

ダンスでスクスク! スクール(部活)ダンサー応援マガジン

# ダ★ンスク!

No.

12

2017

JULY

<http://www.danstreet.jp>

powered by

**DANSTREET**

**TAKE FREE**



本番直前の



CHECKポイント  NGポイント

新入部員アンケート インタビュー:TAISUKE/KYOKA

自分は、  
きっと  
想像以上だ。



潜在能力をひき出せ。

ION SUPPLY DRINK

**POCARI  
SWEAT**

Otsuka 大塚製薬

ポカリスエットブランドサイト <http://www.otsuka.co.jp/poc/>



今年はLDH所属アーティストがスペシャルサポート出演!  
新たなエンタテインメントを皆様にお届けします!!

<p>横浜公演 公演終了</p>	<p>名古屋公演 公演終了</p>	<p>札幌公演 全2回公演 7月15日(土) SAT 会場: Zepp Sapporo</p>	<p>福岡公演 2days 7月31日(月) MON 8月1日(火) TUE 会場: 福岡サンパレス</p>
<p>東京公演 2days 8月9日(水) WED 8月10日(木) THU 会場: STUDIO COAST</p>	<p>大阪公演 2days 8月12日(土) SAT 8月13日(日) SUN 会場: 堂島リバーフォーラム</p>	<p>松山公演 全2回公演 9月3日(日) SUN 会場: ひめぎんホール</p>	<p>宮崎公演 全2回公演 9月24日(日) SUN 会場: 佐土原総合文化センター</p>
<p>沖縄公演 全1回公演 10月9日(月祝) MON 会場: てだこホール</p>	<p>大宮公演 全2回公演 11月3日(金祝) FRI 会場: ディファ有明</p>	<p>京都公演 全2回公演 11月23日(木祝) THU 会場: 大津市民会館</p>	<p>台北公演 Coming Soon...</p>

料金 前売り:6,300円(税抜) / 当日券:6,945円(税抜) ※オリジナルフック付

【企画・制作】LDH stage 【運営】株式会社シーエー・モバイル / 株式会社 ローソンHMV エンタテインメント / ダンスチャンネル / 株式会社ウエストクリエイティブ

- 東京校 TEL:03-5725-2077
- 宮崎校 TEL:0985-29-3080
- 札幌校 TEL:011-251-7227
- 大阪校 TEL:06-6536-3411
- 松山校 TEL:089-916-5545
- 福岡校 TEL:092-737-2777
- 横浜校 TEL:045-594-6008
- 大宮校 TEL:048-783-2229
- 京都校 TEL:075-744-0181
- 台北校 TEL:0886-2-2746-8888
- NY校 TEL:098-862-3576

# 洗足学園音楽大学 ダンスコース 2018年4月、開設。

ダンスは身体表現であると同時に、  
音楽センスと演技力が  
求められる総合芸術です。  
音大の恵まれた環境で、  
リズム感溢れ、表現力豊かな  
ダンスのスペシャリストを目指そう。



## 1 様々なジャンルのダンスを学ぶ

必修の「舞踊研究」では、「ジャズダンス」「ストリートダンス」「コンテンポラリーダンス」の中から専門を選択し、7月と12月の学期末のダンス公演に向けて稽古を重ねていきます。また「舞踊研究」で選択した専門以外にも、様々なジャンルのダンスを幅広く学ぶことができます。

## 2 実技中心のカリキュラム

ダンスの実技科目を、毎日2コマのペースで履修できる実技中心のカリキュラムが特徴です。必修科目は「舞踊研究」6単位×4学年の24単位のみ。学生の個々の興味やニーズに合わせて、自由にカリキュラムを組み立てることができます。音楽理論の基礎を学ぶ講義科目と、舞踊史や解剖学などダンスに関する講義科目、そして様々なジャンルのダンスの実技科目で、卒業要件の124単位を満たすことができます。

■とことんダンスに打ち込みたい方(実技中心)

	月	火	水	木	金
1限(9:00-10:30)		舞踊史	語学	リズムトレーニング	ミュージカル
2限(10:40-12:10)	バレエ	ボディコンディショニング	バレエ	ジャズダンス	ストリートダンス
3限(13:00-14:30)	コンテンポラリーダンス	フラメンコ/タップダンス	舞踊研究	舞踊研究	舞踊研究
4限(14:40-16:10)	基礎音楽理論	解剖学	日本舞踊	運動生理学	ポイストレーニング

■教員免許を取りたい方(教職課程) 中学・高校の「音楽」の教員免許を取得できます。

	月	火	水	木	金
1限(9:00-10:30)	教育原理	合唱	保健体育	リズムトレーニング	著作技法
2限(10:40-12:10)	バレエ	音楽史	バレエ	ジャズダンス	ストリートダンス
3限(13:00-14:30)	コンテンポラリーダンス	フラメンコ/タップダンス	舞踊研究	舞踊研究	舞踊研究
4限(14:40-16:10)	基礎音楽理論	解剖学	語学	運動生理学	ポイストレーニング

## 3 多くの本番で実践経験を積む

年2回のダンス公演に加え、他コースとのコラボ企画も充実。

## 4 2018年2月新校舎(ダンススタジオ棟) 竣工予定

約230㎡のスタジオを8部屋備えた、日本では前例のないダンス専用の建物が完成します。



## 舞踊研究所 オープンクラス毎週開催

洗足学園音楽大学では、我が国における舞踊文化の発展と普及を目的として「舞踊研究所」を2017年4月に開設。毎週日曜日10:30~12:00に、本学講師陣を中心とした様々なジャンルのダンスの無料体験レッスンを開催しています。詳細は本学ホームページをご覧ください。

