





# 編集部より

寒さもどんどん増してきて、ダンス部にとっては練習シーズンの到来です。 子供遊びの「おしくらまんじゅう」ではないですが、 皆でリズムに乗って動けば、寒さもあっという間に吹き飛ぶはず! そんな時こそ反復練習で基礎力をアップさせるチャンス! 今年の大会では、作品力に秀でた学校が台頭してきましたが、 やはり勝負の分かれ目は基礎力に基づく「ダンス力」なのです。 そして、その力こそが、皆さんがより自発的に、 より末長くダンスを続ける大きな力につながるはずです。

2016年11月『ダンスク!』編集部

●購読のご案内

■ネット申し込み:

フォームへ



# フォローすべい! ダンスク/ DANSTREET ツイッター

本誌連動サイト「DANSTREET」では、ダンス部大会の速報やダンス部訪問レポート、 その他ダンス、K-POP情報などを日々アップ中! 更新情報はTwitterをフォローしてね!



@Danstreet 203

# powered by DANSTREET http://www.danstreet.jp

Staff

Publisher

Designer

ダシスク!

## ●情報掲載・広告掲載のご案内

全日本小中学性ダンスコンクール/横浜市立南台小

石原 久佳 Hisayoshi Ishihara

共同印刷株式会社 Kyodo Printing Co.Ltd

川崎 麻由 Mayu Kawasaki

株式会社ディーエスケイ TEL: 03-6421-3275 http://d-s-k.jp info@d-s-k.jp

株式会社ディーエスケイ DSK Co., ltd

〒 152-0031 東京都目黒区中根 2-12-22

マグノリアコート203 TEL: 03-6421-3275

http://d-s-k.jp/ info@d-s-k.jp

★全国ダンス部員や10代女子イン フルエンサーに PR したい団体・企 業の方、ぜひご連絡ください!

# >>次号「第9号」は 1月下旬配布予定です!

## **CONTENTS**

- 04 ダンス教育の「裾野」と「頂」
- 06 強豪校の「基礎力」意識調査
- 08 ダンス部の日々
- 09 ダントピ
- 10 インタビュー: lol (エルオーエル)

# ■ FAX またはメール申し込み:

http://d-s-k.jp の購読申し込み

以下までお申し込みください。

「学校名(組織名)」「代表者名」「送付先住所」 「電話番号」「メールアドレス」「冊数(10冊 単位) 」を書いて FAX: 03-6421-3275 もしくは info@d-s-k.ip へ ※学校団体以外への配布には事前審査がございます。

『ダンスク!』購読ご希望の団体の方は、

(以降、3月・5月・7月・9月・11月刊行予定)



# くわしくは DA TOKYO で検索! の先輩をOG

大宮北ダンス部の2人が訪れたのは、憧れの先輩が通うダンス専門学校「DA TOKYO」。久しぶりに会った先輩はさらにステキになっていた!! そのワケは日々の学校生活にあるのでは?! 気になる専門学校のダンスについて、インタビューしてきました!

# 専門学校のダンスってどんなだろう…?



3年 竹田さん

# は何をしていますかっ

真衣: DA TOKYOには「Wメジャー」という制度

があって、他のコースの授業も取れるの。私はダ

ンス以外にも舞台演出や照明について学びたい と思っていたから、それが決め手になったよ。

結衣: 在学中に現場を体験できたり、お仕事で

きたりするというのはすごく魅力的だよね。渋谷

に校舎があるのも大きな理由の一つで、やっぱり

渋谷は東京の中心でいろんな人や流行が集まっ

真衣: 絶対音感を鍛える音楽の授業や、外国人の 先生を招いた英会話の授業もあるよ! インスト ラクターゼミという、プロのインストラクターにな るための座学やボディケアの授業も受けられる!

てくる場所!

**真衣**: 学校の近くに人気のダンススタジオがたく さんあるから、授業の合間や放課後によくレッス ンを受けに行くよ! 買い物をしたりご飯を食べ たり、学校の近くにお店がいっぱいあって便利☆

真衣:1年生のときには、ニューヨークかロサン ゼルスに行けて、2年生のときはニューヨークの 有名なスタジオ「BDC」に行けるよ♪

結衣:日本じゃ経験できない体験がいっぱいで きるから、海外での経験は大きいよね!

# ◆。 あこがれの双子美人姉妹! <sup>◆</sup>◆



2年 渡辺真衣さん 2年 渡辺結衣さん

### 在学中の2人の活躍

初音ミク シンフォニーin国際フォーラム、 WORLD WIDE YU-Aバックダンサー、アク エリアスCM出演、JOY SOUND CM出演、 TAKE STAR 當山みれい バックダンサー など

# **まなんですか?**

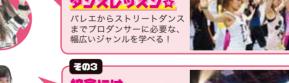
真衣:イベント出演やバックダンサーなどをしなが ら、インストラクターのお仕事もしたい♪ 振り付け **や舞台演出**もしてみたいな!

結衣:DA TOKYOに入ってたくさんの人と出会った ことで、ダンスだけじゃないなくて舞台やモデルな ど、たくさんの可能性があるなって思ったんだ。だ から繋がりを増やして、いろいろやってみたい!

