また外部コーチとして指導にあたる現役の女性ダンサーも生徒たちの憧れの的。そうやって、ダンス部の経験を通じて部員たちはまたたく間に「女子力」を高めているのだ。

同部では「ダンス組」と「チア組」をはっきり分けており、それぞれの練習メニューや指導があるのも同校の特徴だ。よってダンス組は、USA Nationalsなどのチアがメインの大会に出ることが多く、チア組は、学内の他部活の応援団としても頼りになる存在だという。

学業との両立や練習場所の問題で、部として活動できるのは週に3回。個別の自宅練習メニューを加えているとはいえ、USAでの入賞やダンススタジオ全国出場という成果を考えると、少なく感じられる練習時間である。それだけに、練習中は規律と集中力を重んじて、部員全員がキリッとした表情でテキパキと動く。その姿こそが実践ダンス部の高い「女子力」と言えるのかもしれない。



**DATA**

- 部員数:106人(中学9人/高校1年39人/2年23人/3年35人)
- 活動時間:週3回/平日1~2時間
- ジャンル:チアダンス、ヒップホップなど
- 最近のおもな成績: USA Nationals 4位、高校生ダンスコンテスト決勝進出など

千葉県

千葉敬愛高等学校

**厳しい上下関係が育てるパワーとプライド**

練習場に入るや1年生のキリッとした挨拶が響く。下級生はキビキビと動き、上級生は厳しく指導にあたる。千葉県有数のパワフルなヒップホップチームである千葉敬愛高校の練習風景だ。

部活動の盛んな同校でも、看板的な人気部活だというダンス部。顧問の柳場先生はブレイクダンサーで、15年前の創部当初は5人の男子部員のみ。その後、作風は変遷しつつ、現在は80名以上の女子のみで構成され、ストレートなヒップホップスタイルを武器に各大会の入賞常連校となっている。その源になっているのが、強度の高い体幹トレーニングやリズムトレーニングで、ロックソーランなどで体幹を鍛えたりもすることだ。また、週6回に及ぶ練習や、コンテストやイベントへの出演頻度数が多いのも、同校のフィジカルと精神力の強さにつながっているのだろう。

厳しい上下関係と規律、看板部活としての意識の高さ、そして自分たちで振り付けを作り上げる創作性が、千葉敬愛ダンス部の「プライド」となり、ステージでの強烈なパワーに結びついているのだ。



**DATA**

- 部員数:86人(1年29人/2年26人/3年31人)
- 活動時間:週6回/平日2.5時間、土日3時間
- ジャンル:ヒップホップ
- 最近のおもな成績:ダンススタジオ新人戦準優勝など



①練習は体育館のステージや4階テラス、窓ガラスに姿を映せる武道場前に散らばる。  
②ハードな体幹トレーニングや基礎体力トレーニングを黙々とこなしていく部員たち。  
③「必ず全員で意見を言い合うことを大事にしている」という、部長の清水さん。  
④工夫を凝らした衣装と、ピンと揃ったパワフルなダンスが印象的だった今春の大会でのコマ。  
⑤体操服の1年生は基礎トレーニングが中心。2、3年生が一人一人しっかりと指導することで全体のレベルを上げていく。



①華やかな女子部員たちが表情豊かに練習に励む。  
②整頓された荷物にも、実践学園の規律正しさが伺える。  
③録画した自分たちの映像を客観的に見ることは、作品作りには欠かせない。  
④ポンポンを持ってエネルギッシュなダンスを見せるチア組。  
⑤左から、チアキャプテン長岡さん、副部長井戸さん、部長吉田さん、ダンスキャプテン亀田さん。  
⑥USA Nationals4位を受賞した2年生の作品。高いスキルとフォーメーション、ストリート系の衣装や選曲など、スタイリッシュな作品だった。  
⑦チアコーチの掛け声のもと始まったハードな筋トレ。

コーチを務める  
プロダンサー  
TERARIE



部員のアイデアもヒントに振り付け!

実践学園のダンス部員は、自主性のある部員が多いです。自ら考えて動ける、とても仲がいいですね。上級生が全員で下級生を引っばっていかうという気持ちが強いように感じます。  
春の作品を作る前に、部員たちにアンケートを書いてもらい、大会でどこを目指したいか、どうしたら良くなると思うかなど、一人一人の意見を吸い上げたのですが、部員たちが普段思っていないアイデアをたくさん聞けたので、作品作りの良いヒントになりました。  
ダンス部の2年間というのはとても短い時間ですが、活動を通して「踊りの楽しさ」を感じてもらえたら嬉しいです。