## オープンキャンパス体験レッスン (要申込・無料)

7月23日(日)	10:00~11:30 ● ジャズダンス(前田清実) 11:30~14:00 ● キャンパスツアー・学食体験・コース説明会など 14:00~15:30 ● ストリートダンス(ERIKA)
8月27日(日)	10:00~11:30 ● ストリートダンス(TOMOMI) 11:30~14:00 ● キャンパスツアー・学食体験・コース説明会など 14:00~15:30 ● ジャズダンス(前田清実)
9月24日(日)	10:00~11:30 ● ストリートダンス(ERIKA) 11:30~14:00 ● キャンパスツアー・学食体験・コース説明会など 14:00~15:30 ● ジャズダンス(前田清実)

## 夏期講習会 (要申込・受講料20,000円)

8月6日(日)	10:30~12:00 ● ジャズダンス(ダイアナ・ボール・石山) 13:00~14:30 ● ストリートダンス(ERIKA)
8月7日(月)	10:30~12:00 ● バレエ(井口美穂) 13:00~14:30 ● ストリートダンス(TOMOMI)
8月8日(火)	10:30~12:00 ● ジャズダンス(前田清実) 13:00~14:30 ● タップダンス(三寺郷美)



1~2週間前

# phase3 メンタルと準備

## CHECKポイント

- 大会への具体的な対策
- 目標を再確認
- バランスの取れたメンタル

## NGポイント

- できる準備を怠る
- 精神論に頼る

## 理想のメンタル状態

### セルフイメージ

自分たちは絶対に○○○を目指す!

### 無意識

体力、技術  
振り付け etc.

### 意識

大きく踊る、表情  
リラックス etc.

この3つが均等のバランスで保てることが理想!

さて、踊り込みも相当な回数を重ねてきた。細かいチェックも終了し、ほとんどミスなく踊れるようになった。ここからは、出場する大会への具体的な対策と、本番で最高の力を出すメンタル状態を作っていきたい。

ストリート系のダンス部大会は数あれど、特定の協会や公的機関がすべてを管轄しているわけではないので、大会規定や審査基準がそれぞれで異なっているのが現状だ。ということは、こちらの大会で優勝できても、あちらの大会では入賞もできない、ということがあり得るわけ。確実に勝ちたいのであれば、出場する大会を研究し、その傾向を対策する必要があるのだ。

大会規定や審査基準をチェックしてみよう。大会によっては、審査項目やその点数を公示しているところもあるので、まずはその項目を自分たちの演目で自己採点してみる。技術力はどうか、構成力はどうか、シンク口の精度、エンターテインメント性は?.....などなど、自分たちの強みと弱点を知るために厳しく自己採点すること。その上で、改善・強化できるポイントなどをチームで話し合ってみよう。個人的には、審査員も事前公表されるべきだと考えるのだが、現状のほとんどの大会が当日間近に発表という形をとっているの、審査員の専門分野や傾向という面では対策することができない。

次に「会場」への対策。その会場で踊った経験のある先輩や観覧していた顧問の意見が聞けるならば良いのだが、そうでない場合は、事前にわ

かるステージサイズで練習してみるの当然のこと、調べられる限りの情報を想定してコミュニケーションをしておきたい。会場付近の練習場所、場当たり的な有無、待機場所、座席位置、呼び出しから本番までの流れ、などなど。とにかく、当日に会場に来て想定外の状況に戸惑う確率を少しでも減らしておきたい。当日は、会場と空間と友達になるような気分で行きたいものだ。

次にメンタル作り。あと1週間。大会へ向けて最高の心理状態を作るためには、ここで目標を再確認する必要がある。目標は何だった? 出場して自分達らしさを出すこと? 入賞して予選を通過すること? とにかく優勝あるのみ? .....などなど、とにかく全員が同じ目標を共有すること。その実現に対して一人として疑わずに、自分たちのシナリオを書き換えるような強い気持ちでセルフイメージを持つことだ。正直、部員全員の踊りを寸違わずに一致させることは相当難しい。しかし、気持ちだけは揃えられる。不安や焦り、言い訳などが頭に浮かばないように、「自分たちはできる!」と完全プラス思考のイメージで部員全員の頭を埋め尽くしていこう。

そのイメージのもと、これまでやってきたことをひとつひとつ振り返る。つらかった練習、ミーティングでの試行錯誤、3カ月前にできなかったことと今できていること、自信をもってやりきったこと。そして、知らずによろこびた体力や繰り返してきた振り付けや構成などの、すでに無意識下でできていること。大きく踊る、表情豊か

前日~当日

# phase4 本番当日

## CHECKポイント

- 前日からのコンディション作り
- 会場とステージと友達になる
- プラス思考と笑顔
- ゾーンを作る

## NGポイント

- パニックになる
- 緊張しすぎる

本番前日。最終練習とミーティングも終わり、家に帰って明日に備える。もうここでは、腹をくくって極力リラックスする準備をしよう。家族と食事で会話し、ゆっくりお風呂に入って、ストレッチと深呼吸をしてから早めにベッドに入る。スマホで長時間動画を見るのは睡眠導入の妨げになるので控えたい。やることはすべてやった!という充実感と良い睡眠で一旦リセットし、明日の出発から、集合、準備、呼び出し、本番まで、すべての流れでポジティブなイメージを浮かべながら睡眠に入る。

本番当日。おそらく、振り付けの動画や音源を聴きながら会場へ向かうだろう。会場で部員との集合。ここで大事にしてほしいのが、ネタティブなイメージや発言をしないということだ。「あのチーム、すごそう!」とか「どうせうちら○△だ!」などの言葉は、チームのムードに悪影響するし、すでに負けたときの言い訳を作ってしまう。いくらコミュニケーションをとっていても、現場には想定外のトラブルはつきものだ。それも含めて、すべての出来事をプラス思考に捉える気持ちの強さを持つたい。

そして「パニックにならない」こと。会場がよく見かける、狭い練習場所で激しいダメ出しをしている部長や指導者。あれは、具体的な最終確認ではなく、不安や焦りの裏返しとも言える。そうならないために前日まで準備