# ココが違う! DA TOKYOの魅力ポイント!



# ₹01 ダンスレッスン☆



# ホールも完備!

大きなレッスンスタジオはも ちろん、ライブやショーがで きるイベントホールも完備。



# ₹02 本場アメリカへ 海外研修☆

海外で世界レベルのダンスレッ スンを受けられる! 学校がバッ クアップしてくれるから安心☆



# ₹04

# スグで値利!

エンターテインメントの中心地、東 京・渋谷。最先端のファッションビ ルや人気のダンススタジオも多い!







# すべてのお申し込みは!

# 学校法人 滋慶学園 -TOKY○東京ダンス&アクターズ 専門学校





渋谷区渋谷 1-24-6 渋谷駅 東口 徒歩3分 半蔵門線 10番出口 徒歩1分





文=石原 久佳(本誌編集長)

全国中高のダンス部の数と大会数は増加する一方だ。しかし、その人口や盛り上がりに対して、大会の あり方や底辺の拡大にはまだまだ課題があるようだ。今回は、教員が主導して公式大会を目指す「全日 本高等学校チームダンス選手権」と、小学校の学級単位で参加できる「全日本小中学生ダンスコンクー ル」の取材を通じて、教育機関でのダンスの「頂点」のあり方と「裾野」の広がりについて考えてみたい。

ンルの活躍が目立 丘学園高校)

**–**ムダンス

つ (写真は愛知桜

公式大会のないダンス部

だろうが、審査基準のばらつきも含めて

野球部には甲子園があり、

サッ

カーに

選手権が、

-ルがある。

ある。どれもが吹奏楽には全

@北九州メディアドーム

系のダンス部には誰もが

リズムダンスの競技会の整備が、

を発展持続させるために、

必要とされて

いるところなのだ。

)も積極的に取り扱わ局校体育連盟)も高文

チームダンス選手権」だ。そこで注目したいのが、

ダンス教育を支え

決勝開催とい

当然学校側も部活の校

と、最もインターハイ(高校総体)に近加申請の状況がどうなっているかと言うでは現状での高校ダンス部の大会の参 状況があげられる。 日本吹奏楽コンク い認知と歴史を持つ創作ダンス主体の 教育機関の中では扱いにくい文化的出自 てきた女子 なかったという経緯や、 連 (高校文化連盟) 理由には、 認める公式大会は存在. 公式大会であり、 して認める団体や連盟が存在しなかった 高体連 (高校体育連盟) してその参加を認めて たため、 戦後から学校教育の中でのダ 体育連盟が創作ダンスを中 トダンスを、

近年急速的に興隆

正式に競技と

の大会なのだ。

代表を務めるのは、

ある高校の教員たちが有志で主導・

全

校の顧問も務めている。

だから、

ストリ

ダンスの人気なんで

いと思っています」

ている部をきちんと評価す

をしなくてはいけない。公式大会ならば参加・遠征の許可あるいは遠征費の申請 会の内容や参加の理由を学校側へ説明し、への参加については、ダンス部の顧問が大 日本高校大学ダンスフェスティバ ざまな局面で苦労が絶えないのだ。 合もあり、 業活動につながる大会への参加を嫌う場 以外の企業や団体が主催・運営する大会 参加ならばほぼ問題ないというが、 んなりといく話だが、学校によっては企 あるという。 ダンス部の顧問の先生はさま 参加許可を得るには苦労する まだまだ新しい部活 への

や出場校の傾向など、

思ったより

ダンス色の強いコンテスト

る(本誌 vol.4 参照)。学校側は、そ審査基準や大会規定が細かく異なっ 会の参加規定や規模、 vol.4 参照)。学校側は、その大や大会規定が細かく異なってい、企業主体の各大会はそれぞれ面で言うた。 れが参加大会を選んで 評判や信用度、

いたのが印象的だった。

▲小編成部門で優勝の 熊本鎮西高校は「ダンス

コース」の生徒が出場

要。仲間との友情、規律その経験を通して何を学 努力、

ンスを通じてできる環境をしっ係……なんでもいいですけど、要。仲間との友情、規律、努力 しっか あげ、

北九州市に限らず開催地を広げて 今後は、 大会や連盟の認知度を

※テームダンス選手権大会 H SCHOOL YEAM DANCE CHAMPIONSHIP

ダンス大会が増え、 常連校がしのぎを削る状況が 出場校の

がダンス教育にとって一番肝要なことであダンスができる。そんな裾野の広がりこそ それぞれの目標をもって目指す昵。ダンスのレベルを競い合うだ ムで参加可能)に加え、 るのではなく、 - プン参加の部(学外 いる。 出場者に

そして 組みには世界的に注目が集まって であり、その独自性やなスはすでに日本が世界 触れることができ、目標にできる舞台があの学校生活の中で子供達が気軽にダンスに 調整などの課題はまだ多いと 育の中で認められていくと思うんです」ができれば、ダンスの効果がどんどん教 通じて子供達が高め合い、 大きな裾野であることには間違いない。るということは、ダンス界全体にとって ことができると考えています。 小学校のクラブ活動や授業と オ五輪の閉会式でも目立ったが、 その独自性や教育機関での取り いくためには、 ソンス界全体にとっても目標にできる舞台があ た誇る力: 指導者や時間 学び合うこと

それがダ

等学校子.

