強豪校の基礎力意識調査

どれだけ作品力やエンタメ性が高くとも、コンテストで最後にモノを言うのは「基礎力」「ダンス力」「体幹力」。特にダンス部では西高東低と言えるほど、西日本の基礎力の高さが目立つ。全国の強豪校は、基礎力アップのためにどのように取り組み、どのように考えているのだろうか。

＼質問／

❶基礎練習の時間（平日）
❷おもなメニュー
❸基礎練の大切さを伝えるためには？
❹基礎が高いと評価される理由は？また練習で意識していることは？

※調査方法：ダンスク編集部が、特に基礎力の高いと思われるダンス部20校をピックアップし、FAXアンケート。回答のあった11校を掲載

北九州市立高等学校

◀アニメーションやヒップホップだけでなくブレイクもこなす。ダンスを踏る根幹の部分が出来上がれば、様々なジャンルに対応が可能だという。

全ジャンルを踊りこなすダンス力

❶1年生はほぼ基礎練習なので、全活動では1/3ぐらい。
❷筋トレ～柔軟～アイソレ～リズム。ジャンルレスで踊れるように、体の使い方や仕組みを教える。同時に、音楽の知識・理解を深められるように。
❸常に、今できることの一日先を教えることで、モチベーションが下がらないように。
❹音の捉え方と体の使い方（特に自然さ）を1年間かけて鍛えている。　（回答者:顧問）

福岡工業大学城東高等学校

センスの良さと振り付けの完成度!

❶45分ほど
❷ストレッチ～筋トレ～アイソレ。ストレッチは痛くなるまで伸ばす。筋トレは声を掛け合う。アイソレは鏡を見て自分と向き合うこと。
❸何度も言う。毎日やる。振り付けの中に基礎を盛り込む。
❹難しい技術を持っていない分「元気に確実に踊る」ことを意識している。　（回答者:顧問）

鎮西高等学校（熊本）

全国優勝クラスの実力に急成長!

❶基礎7割、振り付け3割の比率
❷ストレッチ（各自）～筋トレ・体幹～アイソレ～リズム。
❸そのトレーニングや今できないことをやるために何が必要かを説明。ティーチング、コーチングもしっかり行なってメニューを決める。
❹先生のわかりやすい基礎指導。部員のダンスに対する思いの強さ。学年問わず言い合える関係性。

（回答者:顧問・部長）

樟蔭高等学校（大阪）

個性的なコンセプトと芸術性

❶1時間
❷ストレッチ～筋トレ～基本動作。
❸作品を踊るためには必要
❹毎日の基礎練習と舞台経験　（回答者:部長）

大阪府立久米田高等学校

群舞の構成力と攻めのスピード感!

❶1時間
❷ランニング～ストレッチ～筋トレ～柔軟～アイソレ～バレエ（ターン、ルルベ）
❸振り付けの中で基礎の動きの大切さを伝える。
❹毎日の積み重ね（まだ基礎力が足りないと思っています）　（回答者:部長）

大阪府立山本高等学校

ハウスのグルーヴ力とストイックさ

❶2時間程度
❷ストレッチ～筋トレ～アイソレ～リズム～基礎ステップ。特にリズム練習を大切に。
❸基礎からそのまま発展させて振り付けにつなげ、それらが分かれないようにしている。
❹ジャンルに囚われない基礎練習の反復と基礎練習の時間の長さ。　（回答者:顧問）

群馬県立安中総合高等学校

◀バレエのターン練習のように列を作り、ハウスやスワッグやクランプの頻出ムーブを集中的に繰り返していくという独自の練習方法。

躍進の源であるパワーと作品力

❶1時間半
❷ストレッチ～筋トレ・体幹トレ～アイソレ～体幹連動運動～基礎練習
❸基礎がないとコンテストにも勝てないし、そもそもダンサーとして見られないと伝えています。
❹作品を見て評価していただいていると思いますが、顧問としてはまだ高いとは思っていません。
（回答者:顧問）

桜丘学園高等学校（愛知）

◀クランプのチェストポップを声を出しながら全員で鍛える。まさにダンス部が体育会系である風景だ。

強靭な体幹とヒップホップ愛!