を重ねてきたはずなので、そういった風景を横目に当日は悠然とした余裕をチーム全員で保っていたい。

その上で、本番までの間に作っていきたい最後の準備が「集中力」だ。武道でいう「無心」の状態、スポーツ界では最近「ゾーン」と呼ばれる。そこにおいてこそ、練習できた最高のパフォーマンスを引き出すことができる。先ほどの「100」に近いパーセンテージを出すことができる精神状態だ。そのため、目に入る余計な情報をなるべく入れないこと。何も気にしない。自分たちのパフォーマンスのイメージに集中する。あるいは座席で深呼吸や瞑想をしても良いだろう。そして、本番直前の袖では部員全員で笑顔になる。スポーツにおける笑顔のリラックス効果やパフォーマンスの向上は実証されている。ダンスならばなおさらだ。

いざ、本番。ステージに出てしまえば、不安も緊張も吹っ飛ばす。「本番は楽しんで!」とか、どれだけ不安があっても「楽しかったあ〜!」という言葉はよく聞かれるが、その通り! 本番は心から楽しむものなのだ。本番の2分半は自分たちが主役。自分たちのライブステージ。自信満々で100%の自分たちをカマシてほしい。そして、踊り終えたあとのその楽しさと気持ち良さを忘れずに、次のステージへの大事な「経験値」として頭と心に刻み込んでおこう。

## ココもCHECK

### コンテストとは「絶対評価」から「相対評価」へ

大会が終わったあと、厳しいダメ出しをされている部をよく目にする。中には「気持ち足らない!」とか「伝わって来ない!」などの声も聞かれる。果たしてそれはどう分析、あるいは心象から来ているのだろうか。部活内で目標のパフォーマンスに向かっていくことは「絶対評価」。いわゆるその部単体での向上度合いや実力だ。まずは、自分たちが納得するパフォーマンスを実現する。それをなるべく純度高く大会に持ち込む。そして大会では、審査員はそれらを「相対評価」するだけなのだ。その比べ合いで負けたからと言って、必ずしも彼らの「絶対評価」が目減りするわけではない。

ステージ上で強豪校と並べて比べてしまったら、技術的にも表現としても足りないところは見えるだろう。でも、それが今の実力なのだ。指導者には、結果に反応して感情的に叱責するのではなく、的確な評価と冷静な分析を行なった上で、今後につながる指導をしてほしい。気持ちが足りていたかそうでないかは、部員ひとりひとりが知っていることだ。ダメ出しをするならば、具体性や客観性をもったポイントを今後の課題を踏まえて伝えるべき。結果論で突き放すのではなく、指導者・部員の共有責任として課題に取り組みむことで、チームの結束を固めていってほしい。

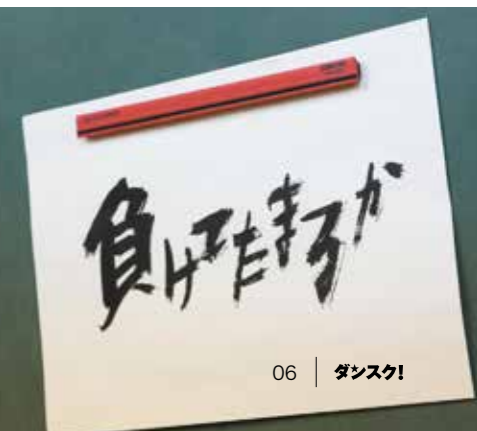
## ココもCHECK

### すべては準備次第。本番で奇跡は起きない!

天候に左右されたり、途中で作戦を変更できたり、対戦相手がいるスポーツ競技と違って、不確定要素の少ないダンス競技の場合は、つまるところ、準備の段階でほとんど結果は出ていると言える。プロスポーツの世界でも、練習で最高に出来たパフォーマンスの80%でも出れば良いと言われるぐらいだから、高校ダンスのレベルでは何パーセント出せるだろうか? まず、本番で120%が叩き出されるような奇跡は起きないということとは現実だろう。メジャーリーガーのイチロー氏が「準備とは言い訳の材料となるすべてを排除する作業」と言っている通り、練習段階ですべてをやりきることが理想で、本番での奇跡に賭けるような心境で臨むべきではない。最後は気持ちだ! 想いだ! とハッパをかけた方がいい気持ちもわかるのだが、それでパフォーマンスの評価が飛躍的にあがるわけではないし、逆に大コケすることも多い。集中力や表現力も含め、すべてを準備次第。練習で自分たちの「100」を作り、そこにできるだけ近いパーセンテージを本番で出す強いメンタル状態を作ることこそが何より大事なのだ。



info >>>>>  
初のダンス部向け入門書  
『ダンス部ハンドブック基礎編』  
著:石原久佳  
danstreet.jpにて販売中



夢はプロダンサー!! 志高い学生が集まる **TOKYO STEPS ARTS** ダンス専門学校★

STEPSに入って良かった!

在校生・卒業生の **REAL**な声

卒業生の声

学院では今までやったことのないジャンルも基礎から学べたことで、様々な状況や曲調にも対応できるスキルを手に入れました。また講師や教務の方々も、しっかりとサポートしてくれる学院なので、2年間大好きなダンスに打ち込み、卒業後も結果を出すことができています!



遠藤夏菜

●ナオト・インティライミや西野カナなど有名アーティストのバックダンサーとして活躍。ライブバックダンサー以外でも、MV・PV・CMでもダンサーとして出演を果たしており、現在はメディア関係を中心に活動中。

学院でダンス以外に演技のスキルを伸ばせたことで、ダンスの表現力にも活かせるようになりました。また、ダンスも芸能も一流の講師陣の方々から学べるのは魅力であり、今の自分の活躍にも反映していると思います!



