

表情力を鍛える3つのステップ

イメージをする!

目からビーム! 毛穴からオーラ!

これは有名な振付師の言葉で、日本一になったアイドルグループの合言葉になっているそう。視線は観客ひとりひとりを射るように。自分が今日の主役! 宇宙からもらったパワーを体から発散させれば、力強い表情も自然についてくるはず!

ここはどこ? 私は誰?

実際のどこどこ会館のステージじゃないよ。東京ドームで5万人の観衆? 大草原の星空の下で?.....作品に合ったイメージをメンバーで共有すれば、おのずと表情も決まってくる!



意識をする!

踊ることに自然な喜びを

表情は作るモノではなく、自ずと出てくるモノ。まずは踊る喜びや楽しさが自然に表情に現れるように、頭を空っぽに、自意識を軽くするつもりで踊ってみよう!

自分が思うより1.5倍は大きさに

ステージから遠くで見ていて人に伝えるには、その程度の表情では足りません! 顔が筋肉痛になるぐらい、大きく! キレよく! 目を見開いて!

恥ずかしがったら始まらない!

自信なさげに恥ずかしがって踊っているのを見ると、見ていても恥ずかしくなってしまうよ。ダンスの時ぐらい自分を解放して。みんなでやればこわくない!

表情筋トレーニングをする!

口、眼、眉毛を自在に動かす

表情作りのポイントはココだね。鏡を見て、いろいろ試しながら振り付けに適切な表情を見つけていこう。モノマネのコロケさんは、トレーニングであの顔の柔軟な筋肉を作ったんだって!

下を見ない。鏡を見ない。人に見せる!

初心者のダンサーが陥ってしまうのがココ。帽子を深く被りすぎても良くないね。また、鏡を見る練習ばかりをすると、本番のステージで戸惑いが顔に出てしまう。部員同士で表情を見せ合う・チェックし合うのも良い方法だ。

本番前は座席で顔面ストレッチ

出番までの時間は意外と長いから、表情筋が固まってしまう。待ち時間の間も無表情にならずに、笑ったり、驚いたり、他校のダンスを五感を使って楽しんで見ていると、自然に顔面ストレッチになっているかも!?



Skill Up MEMO

表情力を鍛えよう!

ダンスのステップのバリエーションは増えてきた。振り付けもいくつもモノにした。でも「表情」のバリエーションはどのぐらいあるかな? コンテストやショーにおいて作品の印象に差をつける「表情力」は、本番でいきなりできるものじゃない。普段の練習でのトレーニングや意識付けが必要なのだ。ダンスで喜怒哀楽を伝えることができるように、もっともっと意識していこう!

※写真はすべて昨年の日本高校ダンス部選手権夏の全国大会(ダンススタジアム)より

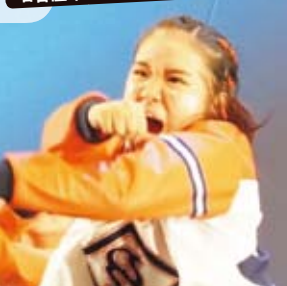
表情力を作る4つの感情

ANGER

ヒップホップで求められる「イカつさ」は表情での伝え方も大事だ。ヒップホップは歴史的にも「怒り」の表現要素が強い。ステップのパワーをより増幅させられるように、アップ&ダウンなどの**普段のリズムトレーニング**から「表情力」を加えて取り組んでみよう。

明治大学付属明治高等学校

名古屋市立西陵高等学校



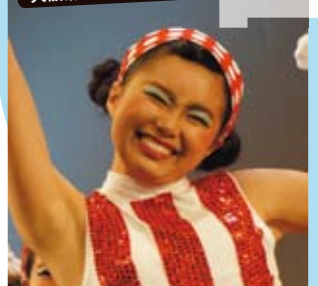
▲普段の生活ではあまり出すことのない表情だから、演技力や研究が重要だね。

DELIGHT

みんなダンスは楽しいよね? そう、踊りは**喜び**の表現。自分の中から湧き上がる喜びを体で感じて、それを表情で伝えてみよう。特に、ジャズやオールドスクール系の**ファンキーなダンス**には欲しい要素だね。

大阪府立和泉高等学校

大阪府立久米田高等学校



▲大阪は「喜び」の本場?! 表情にはもちろん生まれ育った環境も重要だ。

PLEASURE

すべてのダンスに求められる要素。ダンスは踊り手と観客をつなぐ**コミュニケーション**だから、そこには「楽しさ」がなくっちゃね。まずは踊り手が楽しむこと。仲間との共鳴、音楽との一体感、観客のレスポンス。**自然な笑顔**ができるまで楽しむ気持ちを体に充満させよう。

仙台城南高等学校

神奈川県立光陵高等学校



▲もちろん楽しく踊っていれば出てくるものだけど、いざ本番では難しいのだ。

SORROW

人生の**悲哀や失恋**の気持ちなどを踊りで伝えることができたら、ダンサーとしては一枚上手の表現者。特に**ジャズダンス**は、体の軸から指先まで行き渡った動きの表現に加え、豊かな「表情力」が最も求められるジャンルだ。

同志社香里高等学校

広尾学園高等学校



▲哀しみの表情はひとつじゃない。女性にしか出せない奥深さを極めてみよう。

日本一のダンス部は「表情力」も日本一! 登美丘高校

▶コーチ「akane」よりアドバイス

特に私は表情についてあまり細く指導せず、部員がコンセプトに合わせて表情を考えています。それに対して「それはやり過ぎだね」とか「もう少しこうしたほうがいいよ」というようなアドバイスはしますね。コンテストだから顔を作るんだ、とかは私自身も考えたことはありません。ただ、ダンスを見ている人々はまず「はじめにどこを見るか」と「顔面」だと思います。だから不細工な顔で踊るのは損ですよ(笑)。顔も大事な体のパーツですし、表現においてすごく大事です。人のつくりで一番違いがわかりやすいところですから、まずは自分自身を知ることが大事なのではないかと思えます。



▶部員よりコメント

全員でまずどのような表情にするか決めて、色々試してやってみて、1番しっくりきた表情をみんなで確認します。できていない子にはもう少し口角上げるとか、目を開くとか細かく言っていきます。でも、全員が全くおんなじ表情だと個性が無くなってしまいますので、そこは壊さないようにしていますね。コンテストでの審査にはそこまで影響してないと思いますが、表情をつけることによって「登美丘高校」というインパクトを与えて、強く印象づけることはできると思います!

▲大阪のおばちゃんネタやエアロピネタで発揮される「無表情」という登美丘の表情力!