小学校のダンスクラブ裾野としての可能性

中央は大会を主宰する緒方浩教諭。

▲バトルタイムでは ハイスキル連発!

▲選手宣誓は、学生 しく爽やかに個性的に

ダンスを広げる意味では本末転倒だ なのだ。 何度も出場して げようという学校と、すでに全国大会に 実。これからダンス部や同好会を立ち上くと、逆に「格差」が生まれていくのも事 初心者でも、 すでに天と地との差ができている状況 ルになって しそれがダンス部でダンスを始 下手でも、誰でも楽しく いる学校のレベルを比べる いては、 教育機関で

チームが横浜市立南台小学校だ。学校の賞を獲得し、ひときわ存在感を光らせるその大会の学校参加の部の中で毎年金 信頼のある大手メディアが主催しているとことのできるステージを、朝日新聞という 会が「全日本小中学生ダンスコンクール」るのだが、その可能性を押し広げている大 審査結果は順位にす 参加が可能。 校参加の部では小学校のクラス単位での ムに金賞・銀賞・銅賞のいずれかが与え う点で大きな意味を持って 有志のチームで<sup>会</sup> ・小中学生のオー

▲倉島先生の指導により精力的に活動する南台小のダンス クラブ。ダンスを通じて自主性と集中力が育っていく。 「★全チームレポートは DANSTREETへ!

>>各大会の全チームレポートがDANSTREET

(danstreet.jp)にて写真付きレビューされています。

をこなしているだけあって、ダンススタジ練習、休日や夏休みは連日長時間の練習特別クラブとして平日は休み時間に短期 トや軟体技を駆使した動きは、 ム力を持っている。 ムにひけをとらない 特に、 アクロバ 独自の個

けるダンスの在り方かと思っています」大切にしています。それが教育現場にお でも〝出し切る〟"やり切る〟ことの方を役になりきることだったり……たとえ下手 性と言えるだろう。 すが、大切なのはその時々の目当てに向します。技術は後からいくらでも学べま「うちでは上手に踊ろうとすると私が注意 とだったり、全力を出し切ることだったり、 気持ちを込めるこ

ねている。 なってからダンスを覚え、教育のなかでそう語る指導の倉島先生は、教員に のダンスの可能性について長年研究を重

g。ひとつは時間、遊び場である空今の子供達には3つの ゙間゚ がない ≀できると考えています。ダンスを、仲間。ダンスはその3つを満たす 遊び場である空間、

全日本小中学生ダンスコンクール @代々木第二体育館

りと整えることが、今後のさらなる発展からこそ、その頂と裾野のあり方をしっか

▲横浜市立南台小から出場した

2チームは金賞を獲得。

含めて学生らしくさわやかに盛り上がって発表までの時間に行なわれた、出場校査発表までの時間に行なわれた、出場校で表者によるバトル大会も、応援合戦もの強いダンス部が入賞傾向にある昨今のの強いダンス部が入賞傾向にある昨今のが上ンタメ色だ。ここが、コンセプトものやエンタメ色 ては「練習試合」という申請で参加するち着かない部分は残るだろう。場合によっ大会でない以上はどうにも取り組みが落どの大会を選ぼうが、万人が認める公式 かと思いきや、MCのカジュアレミュかと思いきや、MCのカジュアレミュなのかと思いきや、MCのカジュアレミュなのかと思いきや、MCのカジュアレミュ ス部を支え続け、強豪校・北九州市立高事である緒方浩氏。20年に渡り高校ダン団法人全国高等学校ダンス連盟の代表理 年間通してどれだけ真剣に打ち込んで、ヤーを育てることではないですから。3「部活動の目的というのはプロのプレイ 度はないのだが、こちらはダンス部の顧問 式大会としてのダンス大会、国が認める大会もあるという。公的機関が認める公 最も他競技の公式大会に近い形 ンス部が盛り上がっているのは、 いうことでまだ全国的な知名ス選手権」だ。北九州市での開催された「全日本高等学校目したいのが、今年の9月に と評価する大会にしたトダンスを真剣にやっ 現在の のよう もスト — 般 社 運 ダシスク! 05 04 ダシスク!

# 北九州市立高等学校



プだけでなくブレイクもこな す。ダンスを踊る根幹の部分 が出来上がれば、様々なジャ ルに対応が可能だという。

# 全ジャンルを踊りこ なすダンスカ

## 11年生はほぼ基礎練習なの で、全活動では1/3ぐらい。

- 2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。
- 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。
- 介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)

# 樟蔭高等学校(大阪)



# コンセプトと

# €1時間

- 2ストレッチ~筋トレ~基 本動作。
- ❸作品を踊るためには必要 ● 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



# 内めのフピード感! ●1時間

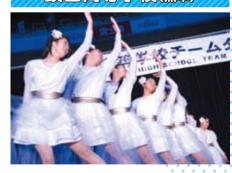
- ②ランニング~ストレッチ~筋ト レ〜柔軟〜アイソレ〜バレエ (ターン、ルルベ)
- 3振り付けの中で基礎の動きの 大切さを伝える。
- 毎日の積み重ね(まだ基礎力 が足りないと思っています) (回答者:部長)

福岡工業大学城東高等学校

## 145分ほど

- 2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。
- ③何度も言う。毎日やる。振り付けの中に基礎を盛り込む。
- **4**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 こ急成長

- ①基礎7割、振り付け3割の比率
- 2ストレッチ (各自) ~筋トレ・体幹 ~アイソレ~リズム。
- 3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。
- ○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)

# 大阪府立山本高等学校



# **\ウスのグルーヴカ** ストイックさ

## €12時間程度

の長さ。

- 2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。
- 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。 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

(回答者:顧問)

# 群馬県立安中総合高等学校



強靭な体幹と

11時間半ほど

ヒップホップ愛!