佐藤マリン

●人気ダンスチーム「ONPARADE」のメンバーとして数多くのダンスイベントにゲストとしてパフォーマンスをする中、学院で演技の魅力を知る。すぐに才能は開花し、在学中から女優として舞台活動を開始し、卒業後もダンス・演技の世界で活躍を続けている。



工藤咲紀

●在学中より、関東大手テーマパークにてダンサーとして活躍。卒業後もテーマパークダンサーとして活動を続ける傍ら、ダンスイベント等へも積極的に参加し、幅広く活動をしている。

在校生の声



ステージダンス総合クラス 1年生 飯野杏華

STEPSのホームページを見て、在校生や卒業生が活躍されている有名な方が多かったこと、数多くのジャンルを学べて、学費がリーズナブルだったので入学を決めました! また、入学してからすぐに活躍できるチャンスも多く、まだ入学して2か月も経ってないですが、すでにライブバックダンサーのお仕事をもらうことができました!



バックダンサー養成クラス 2年生 細矢なつみ

ダンスをまったく知らない状態で、ただ憧れだけで入学しましたが、バレエなど多彩なジャンルを基礎から学べるので、初心者の私でもしっかりとスキルを積んでいけています。また、お仕事の紹介が手厚いので、在学中から週1回ペースでCMやPVなど、幅広く出演しています!

業界への近道を

サポート!

年間を通して、さまざまなオーディション情報や出演依頼があります。オーディションや現場での体験は何よりのスキルアップにつながるの、ぜひチャンスを活かしてください!

初心者も上達できる!

もっとダンスを極めたい! でもダンス部でのダンス経験だけで、ダンスの専門学校に入るのは気がひける…。なんてコでも安心のカリキュラムが充実しています。発表会での振り付けも実践的な体験!



STEPSはココが違う! 4つのポイント

会員制ダンススタジオを

併設!

土日と夜間はオープンクラスのダンススタジオが運営されているので、1日ダンス漬けで過ごしたいアナタにはピッタリ! 5つのダンススタジオで、一流講師から専門ジャンルを極めよう!



リーズナブルな料金と立地!

専門学校は学費が高いじゃあ…という不安も解消されるリーズナブルな料金設定。高田馬場というJR・地下鉄・私鉄が乗り入れる立地で、遠方からも通いやすい!



ビッグチャンス! 特待生オーディション! 7/29(土)~30(日)

なんと学費が全額・半額になる特待生オーディションもあるぞ。実力に自信がなくても、やる気・情熱・将来性を重視するので、ぜひチャレンジしてみてください!

※8月27日(日)も開催予定です!



スペシャル体験レッスン&学院説明会 7/26(水)~28(金)

STEPSの体験レッスンでスキルアップを目指そう。初心者向けに行っているので、安心して参加できるよ! 1日で2レッスン、参加費無料!

体験できるレッスン HIPHOP HOUSE JAZZ LOCKIN' テーマパークダンス リズムトレーニング コンテンポラリー

※8月26日(土)も開催予定です!



世界を制覇した ブレイクダンサー

TAISUKEの勝利への5か条

2018年のユースオリンピックで正式競技に採用されたブレイクダンス。強豪ひしめく中、日本は金メダル候補の筆頭にあげられる。そのシーンを長きに渡って支えてきたB-BOY TAISUKEさんが、ダンス部のみんなへ「勝利への5か条」を伝授してくれた!

photo: Takashi Imai

1 ライバルはいない!

昔は自分もライバル的な存在を意識していたんだけど、ある時からそう考えないようになった。ダンスは自分との戦いだし、自分の強いと思う武器に集中すればいい。それよりも俺は、ダンスと他のスポーツとの差を考えていた。自分は世界一になっても、まだまだ他のスポーツ選手と比べれば知名度がない。だから、自分がそのシーンで一番になったなら、他の世界や企業と繋がることで、そのシーンを知ってもらうことを意識しましたね。

2 アスリートとカルチャーが50/50

スポーツと違って、ダンサーはアスリートの面が50%、カルチャー的な面が50%って感じなんだ。そこが良い時もあれば中途半端な時もある。ダンス部も体育系であり文科系だよな。でも、両方から注目されるってことを強みに変えていけば、ダンスの見られ方はどんどん変わっていくと思うんだ。

3 何かひとつを追求する!

ダンスって流行やスタイルがあって、でもそれをちょこちょこ揃んでいくと、いわゆるオカズが多い状態になって、メインがない食事になる。オカズが10コあっても、それぞれの数値が2ぐらいいや意味がない。どれか1つ2つでも5を超えて10までいってほしい。活かし方がわかるし、まわりも使いやすい。そこそこできたところで満足しないで、そこから掘り下げて追求しないと本物のムーブとして使えないからね。

4 本番なんてない!

本番前になって「できるかな?」って心配になってもしようがない。たとえ足が震えたり、冷や汗が出てきても「やばい、体がやりたがってる!」って良い意味で捉える。だって、練習や準備は納得するまでやる。そして、やることはずっと変わらない。逆に本番はお客さんが見てるぶんだけ楽しめる!って考えてる。

5 体に溶け込む水分補給を!

力を発揮するためにはうまく休むことも必要。自分が決めているのは休憩中にはお茶は飲まないことです。お茶はリラックス効果があるので、バトルで集中力を高めるためには自分には向いてないんです。水分補給には、ただの水ではなくて、グレープフルーツやオレンジなどの味がついている方が体への溶け込み方が違う気がします。夏の練習なんかは、キンキンに冷えたICEBOXを食べながらやってますね。体も重くならないし、水分もとれて、ダンサーには向いていると思います!

TAISUKE

●1990年長崎県生まれ。8歳からダンスを始め、キッズの頃から第一線で活躍する。2007年に上京後は、個人としてもチーム(The Floorjz)としても世界一の称号を得る。国内ブレイクダンサーの第一人者。



ICE BOX 夏のDANCEのお供にアイスボックス!

