forダンス部

ダンスでスクスク！ スクールダンサー応援マガジン

ダ★スク！

No.21
2019
JANUARY

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

TAKE FREE

特集

ダンスと著作権

ダンス部の活動に関わる「音楽著作権」の基礎知識

編集部より

今回、ダンスに関わる音楽著作権について調べていくにつれ
複雑なルールとともに、さまざまな課題点や問題に直面しました。
どこか日本の社会の縮図を見たような気もします
ルールはルール、守るべきだし知っているべきでしょう。
しかし、ルールは常に現状の後を追うように整備されるもので、
いつの時代もその間には「ズレ」は生じているのです。
メディアの形や技術が急速に発展する現代なら尚更のこと。
だからこそ、現状のルールを理解し、共有し、話し合い、
ダンスの未来を作る当事者の皆さんが変えていってほしいと願っています。

2019年1月『ダンスク！』編集長　石原久佳

ダンスク!
『ダンスク！』第21号　2019年1月25日刊行

今月の表紙：ダンスと著作権
イラスト：コバタキミコ

● Staff
Publisher　石原 久佳　Hisayoshi Ishihara
Designer　RedRooster
Printer　共同印刷株式会社　Kyodo Printing Co.Ltd

●発行
株式会社ディーエスケイ　DSK Co.,ltd
http://d-s-k.jp/　info@d-s-k.jp

ダンス部員なら
フォローすべし！

ダンスク／DANSTREET ツイッター

本誌連動サイト「DANSTREET」との共有 Twitter では、ダンス部大会の
速報やダンス部訪問レポート、ダンスや K-POP 情報を日々ツイート中。
ただ今フォロワー 6,000 人超え。
ダンス部入ったら、まずフォローしてね！

アカウント：@Danstreet203

●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
■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）」を書いてメール：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 22 号」は
3 月中旬配布予定です！
（以降5月、7月、9月、11月、1月、3月刊行予定）

ダンスク！と一緒に楽しもう！

DANSTREET

http://www.danstreet.jp/

★ダンス部大会全チームレポート
★強豪ダンス部コーチの連載
★プロダンサーの助言
★ダンス部訪問レポート ...etc.

★ダンス部員・関係者のための情報が満載

『ダンスク！』バックナンバーのご案内

ご注文は…
【WEB】DANSTREETストアへ
（https://danstreet.thebase.in/）
（ご注文数・ご連絡先を明記）

株式会社ディーエスケイ
http://d-s-k.jp/

18号 2018.07

★夏のダンス部大会の優勝候補35チームを紹介。6月の日本ダンス大会のレポートと勝負のポイントアドバイスも。表紙は登美丘、同志社香里、今宮が甲子園で共演した感動の場面！

19号 2018.09

★熱戦だった夏のダンス部大会を振り返りつつ、大会で異なる審査基準についてダンス部顧問にアンケート調査。ダンス部衣装コレクションでは、色とりどりのコスチュームの25校を紹介！

20号 2018.11

★ダンス部の経験を糧に華々しく将来を描いている女性5人がインタビュー登場。表紙は二連覇を果たした同志社香里高校の話題のキャプテン川口紗依。九州ダンスの強さの秘密にも迫った。

各200円（送料別）

ダンス部ハンドブック 基礎編
著：石原久佳／980円（送料込み）
リアルな現場取材を元に作られた唯一のダンス部向け入門書。そろえる道具は？練習方法は？ヒップホップって？振り付けはどうやって？などなど、ダンス部に必要な情報が満載！

GROOVE STUFF／EXAMINATION 無料
HIPHOP、HOUSE、LOCK、POP、JAZZなど、オールジャンルのダンスパフォーマンスでステージを盛り上げるダンスパフォーマンス科の卒業公演・中間発表。
日時 2/11（月・祝）
開場16:00／開演17:00
会場：STUDIO Dee（東放学園映画専門学校B2F）

オープンキャンパス［無料体験レッスン］開催中！ 無料
人気ダンサーによるダンスレッスンを体験
※動きやすいウェアとシューズをご持参ください。※日程によって講師が異なります。詳細は東放学園ホームページでご確認ください。
日程 1/27（日） 2/10（月） 2/24（日）
時間：午前の部10:00～12:30／午後の部13:30～16:00
会場：専門学校東京アナウンス学院 新宿研究所