か、考えさせる。

2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。 3 か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

4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

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。

# **建進の源である**

# パワーと作品力

## €1時間半

桜丘学園高等学校(要知)

- ②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。

ポップを声を出しなが

ら全員で鍛える。まさ

カルチャー感を匂わせる

②まずはストレッチ、曜日ごとにアイ

ビート中心) などを振り分ける。

3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

ら後輩への伝達。人前で踊る機会

いトレーニングが不可欠

ソレ、筋トレ&体カトレ、リズム (16

ップホッブ

€1時間~1時間半

を増やす。

基礎力強化のメニュー(一例)

てダンス部が体育会

(回答者:顧問)

❸基礎練の大切さを伝えるためには?

また練習で意識していることは?

₫基礎が高いと評価される理由は?



山村国際高等学校(埼玉)

※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

## **1**45分

質問

→基礎練習の時間(平日)

**2**おもなメニュー

- Ω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。
- 3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



# 底的にチェックする。

# しなやかな動きと多彩さ、表現力!

# 11時間半

- 2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。
- ◆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

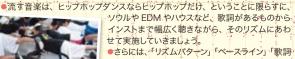
基礎は単調で目立つ動きではないので、時間が省かれがちですが、しっかりやれば何倍も 振り付けや作品が向上します。また、これらのメニューを実施しただけで満足せず、それをステッ プワークや作品の振り付けなどに実践していかないと意味がありません。基礎を向上させた のなら、今度はそれを活用していくことが大事なのです。



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。



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。

# ボディコントール(2分~3分)

# 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。

# 《**下半身強化** (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。 ・ステップワークなどの複数のステップを踏み続ける。

(回答者:顧問)

# **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。





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」



識

調

06 ダシスク!

# ポカリスエット×ダンスク!のワークショップ 企画第二弾がスタート



●参加費:無料

●日程:2016年11月~2017年3月のうち、 学校側と講師のスケジュールをすり合わせて決定 ●エントリーと詳細: DANSTREET (danstreet.jp)

人気ダンサーの「刺激」を ダンス部にお届け! DANCE部応援隊 講師: CRAZY SHIZUKA/

KYOKA(RUSH BALL) カリスマダンス部コーチが DANCE部交流会

講師:akane(登美丘高校 ダンス部コーチ)/ JUNYA a.k.a.クマPOO

小中学性の初心者にも ダンスを楽しんでほしい! DANCEチャレンジ 講師:ISOPP/しづにゃん



人気ダンサーがキミの学校へ訪問レッスン!

# ダンス部×軽音楽部の祭典 「高校生ライブMUSIC DAYS」決勝!



を里たした覇者 -HERON-と、 き抜けた個件 日輪街道。





後半は、日本一に輝いたダンスナンバーで大盛 り上がり。オモロイ&感動!

# 日本一の登美丘高校ダンス部、 初の自主公演開催!

# ダンスか! ダンス部入門書が 特別編集

# 「他に立つ」」と大塚原見



★ダンスの種類が区別できない…

★ダンス部に効果的な練習方法って…?

★ヒップホップの良いトコ/悪いトコ…?

**★リズムのノリ方が悪い**と言われるケド…

★体力不足・カラダの硬さを改善したい!

**★チームワーク向上**にはまず○△×!

ダンス部ハンドブック 【基礎編】

価格:920円(税抜き) 仕様:128ページ/B6版 著者:石原久佳 発行所:株式会社ディーエスケイ



# 購入したい人は… DANSTREETストアにて送料無料で限定販売

7 WEBにて購入

DANSTREET www.danstreet.jp ※銀行振込・各種クレジットカード 代引きが利用可能

国条爵国

**2** メールもしくはFAXにて購入

Mail: info@d-s-k.jp Fax: 03-6421-3275

(株)ディーエスケイ宛で「希望冊数」「申込者名」 「年齢」「送付先住所」「電話番号」「メールアドレス」を記入して送付 ※受け付け後にこちらからご連絡させていただきます。

部活まとめ買いキャンペーン実施中!