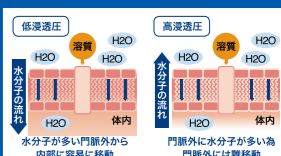
POINT 1 効果的にクールダウン!

夏の暑い日に踊りまくった体を効果的に冷やすことができるアイスボックス。水は水に比べて4倍も熱量を奪う効果があるし、タボタボの水腹にもならない。わずかな休憩時間にリフレッシュして、次の練習に備えよう!



POINT 2 水分補給に最適な成分

アイスボックスは体液より濃度が薄いハイポトニック(低浸透圧)飲料なので、水分が汗や尿で排出されにくい性質を持つ。同時に、ナトリウムやビタミンCなどの栄養素も摂取可能なのだ。



日本のダンススクール、ダンス&芸専門学院

<http://www.t-steps.jp/>  
〒169-0075 東京都新宿区高田馬場1丁目24-11

# イベントいっぱい! DA-TOKYOのDANCEな夏休み!

いま活躍中のプロダンサーには専門学校の出身者が多い!  
ダンスに関わる仕事がしたいなら、やっぱりダンス専門学校への進学は気になるよね!

▶個別相談会では、一人一人に合わせて学校の担当者さんが詳しく説明してくれます。希望や疑問や不安などいろいろ聞いてもらって良かった! 学校のことも深く知ることができました!



## EVENT #1 ダンス部員がドキドキの体験入学! in DA TOKYO

…ということで早速行ってみました! 渋谷のダンス専門学校「DA TOKYO」の体験授業。説明会から施設見学、そしてダンスレッスンまでの流れを見てみよう!

渋谷のダンス専門学校



こんにちは〜!

◀ダンス部員のマイキーちゃんとメイミちゃん。この日は、渋谷で待ち合わせてダンス専門学校DA TOKYOの体験入学にやってきました! 渋谷駅で待ち合わせて「こんにちは〜!」と元気よく来校!

◀続いては、体験レッスン。この日はヒップホップのレッスンを受けました。普段、学校で練習しているよりも内容が濃くて、難しいけど本当に面白い! 毎日こんなレッスンを受けてたら、絶対うまくなるよね! 休憩中も、DA TOKYOでダンスに熱中する日々を想像して楽しそうな二人です!



▶コチラが受付。DA TOKYOはTSM渋谷(東京スクールオブミュージック専門学校渋谷)と姉妹校なんです!



▲まずは全体説明会に参加します。各コースの説明、具体的なレッスン内容、卒業後の進路など、真剣に説明に聞き入る2人!

たのしかったね!

◀修了式が終わって、テンション高く学校をあとにする2人。このあとは渋谷でショッピングして、カフェで進路のコト具体的に話し合おう!

▲その後は、校舎内の見学です。ロッカールームやサロンもキレイ! 卒業生の活躍や卒業生が手がけたCD作品などの多さにビックリ。この学校を卒業してニューヨークで活躍する和田マリアさんはマドンナのダンサーをつとめたんだって。スゴイ!

## EVENT #3 DA TOKYOの特別ワークショップへ行こう!

夏休みにはスペシャルな人気ダンサーによる特別ワークショップもいっぱい!

HIP HOP  
卒業生 show-hey氏  
RADIO FISHの他、w-inds、Nissy(西島隆弘)などの振付け、バックダンサーとしても活躍!  
7/26(水)

RADIO FISHのメンバーとして大活躍中!

K-POPプロジェクト1日体験DAY  
こんなことが体験できるよ!  
●韓国芸能事務所への紹介や推薦も受けられる授業を展開!  
●K-POPアーティストのバックアップやイベント出演などの実習多数!  
学校全体説明会 + K-POPダンス体験 + 韓国語授業体験 + K-POPプロジェクト授業説明  
7/24(月)、8/1(火)



## EVENT #2 DA TOKYOの学園祭「渋谷祭」レポート!

学生達が一致団結してさまざまなイベントが開催され、企画から運営まですべてを自分たちで行なうイベント「渋谷祭」。6月10~11日、渋谷のDA TOKYO には、大勢の人がご来校しました! 今年のコンセプトは「タイムトラベルアドベンチャー」! 各校舎ではコンセプトにあわせたイベントが目白押しで、校舎の外まで行列が出来るイベントもありました!



▲みんなで作るイベント、最高の思い出!



▲企画も運営も大変だったけど、がんばりました!

すべてのお申し込みは!  
DA-TOKYO 学校法人 滋慶学園 東京ダンス&アクターズ専門学校  
0120-532-307 DA TOKYO 検索  
HP <http://www.da-tokyo.ac.jp> 携帯 <http://da-tokyo.ac.jp> メール [info@da-tokyo.ac.jp](mailto:info@da-tokyo.ac.jp)  
@datokyo @datokyo2006 @TSMISHIBUYA\_DATOKYO



〒150-0002 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



BABY-G

世界を駆け巡る  
フイメールダンサー

# KYOKAのTime Management

with BABY-G

キッズの頃から第一線で活躍し、チームRUSH BALLとしてソロとして今や世界のバトルシーンを駆け巡る大阪のヒップホップダンサーKYOKA。しなやかなダンススタイルと芯の通ったカッコ良さで、ストリートダンスの新しい王道を見据える彼女の「時間の使い方」を聞いた。

photo : Yoshika Horita

### 一人の時間。

自分らさって何やろう……って特別考えたことはないんですけど、気づいたら出来てきた、という感じですね。そのためには、先生に習ったり、スタジオでみんなで踊るだけじゃなくて、「一人で踊る時間」が大事だと思います。

### 普段の時間。

普段は夕方にレッスンの仕事があるので、昼間は身の回りのことをやったり、公園に行ったり、買い物したりしてます。その間はずっと音楽が聴きながら。音楽がないと逆に落ち着かなくて(笑)。普段はヒップホップはあまり聴いてなくて、R&Bとかレゲエとかメロウな曲でリラックスしてますね。