❶1時間半ほど
❷アイソレ～ステップ～ラインワーク～セッション～ストレッチ～筋トレ～体幹トレ。先に体を温めてからストレッチしないと意味がない。セルフストレッチは限界がある。セッションをやらなければフリーで踊る力は身につかない。
❸やらされてやるうちは全くうまくならない。何のためにやっているか、考えさせる。
❹アップダウンの動きが振り付けの中にあり、首が死んでいないから。手振りじゃないから。生徒自身が基礎を大事にしながら踊っているから。　（回答者:顧問）

奈良市立一条高等学校

カルチャー感を匂わせるヒップホップ

❶1時間～1時間半
❷まずはストレッチ、曜日ごとにアイソレ、筋トレ&体力トレ、リズム（16ビート中心）などを振り分ける。
❸振り覚えがダンスではない。表現を伝えるためには基礎からの厳しいトレーニングが不可欠
❹入部の時に目標を伝える。先輩から後輩への伝達。人前で踊る機会を増やす。　（回答者:顧問）

山村国際高等学校（埼玉）

ショーのような華やかな創作ダンス系

❶45分
❷ストレッチ～アイソレ～筋トレ・体幹～バットマン～パドブレ～ジャズの基礎ターン。
❸結果を出すためには必要と伝える。　（回答者:顧問）

千葉敬愛高等学校

◀基礎ステップは、上級生が下級生の動きを徹底的にチェックする。

しなやかな動きと多彩さ、表現力!

❶1時間半
❷ストレッチ～アイソレ～筋トレ～リズム～基礎ステップ～体幹～ストレッチ
❸気づかせること。下級生や上級生を見てキレやパワーの必要性に気づく。上級生は大会でライバルを見て基礎力の必要性を気づく。
❹大会で振り付け練習が忙しくても、基礎をおそろかにしない。全員が手を抜かない雰囲気作り。　（回答者:顧問）

基礎の考え方と応用方法

基礎は単調で目立つ動きではないので、時間が省かれがちですが、しっかりやれば何倍も振り付けや作品が向上します。また、これらのメニューを実施しただけで満足せず、それをステップワークや作品の振り付けなどに実践していかないと意味がありません。基礎を向上させたのなら、今度はそれを活用していくことが大事なのです。

ダンス部は優れたコーチがいないと全国にいけないということはないです。全国大会でもコーチがいない学校はいくつもあります。顧問の先生や生徒たちが練習方法を試行錯誤しながらがんばっています。「私たちには無理」と諦めずに、いろんな大会やイベントを視察したり、動画や音楽を研究したり、仲間を信じて、やっていることを信じて、「基礎を大切に」がんばってください!

音楽と共に行なうのが大事

●右記のメニューは「すべて音楽を流しながら」行なうこと。また、動きに慣れてくると、怠けや自分流が出てしまうので、「ちゃんとやり続けないと意味がない」という信念でやりましょう。
●流す音楽は、ヒップホップダンスならヒップホップだけ、ということに限らすに、ソウルや EDM やハウスなど、歌詞があるものからインストまで幅広く聴きながら、そのリズムにあわせて実施していきましょう。
●さらには、「リズムパターン」「ベースライン」「歌詞や特徴的な効果音」などを聴き分けられるように「耳のトレーニング」を実施していくとより良いですね。

基礎力強化のメニュー（一例）

1 **ボディコントール**（2分～3分）
首・肩・胸・腰を前後左右に軸をずらさないように動かす。

2 **リズムトレーニング**（2分～3分）
いろんなリズムやテンポのある音楽に合わせ、8ビート、16ビート、32ビートなどでリズムを取る。

3 **体幹トレーニング**（6分：3分を2セット）
上半身と腹筋を中心に、体や筋肉を締めるような動きを一定時間行なう。

4 **下半身強化**（3分）
ステップワークなどの複数のステップを踏み続ける。

5 **体力強化**（5分）
前記のステップワークに加え、弱点と思われる部分の筋トレを繰り返して行なう。また、ラシニングも効果的。

ダンス部コーチ直伝 基礎力向上のポイント

by JUNYA a.k.a. クマPOO
全国でダンス部ワークショップを開催中の「ダンス部強化請負人」