10冊~29冊お買い上げ ※29冊の場合…¥29.797が¥24.476

30冊~100冊お買い上げ **≥20**%0FF ※60冊の場合…¥59.580が¥47.640

amazonでも絶賛発売中!(※書店販売の予定はございません)

# 橋本高等学校

今夏の<高校生ライブ MUSIC DAYS 相 模原・町田大会>にて「ダンスク!賞」「オーディ エンス賞」をダブル受賞した、神奈川県立橋本 高校。ファイナル進出は逃したものの、華やか な振り付けと群舞構成、そして女子高校生ら しい爽やかさが印象に残る良いチームだった。

ダンス部の主な練習場所となるのは、普 段は購買として使われている一室。全学年 が同時に練習する広さは確保できないため、 学年ごとに活動日や時間を分けるというス タイルで活動している。この日は、ダンス部 OGによる振り付けレッスンが、3年生、2年 生と順番に1時間ずつ行なわれた。

同校は、大会や校内行事の他、地元・相模 原市のお祭りなどに積極的に参加しており、 地域の中で育ってきた部活として住民から も愛されている。「1年生の頃から人前に立 つ機会が多いので、みるみるうちにダンス が上達します」というのは顧問の菅野先生。 ステージ出演の回数を重ねることで「もっと お客さんの応援に応えたい!」という気持ち が生まれ、練習へのモチベーションに繋がっ ているようだ。

次なる目標は、神奈川県ダンス新人大会 入賞!「3年生から受け継いだダンス魂を見 せます!」と2年生は気合十分な様子だ。

70年以上の歴史を持ち、広い視野と豊か な感性を培うことを理念としている、都立武 蔵丘高校。指定日以外は私服登校が許され ており、生徒たちの個性や自主性を尊重する

ンス部。自由だからこそ部員一人一人が責任 を持って行動し、仲間たちと意見を共有し支 え合いながら目標に向かって努力する。ダン スの上達だけでなく、人間力を高めるという 部活動最大の意義を感じさせる、ダンス部の 日々であった。

元

5

さ

れ

る

密

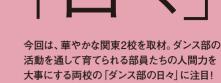
が

3

●部員数:82人(1年28人/2年28人/3年26人) ※取材時点

- ●女子82 人
- ●活動時間:週3回(学年によって曜日が異なる)/平日2時間
- ジャンル:ヒップホップ、ガールズヒップホップ、ロック、 フリースタイルなど
- 最近のおもな成績:「さがみはらフェスタ 2016 高校生 ダンス部選手権」進優勝
- 振り付け: 生徒が制作。





ドキュメント





● OG によるレッスンは各学年週に1時間。コーチに教わったことを自主練習でしっかり復習! 2引退後の取材だったため、この日のために集まってくれた3年生。ありがとう!

●代替りしたばかりの部長仁部さんと副部長清宮さん。気合い入っています!

●地元の相模原で予選のある<MUSIC DAYS>には特に毎年力を入れているという。

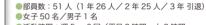
## 東京都

# 武蔵丘高等学校

自由な校風が特徴だ。

同校ダンス部は学年全員での大会出場を 基本とし、作品は全て部員たちで制作。テー マを決める際には、全員から意見を出し合い、 衣装やストーリーも含めたプレゼンテーショ ンを重ね、1~2週間かけて慎重に決定する という。「気になることがあれば、何度でもミー ティングを重ねることが大事だと思っています」 と答えてくれたのは、部長の古田さん。初心 者、経験者、さまざまな個性の部員が一丸と なって大会に挑むためには、何より日々のコ ミュニケーションが重要で、そこでお互いの 信頼関係を築いていくのかがカギとなるのだ。

生徒主導での活動を伝統とする武蔵丘ダ



●活動時間:週5~6回/平日2時間、土3時間 ●ジャンル: ガールズヒップホップ、ロック、フリースタイルなど

●最近のおもな成績:「高校生ライブ MUSIC DAYS 2015 FINAL」 準グランプリ、「ダンススタジアム関東・甲信越大会」横浜市長賞など ●振り付け:生徒が制作し外部コーチがチェックする。







●部長さんを中心に、話し合いながら動きを細かく確認していく! ②大会へは積極的に参加。今夏は「幼稚園児」をテーマに、お菓子を 奪い合うという可愛らしいストーリー展開で楽しませてくれた! **❸**移動鏡の裏には大会への意気込みがたくさん書き込まれている!

④「結果も大事だけど、このメンバーで踊れるという限られた時間 やチームの絆を大事にしたいです」という部長の古田さん。 **⑤**文化祭に向けてのグループ練習。アイドルグループのカバー ダンスや、人気邦楽曲でのオリジナル振り付けなど、楽しそう!





**ダシスク!** 09 08 ダシスク!



# 僕は大会などで緊張してしまうのですが、 **そんなときどうしていますか? (野口(ん)**

小見山直人:ステージの前には決まって必ずメンバーとハイタッチをしま す。あとは、自分がこの世で一番イケてる!って思い込みますね(笑)。 honoka: 終わった後の、お客さんの拍手を想像します。成功したときの 姿を想像するのは、緊張を和らげるすごく効果的な方法みたいですよ! moca:私は、大切な家族の名前を順番に言って「がんばるから見ててね!」 とお祈りします☆

# ステージに立っときに、 大事にしていることは? (神谷さん)

小見山直人:ステージでは お変さ んに何をどう伝えるかということ が大切なので、どうしたらファンの皆 さんに楽しんでもらえるかをよくメン バーといっしょに考えますね」