### これまでの時間。

キッズダンサーの頃を振り返ってみると、とにかく時間が経つのが早かったなあと思います。ダンスしかやってなかったですから(笑)。学校から帰ってきて、スタジオでダンス。家に帰ってきてもダンス。ちよつとも時間あったら練習してました。その日習ったことはその日のうちにできるまでやる、と決めていたんです。

### ステージの時間。

本番の前日は必ずイメージトレーニングをしてから寝るようにしていて、当日は普段通りに落ち着いて過ごすようにしています。ダンスバトルの時間はだいたい1分ぐらい。日によってその感じ方が違うんですけど、音楽にナチュラルに乗れている時は、自然に長く踊れるし、後半に向けて良いムーブが出ますね。

ファッションのアクセントとしてもBABY-Gはポイントになりますね。カラーも豊富だから、いろんなスタイルに合わせて「今日はコレ」みたいに選ぶのも楽しいですよ!

CUTE!



海を連想させる色のイメージから生まれたジェリーマリン。スケルトンオレンジのカラーはサンセットの海を連想させる夏にぴったりのポップなアイテム。  
BA-110JM-4AJF ¥17,500+税

KYOKA with JELLY MARINE

▶▶ KYOKAのロングインタビューはコチラへ!  
BABY-G OFFICIAL SITE : <http://baby-g.jp/>  
Facebook: <https://www.facebook.com/CasioBabyGJapan/>  
Instagram: @babyg\_jp

# こちら ベスコッコ DANCE部

夏休みといえばダンス部は大会や合宿の時期だよ！でも実は進路を考えるのにも大事な時期なんだよ。この夏休みを利用して、実際にいろいろな学校に行ってみて進路のイメージを探ってみよう！



**連載マンガ**  
ベスコッコダンサーへの道

**ベスコッコ** 進路に悩む受験生の男子の。鳴き声は「ガッコー！ガッコー！」。典型的なB型で自由奔放にベスト進学ネット内を歩き回っているよ！

**ひよこっこ** ベスコッコのお友達の子。典型的なA型で、ベスコッコちゃんの進学をしっかりサポート！大量のひよこっこが出現することもあるよ



ESPの学園LIVE EVENT "COLORS 2017" 開催!

## 8/18 音楽女子のためのサマースクール開校!

初心者歓迎!音楽を学びたい女子のためのスペシャルな1日。楽器を持っていなくても大丈夫!音の出し方から教えてくれますよ☆

**トークショー**  
【ゲスト】SILENT SIREN  
すう(vo&g)、ゆかるん(key) 来校決定!

その他ライブ会場見学ツアー、楽器屋ツアーなど夏だけのスペシャルイベントが多数開催!  
詳細はWebサイトへ!

エンタメ界を目指すダンサー諸君へ!

TOKYO **ESP** Entertainment

# ESP学園 NEWS

ESP学園では、今年の夏もさまざまなイベントやオープンキャンパスが目白押し!また専門学校では珍しいダンス部の活動を紹介します。年に一度のLIVEイベント「COLORS」も開催されました☆

News 1  
**イベント情報**  
夏休みはイベント盛りだくさんなESP学園へ行こう!  
**オープンキャンパス情報**



いろいろな職種のお仕事体験や、実際に楽器や機材に触れて扱方も学べる!普段あまり意識しにくい裏方の仕事の魅力に気付けるかも…!

▼ストレッチや基本的なリズムの取り方から、ヒップホップやジャズの振り付けをレベルに合わせてレッスン!プロダンサーからカッコよく踊るコツを教わろう!



日程はコチラ  
7月 23(日),29(土),30(日)  
8月 5(土),6(日),12(土),13(日),19(土),20(日),26(土),27(日)

### ダンス部にオススメ! 美容系学校Pick up!

キレイになりたいみんな集まれ!今回は「美容系」学校を紹介するよ!

原宿・表参道で活躍する美容師講師多数 / 在校生から

**タカラ美容専門学校**  
オープンキャンパス  
7/22、7/29、7/30、8/5  
※8/5以降も多数あり

有名サロンAFLOATの美容専門学校 / 在校生から

**アフロート美容専門学校**  
オープンキャンパス  
7/22~8/31(毎日開催)  
夏のオープンキャンパス、全国7校舎で開催中!

夢をカタチにできる総合美容専門学校 / 在校生から

**群馬美容専門学校**  
オープンキャンパス  
7/30 ビューティテック7  
リサイタル&オープンキャンパス

### 今年の夏は オープンキャンパスに出かけよう!

まだオープンキャンパスに行ったことないアナタは損してる!? 3つのポイントをチェックして興味のある学校に行ってみよう!

その1 **無料で体験ができちゃう!**  
有名ダンサーによる無料ダンスレッスンや、美容系の学校ではメイクやカットの施術体験、音楽系の学校では本格的なライブの裏側体験など様々な体験ができる!まず体験をすることで自分の夢が見えてくるかも…?

その2 **先輩の話を直接聞けちゃう!**  
学校生活ってどんな感じ?なんでこの学校を選んだの?卒業したらどうするの?…など気になるギモンを学校の先輩に直接聞くことができるよ。リアルな声を気軽に聞けるのもオープンキャンパスならでは!

その3 **友達と参加できちゃう!**  
一人で行くのは不安…そんな風に思っているみんなも大丈夫!友達と一緒に参加できる学校がたくさんあるよ。もちろん一人で行くのもOK!オープンキャンパスで未来のクラスメートが見つかるかも! 詳しくはこちら!!