お申し込み・お問い合わせ
専門学校 東京アナウンス学院
〒164-0013　東京都中野区弥生町 1-38-3
0120-343-261
www.tohogakuen.ac.jp
DJ&DANCE SINCE_1996 TAG TOKYO ANNOUNCE GAKUIN

特集

ダンスと著作権

ダンス部の活動に関わる「音楽著作権」の基礎知識

文：石原久佳（本誌編集長）
監修：安藤和宏
東洋大学法学部教授。専門分野は知的財産法や音楽著作権ビジネス。著書『よくわかる音楽著作権ビジネス』（リットーミュージック刊）は1990年代から今日にいたるまで内容を改訂しながら5th エディションまでロングセラーを続けている。

著作権ってナンダ？

ダンスと音楽の縁は切っても切れないもの。無音で踊らない限り、音楽は必要になる。そこで、キミたちはどんな音楽を選ぶだろう。ダンス部員で音楽を自作するって人はあまりいないはずだ。ほとんどの場合は、世間に出回っている他人の作った音楽＝著作物を使うことになる。

著作物の権利である著作権とは、音楽以外にも、小説・脚本・論文・歌詞・振付・絵画・版画・彫刻・漫画・建築・映画・写真・地図・舞台美術などにも与えられる。例えば、キミたちの作った歌や文章や絵、写真などにも著作権が発生する。それらが勝手に他人に使われないために著作権法があり、それらを管理する団体があるわけだ。

音楽に関わる著作権を「音楽著作権」と呼び、使用にあたって細かいルールがあることぐらいは知っているだろうが、その詳細を説明できるダンサーは実際少ないだろう。ひと口に音楽著作権と言っても、その権利は複雑に入り組んでおり、時代の変化とともに新たな解釈が生じてくるため、ミュージシャンや関係者でも正確に理解するのは困難である。ただ、ダンスに親しむ人口が増加し、その影響力が大きくなった今日では、もはや「知らなかった」では済まされないだろう。ここではダンス部の活動において、最低限知っておきたい知識を漫画と一緒にポイントで学んでいこう。

※写真はすべてイメージです。本文の内容とは関係ありません。

漫画：コバタキミコ

POINT 1 そのダンスが営利活動か？非営利活動か？

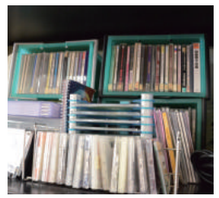
ダンス部の活動というものを考えていくと、まずは校内での日々の練習がある。次に文化祭や発表会などの校内での発表。そして、大会や公演などの校外での競技会や発表。最近では地元のイベントなどに呼ばれるケースも増えているようだ。このような活動で関わってくるのが「演奏権」という権利である。実際に曲を生演奏するだけでなく、その曲を公衆に直接聴かせることを目的として、CDやスマホなどで再生することでも働く権利だ。ただ、ここでポイントとなるのが、ダンスが**「営利活動か？非営利活動か？」**という点である。非営利目的で、観客から料金を取らず、出演料が発生しないイベントの場合、例外として、音楽を会場で自由に流すことができるからである。

営利を目的とせず、観客から料金をとらない場合は、著作物の上演・演奏・上映・口述（朗読）などができる。ただし、出演者などは無報酬である必要がある。（著作権法第38条）

まず、練習は営利を目的としていないから問題ないだろう。文化祭や発表会なども観客からチケット代を徴収せず、出演者にも報酬が支払われない場合、権利が働かないため、自由に曲を流すことができる。加えて、ダンス部の校内での活動は**教育活動の一環**と見なされる場合も多いため、著作物の使用に関して厳しく問われることは過去にない（現実的に管理しにくい事情もある）。

では、校外での大会やイベントなどはどうだろう？　主催者がチケット代を徴収したり、企業による協賛収入があるといった営利目的で行なわれる（あるいは非営利目的とはいえない）イベントの場合は、著作権使用料の支払いが必要となる。ただし、その場合は参加者ではなく、**イベントの主催者が支払義務を負う**のがリズムダンス系の大会では通例のようだ。主催者は、イベントでどんな曲が演奏されたかを把握し、それらの著作権使用料を支払うために、その楽曲の曲名と作詞者・作曲者名をJASRACという音楽著作権管理事業者に申請する必要があるのだ。なので、ダンス部としては、大会やイベントへエントリーする時には、しっかりと使用する**楽曲の情報を提供する責任**があることを覚えてもらいたい。