# 男子ダンス部の 部長として頑張ります!



# 短時間でのフリ覚えの コツを数えてください。 (野口(ん)

佐藤友祐:初めの頃は人一倍努力して練 習するしかないです(笑)。あとは音楽をス ロー再生にしてゆっくり練習するのはいい 方法! 音楽をしっかり聴いて音を体で 感じられるようになってくれば、自然と早 く覚えられるようになると思います。



# 女のチーム円満の秘訣は? (野口(ん)

小見山直人:僕らもそうだったんですけ ど、大きなステージを一緒に乗り越え ると、絆が生まれて仲間になれると思 います! 恐いものを一緒に共有すると いうのが一番いい方法かも。 佐藤友祐:あとは…女の子に優しくす

# 新曲はどんな曲ですか? ダンスの見所は? (神谷さん)

hibiki: 新曲「bye bye」は、『大好き だけど、もう二度と一緒には戻らか い!』という切ない失恋ソングになって います

honoka: 歌詞にリンクした振り付 けが見所です! 特にサビの「bve bye」の手を振るところは、一緒に 踊ってもらいたいダンスですね!

レベルに合わせたクラス分けで

しっかり上達!

# 歌に興味はあるのですが、 何から始めたらいいですか? (#トさん)

佐藤友祐:好きなアーティストのモノマネはオスス メです! 楽しみながら、音程もリズムも練習できま すけ

honoka:まずは、恥じらいを捨てることがダイ ジかなと思います。音程外してもいいし、声が裏返っ てもいいって思って歌えば、だんだん上手くなれると 思います。お風呂で大熱唱するのもオススメ!



## lolみたいなアーティストに なりたいです!

ることですかね(笑)。



lolの4枚目のシングル 2016年12月14日リリース



# ステージでカッコよく 魅せるコツは?(井上さん)

moca: 自分らしさを出すことが、その人の "カッコイイ"につながると思うので、まずは 自分の良さ知ることが一番大切なのかなっ て思います」

# エイベックス・アーティストアカデミー

全国4拠点(東京校、名古屋校、大阪校、福岡校)にてダンスレッスンやヴォイストレーニングなど、 プロのエンタテイナーを目指すための「確かな技術」を習得できるエイベックス・アーティストアカ デミーオリジナルレッスンプログラムが受けられます。その他、エンタメ業界のスタッフを育てる「エ ンタテイメントビジネスコース |も!

詳しくは エイベックス・アーティストアカデミー で検索! 公式ホームページ:http://aaa.avex.jp

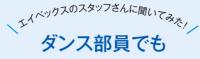
日本ストリートダンス協会公認ダンスプログラム エイベックス・ダンスマスター

全国のスタジオで、エイベックス・アーティストアカデミーオ リジナルダンスレッスンプログラムが受けられます。一人 一人のスキルに合わせた的確な指導でステップやリズム バリエーションなど段階的に学べるプログラムです!

詳しくは エイベックス ダンスマスター で検索! お近くの店舗検索はコチラから

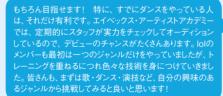
http://dancemaster.avex.ip/studios/

入学・コース内容・各種お問い合わせ TEL☎0570-00-5755(受付時間 11:00~19:00)



アーティストを目指すことは

できますか?





丹野さん

# 恒れの人気グループ (C)に ドキドキインタビュー!

今年の全国高等学校ダンス部選手権(DCC)でも ゲストアーティストとして大会を盛り上げた 人気グループ「lol-エルオーエル-」。 メンバーを目の前に緊張する高校生たちでしたが、 インタビューは大成功でした!



# |0|-エルオーエル-

中高生に大人気の里女混成 5人組ダンスヴォーカルグルー プ。全員がエイベックス・アー ティストアカデミーにてトレーニ ングを受け、2014年に1万人 が参加したオーディションの中 から結成されデビュー。翌年の 2015年には「日本レコード大 賞新人賞」を受賞するなど、人 気上昇中の期待の5人!

# 小見山直人

# いつ頃からアーティストを 日指すようになったのですか? (#上さん)

hibiki:最初は私もダンス部だったんですよ! そ のあとにもっと本格的にダンスをやってみたいと思って、 aaaに通い始めたんです。最初は歌やウォーキングレッ スンが苦手だったのですが、やるからには本気でやろ う!と挑戦していく中で、アーティストを目指すように なりました。

# lolはどのように 結成されたのですか? (#上さん)

小見山直人:全国で開催されたオーディショ ンで選ばれて結成しました。僕とmocaと honokaはエイベックス・アーティストアカデミー (以下aaa)大阪校に通っていたときからの知 り合いで、hibikiと友祐はメンバーになって出 会ったんです。



lolの大ファンです!

# デビューするまでに苦労したことは? (神谷さん)

佐藤友祐:自分のやりたいことを親に認めてもらうまでは苦労しました。 「スクー ルに通いたい!]「アーティストになりたい!」という意思を伝えるのにも勇気が必要でし たし、協力してもらえるまでが大変でしたね。

hibiki:私も最初は反対されていました。でも、オーディションのためにがんばってい る姿や、ステージで歌ったり踊ったりする姿を見てもらっているうちに、だんだん応援 してもらえるようになって、今では「他の人には出来ないことなんだから、がんばりなさ い!」って言ってくれています! 夢を応援してもらうためには、自分の"本気"を伝 えることがダイジだなって思います。

moca:緊張したときに、一人じゃなくて良かった~って思います。心強いです! honoka:男女グループなので、パフォーマンスに幅が出せるのがいいところかなと思います。 男の子のいいところも、女の子のいいところも魅せられる、lolで良かったと思っています!