News 3  
**イベント情報**  
ESP学園 presents **COLORS 2017**

7/8にESP学園のLIVEイベント「COLORS 2017」が新木場 STUDIO COASTにて行なわれました。会場にはダンス大好き音楽大好きな高校生たちが大集合!今年のCOLORSは、なんと初回開催から15周年のアニバーサリーイヤー!そして野外ステージのTruck Stageも10周年という記念すべき公演となりました。ESP学園パフォーマンスユニット BLOSSOMをはじめ、多くの人気アーティストが出演し会場は大盛り上がりで幕を閉じました!

【出演】(Main Stage)  
・Anly  
・井上苑子  
・DISH//  
・ホタルライトヒルズバンド (ESP学園出身)  
・LAMP IN TERREN (ESP学園出身)  
・BLOSSOM (O.A) ESP学園パフォーマンスユニット etc...

詳しくはこちらを Check!

News 2  
**キャンパス情報**  
専門学校では珍しい! 課外活動の「ダンス部」!

ESP学園には、ヴォーカルパフォーマンスコース、タレントパフォーマンスコース、パフォーマーコースからなる「ダンス部」があるんだよ。筋トレやストレッチなどの基礎からみっちり練習!ダンスが大好きな学生たちが自主的に活動しているガチ部活なんです!

明るく、楽しく、結果を出す  
ダンス部部長の酒井さん

ダンス部では、先生が振り入れをするだけでなく、グループに分かれて振り回したり、イベントに出演する機会があるので、とても勉強になります。そして、部員の多くが「上手になりたい」という向上心を持っているため、いつも切磋琢磨しながら取り組んでいます!「明るく、楽しく、結果を出す」をモットーにイベントにも参加していきます!興味がある子はぜひ見に来てね!

**ダンスクとコラボ!**  
ダンス部注目のコンテンツも満載!  
大学ダンスサークル紹介/イケメン先輩動画/ダンス部員の気になる進路アンケート/ダンス専門学校……etc.

**学校キャラ総選挙**  
たくさんのキャラが登場!お気に入りのキャラに投票しよう!  
投票はコチラ!

**ベスト進学ネット**  
理想の学校が、きっと見つかる

学校法人イーエスピー学園  
専門学校 **ESPエンタテインメント東京**  
〒169-0075 東京都新宿区高田馬場3-3-19 TEL:03-3368-6840 / FAX:03-3368-6815 / E-mail:esp@esp.ac.jp  
ミュージシャン/ヴォーカル/ダンス/ミュージシャン&スタッフ/作詞・作曲/声優アーティスト/タレント・モデル/音響・放送スタッフ/イベント・コンサートスタッフ/アーティスト・タレントスタッフ/ギター製作・リペア/ピアノ調律/音楽器リペア

▼現役プロが教える無料レッスン開催中!!お申込みはコチラ▼  
フリーダイヤル (携帯・PHSOK) Webサイト  
☎0120-37-6986 http://www.esp.ac.jp

夏も正しく水分補給!

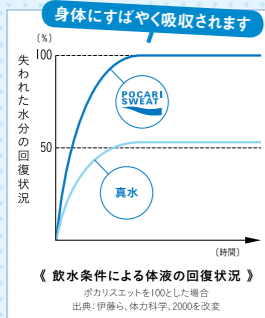
# DANCEでハジける汗と笑顔! POCARI SWEAT

夏本番! 練習に合宿に大会に、ダンス部の夏は暑さとの戦いだね! うっかり熱中して忘れがちなのが水分補給。効率的に水分補給ができるポカリスエットが今年もダンス部員を応援します!



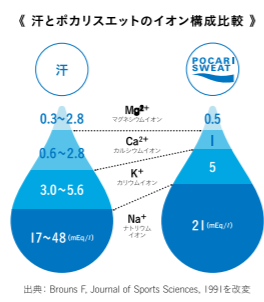
## 吸収スピードを速めるのは適度な「ナトリウム」と「糖質」

ポカリスエットの「甘さ」には理由があります。ポカリスエットに含まれた5.7%の糖質は、腸から身体の中へすばやく水分を吸収させるのに適した糖質濃度なのです。糖質とナトリウムのバランスでスピーディな吸収を実現します。



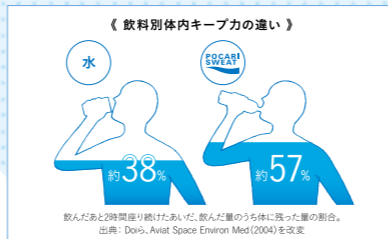
## なぜ? 水分補給に必要な「イオン」の理由

夏の暑い日にダンスをやるたくさんの汗をかくよね。汗で身体から水分が失われる時、水分と同時にナトリウムなどの電解質(イオン)が失われます。すると、身体の中のイオンバランスが崩れ、パフォーマンスが低下する原因となってしまうのです。



## 脱水状態を防ぐイオン飲料の「キープカ」

吸収した水分とイオンをできるだけ長く身体にキープさせるために、なるべく人間の体液に近い成分をとることが大切! ポカリスエットは水よりも体液に近い成分なので、ダンス練習中の長い時間も身体を潤し続けることができるんだ。



## 世界で活躍し教育番組に出演中! ブレイクダンサー ISOPP



僕らの時代の部活だと「水飲むな。根性出せ」みたいな考え方がありましたが、絶対にダンスの練習中は水分を補給してください。喉が潤いてからでは遅いので、15~20分ごとにちょこちょこ少量で補給するのが良いと思います。練習を仕切っている部長さんも、水分補給の時間は気にしてあげてくださいね。レベルの高い争いになればなるほど、水分補給の大切を痛感します。水分が不足すると、カラダだけでなく頭の判断力も鈍りますから。ポカリなら、水よりもすばやく、長く身体を潤してくれますし、美味しいから飲みやすいですね。



▲都立深沢高校で行なわれたポカリxダンス「ガチDANCEサポート」。カッコ良く踊るコツ、ヒューマンビートボックスでの振り付け、フィジカルやメンタルについてアドバイスした講義など、濃くて熱くて素晴らしい内容でした!