# と エイベックス・アーティスト アカデミーでは、どんな レッスンをしていましたか? (野口(人)

honoka:メンバーによって違うのですが、 私の場合はダンスを中心にレッスンを受けて いました。私たちが通っていたエイベックス・ アーティストアカデミーは、ダンスや歌の 他にも、モデルウォーキングや演技など、 いろんなレッスンが受けられるんですよ! 小見山直人:発表会やイベントも多いので、 経験をたくさん積めますし、オーディションを 受けられる機会が多いのでチャンスが多 い場所だと思います。



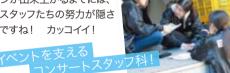
hibiki:あ、あと! 重たい荷物とか運ぶときに男の子が運んでくれるので助かっています! (笑)

ダシスク! 11

2016年10月12日、専門学校ESP ミュージカルアカデミーの学生たちが 企画、制作、運営までの全てを手掛けた、ダンスイベント「DANCE FIELD」を開催しました! 有名フェスでも使用される代々木公園野外ステージでの一般へ向けての公開です!!

# ( 舞台裏レポート)

コンサートスタッフ科の授業の一環 として行なわれたイベント「DANCE FIELD」。内容を作る企画制作コー ス、舞台を作る照明コースやPAコー ス、舞台制作コースの学生たちが一体 となって現場を作っていました。華や かなステージが出来上がるまでには、 たくさんのスタッフたちの努力が隠さ れているんですね! カッコイイ!





▲マタッフの目事か 連携はプロさなが

▲本番首前. 景終 確認をする学生た ▲バリバリと現場仕事をこ ち。緊張感が漂っ なす女子学生の姿がとても





コンサートスタッフ科 企画制作コース2年 長谷川 颯くん



『フォーマンス科が

# ージレポート



パフォーマンス科 ヴォーカルパフォーマンス コース2年 熊坂花乃さん



今話題のダンスヴォーカルグループや人気ダンサー

3組が出演。ゲスト出演者の選考、オファー、当日

のアテンドまで、全て学生たちが行ないました!

オープニングで盛り上げたのは、パ フォーマンス科のダンス部! ESP学 園には、専門学校には珍しいダンス部 があるんです☆ ノリノリなロックダン スやヒップホップ、クールなR&B、セク シーでパワフルなガールズヒップホップ など、様々なジャンルが楽しめる盛りだ くさんな内容! 最後は、切ない気持ち を体全体で表現したJAZZナンバーで 締めくくりました。









# ESP学園ならデビューに必要な 3テクニックが身につく!

学校法人イーエスピー学園

響 ESPミュージカルアカデミ<del>ー</del>

パフォーマーコース / ヴォーカルバフォーマンスコース / タレントパフォーマンスコース サウンドクリエイター科アー

▼現役プロが教える無料レッスン開催中!!お申込みはコ

演技

0120-37-6986 http://www.esp.ac.jp

# 進路に悩むダンス部員必見! / ダンス部にオススメの

大学でダンスサークルに入りたい!専門学校でもっとダンスを学びたい! 卒業後もダンスを続けたいキミにオススメの学校をご紹介します☆

# ~専門学校編~

# 東京リゾート&スポーツ専門学校 健康スポーツ科 ダンスインストラクターコース

### DATA

住所:東京都豊島区南池袋2-31-2 目指せる職業:フィットネスインストラクター・ダンスインス トラクター・コレオグラファー・テーマパークダンサーなど

Twitterアカウント:@tokyo\_rizosupo

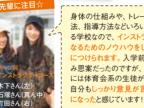
スポーツインストラクターやトレーナーを育てる東京リゾート&スポーツ 専門学校。「健康スポーツ科」という学科の中にあるダンスインストラク ターコースは、ダンスやエアロビクス、スイミングなどのスキルアップはも ちろん、トレーニング方法や大人数に対してのエクササイズ指導法な

# ど、プロのインストラクターに必要な指導のための授業も受けられる!



卒業後の進路は様々で、フィットネスインストラ クターやバックダンサー、テーマパークダンサー、 振付師として活動する卒業生も多い! 身体の ことをしっかり勉強できるから、ダンサーとしての ヘルスケアやメンテナンスもバッチリ学ぶことが 出来る☆





身体の什組みや、トレーニング方 法、指導方法などいろいろと学べ る学校なので、インストラクター たれます。入学前は引っ込 み思案だったのですが、この学校 には体育会系の生徒が多いので、 白分もしつかり意見が言えるよう

# 学校の様子を生輩が7室内の ベスト准学ネットで 動画公開中!



# 人数:400名

ジャンル:ヒップホップ、ガールズ、ニュースクール、 ロック、ハウス、ジャズ、ブレイク、パンキング、ポッ プ、スロージャズ、フリースタイル 活動日:各ジャンル週2回ほど