## 全国ダンス部を全カサポート! ポカリxダンスク! WSの動画がダンス部をレベルアップさせる!

### いつもFRESHに踊ろう!

キッズの頃から活躍し世界的ダンサーに成長したKYOKAさんのしなやかな踊りに高校生が憧れ、キッズダンサー達のカリスマ講師しづちゃん、初めて踊る小学生を盛り上げる!



動画はコチラ(QR)から!

### HIPHOPのエネルギーチャージ!

メジャー活動を展開するBeat Buddy Boiのakihic☆さんに、ストリートダンスの第一線で活躍するSHIZUKAさん。音楽を感じ、声を合わせる、大盛り上がるのワークショップになりました!



CRAZY SHIZUKA

### 敏腕コーチ勝利のPOINT!

登美丘高校を全国二連覇に導いたakaneさんの基礎レッスン、多くのダンス部をレベルアップさせたクマPOOさんによるダンス部交流会。初心者が多いダンス部ならではの練習法が見ものです。



akane

### 人気DANCERの刺激たっぷり!

人気のダンサーが持つオーラはダンス部に良い刺激をもたらします。ギャリーの振り付けを直伝したまいこさん、人気絶頂のイケメンRIHITO(RADIO FISH)とみんなで「ナ・カ・タ!」



まいこ

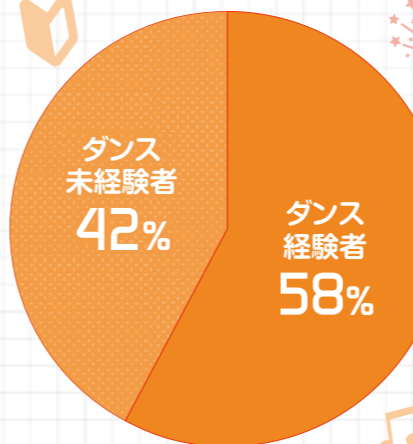
## アンケート企画!

# ダンス部新入生に聞きました!

ダントピ!

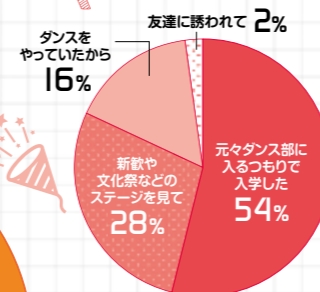
協力校/都立深沢高校ダンス部、実践学園高校ダンス部

## ダンス経験者と未経験者の割合



まさにキッズダンス世代! アンケート対象校は新入生の半分以上がダンスを元々習っていたみたい! ジャズダンスやチアダンス、バレエ、ハウスやロック、クラムプなどの経験者でした。

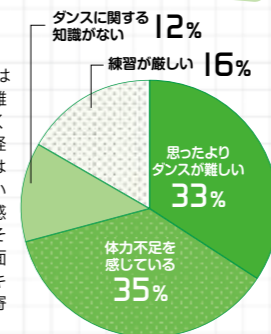
## ダンス部に「入ったきっかけ」



さすがはダンス部が人気の高校。最近はダンス部を中心に高校を選んでいる子もいるくらいだからね。入学する前に見た文化祭の演技や、新入生歓迎会の演技を見て入部を決めたという子も多かったです!

## ダンス部の印象

未経験者の子たちからは「思ったよりダンスが難しい」という意見が多く出ました。経験者、未経験者ともに多かったのは「体力不足。体力がないから練習が厳しいと感じる子もいるみたい。その他、先輩が優しい、面白い、かっこいい、キラキラしてるなどの回答も寄せられました!



## お悩み

- 体が大きい ● 体力がなかなか向上しない
- 振り覚えが悪い
- 経験者との技術の差を感じる
- 自分がどれだけやればどれだけうまくなるかわからない
- 人数が多いため、まとまるのに時間がかかる
- 先輩が厳しい
- 部活と勉強の両立ができるか不安
- ダンスの知識がない
- 以前からダンスをやっていたため、クセがついてしまう

## 目標

- 筋力をつける
- 技術の向上
- 自主的に行動する
- 時間があるときほとかく練習!
- ダンスを楽しむ
- 自分自身に勝つ
- 声を出す
- 協調性を身につける
- 常にライバル心を持つ
- 見ている人を楽しんでもらえるダンスを踊る
- 先輩たちになりたい!
- マナーや常識を身につける
- 大会で賞を取る(全国大会出場)
- 選抜に入る
- センターで踊る

ダンス部員ならフォローすべし!

ダンスク/  
DANSTREET  
ツイッター



アカウント:  
@Danstreet203

## ダンスク!

『ダンスク!』第12号 2017年7月15日刊行

今月の表紙: 日本ダンス大会

● Staff  
Publisher 石原 久佳 Hisayoshi Ishihara  
Editor 渡邊 優乃 Yuno Watanabe  
Designer ARENSKI  
Printer 共同印刷株式会社 Kyodo Printing Co.Ltd  
写真 渡邊 真朗 Naoaki Watanabe

●発行  
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

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

## CONTENTS

- 04 大会直前の CHECK ポイント/NG ポイント
- 08 TAISUKE インタビュー
- 10 KYOKA インタビュー
- 14 ダントピ (新入生アンケート)

『ダンスク!』バックナンバーが購入できます!

DANSTREETのストアページから、過去バックナンバーが1冊200円で購入可能!



>> <https://danstreet.thebase.in/>



### ●無料購読のご案内

『ダンスク!』購読ご希望の学校・団体の方は、以下までお申し込みください。

■ネット申し込み:  
http://d-s-k.jpの購読申し込みフォームへ

■FAX またはメール申し込み:  
「学校名(団体名)」「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.jp へ  
※学校団体以外への配布には事前審査がございます。

### ●情報掲載・広告掲載のご案内

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  
★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13号」は9月中旬配布予定です!  
(以降、11月・1月・3月・5月・7月刊行予定)