活動場所:国立オリンピック記念青少年総合センター Twitterアカウント:@Rikkyo\_d\_mc

大学ダンスサークルの中でも人気トップクラスのストリートダン スサークル「D-mc」。最近では有名コンテストなどで成績を残 しているというのもあり、その人気が爆発! 昨年は定員200 名に対して400名以上の応募があったとか! 先着順に所 属が決定していくようなので、入りたい子はD-mcのtwitterを 随時チェックしておこう☆



基本の活動内容は、イベントのための振 り付け練習。各ジャンルの「振り付けさん」 と呼ばれる3年生が先頭に立ち、動きを チェックしていきます! 有名強豪校のダン ス部出身者やイベントで活躍するダンサー も多く所属してるため、どのジャンルもレベ ルが高い!



D-mcにはダンス部出身の子も多 いですし、みんなダンスに対する意 ます! みんなで過ごす時間がとて も楽しくて、自分の居場所ができた 感じですね♪ ダンス好きの面E ・人たちがたくさんいるので、ぜひ - 度遊びに来てください☆

## 学校の様子を失輩が川室内の ベスト進学ネットで 動画公開中!

ベスト進学ネットの

ベスコッコちゃん



# その他のオススメ大学・ 専門学校をPICK UP☆

ダンス部進路アンケートでも「なりたい職業」として上位にランクインした保育士。 子供が大好き♡ そんな保育園や幼稚園などの先生を目指す学校をご紹介!



# 千葉明徳短期大学

千葉県千葉市中央区南生実町1412

- ■近隣アパート・マンションの紹介あり
- ■ストリートダンスサークルやその他 サークル活動あり!
- ■現場レベルの実践レッスン重視!
- ■オープンキャンパス:11/26(土)10:00~・ 13:30~、12/17(土)13:30~

多くの実習体験を通じて 実践的 に保育が学べます☆ 保育を創る仲間になりましょう!



# \短大で保育士を目指す! /

# 国際学院埼玉短期大学

埼玉県さいたま市大宮区吉敷町2-5

- ■学生寮あり
- ■幼児保育学科・健康栄養学科
- ■アットホームな雰囲気
- ■オープンキャンパス: 2017年3/25 (土) 13:00~

幼稚園教諭、保育士、栄養士、調理 師などを目指す学校です! 資格取得 を目標に一緒にがんばりましょう!



\Wライセンス取得!/

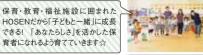
# 大阪保育福祉専門学校

大阪府三島郡島本町山崎5-3-10

- 保育士&幼稚園教諭のWライセンス取得可能!
- ■軽音楽、ハンドベル、ゴスペルなど部活あり

■保育所などのアルバイト紹介あり

- ■オープンキャンパス:11/26(土)10:00~、 12/10(土)10:00~
- 保育・教育・福祉施設に囲まれた HOSENだから「子どもと一緒」に成長









気になる学校の資料請求がカンタン! その他 「ダンスク!」 とのコラボコンテンツ満載☆ 進路を考えるなら**ベスト進学ネット**へ》

\*気になる「進路 | ダンス部200人にアンケート! \*大学ダンスサークル・ダンス系専門学校一覧! \*テーマパークダンサーのダンスレッスン動画公開中!





12





# ダンス部員のDRYな悩みに… ボカリスエットゼリーで解

部活に、学校に、勉強に、遊びに… ダンス部員の忙しい毎日にはもっともっと潤いが必要!? 「ポカリスエットゼリー」がみんなの毎日にお供します!



# 部活前の水分・イオン補給に

今日は放課後に補講があって部活まで時 間がないよ~! でもチョット小腹が…なん て時にピッタリな「ポカリスエット ゼリー」。 ゼリータイプでお腹も満たされて、しっかり 水分補給したのにタポタポしにくい!



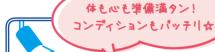






# 乾燥しがちな勉強中に

これからの季節、暖房を入れての 勉強には、乾燥対策に水分補 給が欠かせない! 勉強のお供に 「ポカリスエット ゼリー」。





# 本番直前の 水分補給に

あ~、本番直前! 緊張して きてノドもカラカラ。なんて時に 「ポカリスエット ゼリー」で最 後の水分補給☆

歩きながらでも

気軽にサッと飲める♪

# 小さくてかわいい パッケージ!

爽やかな青白のポカリスエットカラーが目 印のかわいいデザイン! つい写真を撮 りたくなるミニサイズです♪ オシャレ女 子は要チェックな新定番☆



学校で大活躍!

# ひんやりゼリー

ゼリーでうるおう、水分補給の 新しいカタチ。ひんやり&ちゅる ちゅる食感がたまらない! 甘



# 楽しいお出かけの

久々の休みで仲良しの 部員とテンションMAXで ショッピング! 楽しすぎ てノドかわいちゃったぁ。
▼ 持ち歩きやすいポケット サイズの「ポカリスエット ゼリー」が大活躍!

# ちゅるちゅる新食感!

すぎず後味すっきり♪





0120-550708 http://www.otsuka.co.jp/poc/

製品に関するお問い合わせ先

大塚製薬お客様相談室

**ポカリスエット** ゼリー