▲著作権と関連する権利をまとめた図。作詞者・作曲者が持つのが「著作権」、それをレコーディングした製作者や演奏・歌唱したアーティストが持つのが「著作隣接権」。



POINT 2 JASRACってなんだろう？

音楽著作権について調べていくと、必ず出てくる名前がJASRAC（ジャスラック：日本音楽著作権協会）という団体だ。市販されているほとんどの楽曲の**著作権管理をしている一般社団法人**で、著作者（音楽の場合は作詞・作曲者）の権利を守り、それが適法に使用されているかを集中管理している。

ダンス大会のエントリーシートに「JASRACの管理楽曲から使用楽曲を選んでください」という指示の記載を見たことがあるだろう。著作者や管理団体が不明の楽曲は、あとでトラブルに発展する可能性があるからだ。使いたい曲が管理楽曲かどうかは**JASRACのHPの作品検索から簡単に調べる**ことができるので、踊りたい曲が決まったら、まずはそちらで調べておくのが得策だ。

ここで覚えておきたいのが、JASRACの使用料規程というのは、楽曲の使用態様に応じて、細かく料金を決めているという点だ。ただ、一般人にとっては、**「これも著作権使用料を取るの？」**というケースもある。例えばJASRACによると、ピアノ教室での演奏は「公衆に直接聴かせることを目的として」行なわれているため、ピアノ教室の運営者はJASRACに著作権使用料を支払う義務があるとしている。実際、JASRACは2018年4月1日から著作権使用料の徴収を開始したが、関係者から「ピアノ教室での練習に演奏権が働くのか？」という**疑問の声があがっている。**

音楽を聴くメディアや方法が急速に進化し、ダンスの表現効果や影響力も世間の注目を集めている現在。例えば、登美丘高校のバブリーダンスのようにダンス動画の効果によって、逆にメリットを受ける音楽家（権利者）も多くなってきた。今後は、音楽家にとってもダンサーにとっても、利用しやすい著作権管理の規程へ進化していくことが、未来のクリエイターにとっては望ましい状況と言えるのではないだろうか。

▲ JASRAC（www.jasrac.or.jp）ともう1つの管理業者NexTone（www.nex-tone.co.jp）のホームページ。楽曲検索はこちらでアカウント登録して行なう。

POINT 3
曲をミックスする行為ってNG？

2～3分のステージだとしても、ダンスの場合は複数の楽曲をミックスする場合が多い。俗に音編（おとへん）と呼ばれ、その組み合わせやセンスが全体のクオリティの向上につながるので、試行錯誤してダンス部員自らが取り組んでいることも多いだろう。その場合、原曲の尺を短くしたり、他の曲とつないだり、音質を補正したり、あるいは効果音を足したり、慣れてくればキックの音を付け足したり…などの作業が生じるはずだが、気をつけたいのが、**「曲を変えすぎないこと」**。著作者には、他人が勝手に自分の著作物を改変することを禁止できる「同一性保持権」という権利が与えられている。そのため、無断で楽曲を変えると、この権利を侵害してしまう可能性があるからだ。

同一性保持権とは、著作物やその題号（タイトル）について、著作者の意に反して、これらの改変を受けない権利のこと（著作者人格権20条1項）

ただし、同一性保持権には**「やむを得ない改変」**という例外規定があり、ダンス部が複数の曲をそのままメドレーとしてつなげるというケースは、ほとんどがこの条項にあたると思われる。とはいえ、DJミックスなどのダンスカルチャー的な手法が著作権に触れる部分としてぜひ覚えておいてほしい点だ。

同様に「サンプリング」という手法がダンスやヒップホップカルチャーには存在するが、これも著作権や原盤権（後述）に関わってくるところだ。ただ、ドラムループやシャウトなどのサンプリング的な音素材は、現在では著作権フリー素材としてネットで簡単に入手できるので、やりたい人はそちらを選ぶ方が得策だろう。

ダンス現場から～DJ Hiroking
ダンサーが窮屈にならない新しいルール作り

プロフィール
ダンス界を支えるナンバーワンDJ。ブレイクダンサーでもあり、作曲やラジオDJ、イベントオーガナイザーもこなす。2011年の「風営法のダンス規制における公開質問状」を皮切りに、政治や行政に対して独自のアプローチを行なったことからマスメディアにも取り上げられ、ダンス界の社会派としても認知されている。
©www.hiroking.com

ダンスに著作権、という話になると一番多く出てくるのが「踊るたびにお金払わなきゃいけなくなっちゃうの？」という疑問です。例えば、世界でトップクラスに著作権に厳しいといわれるディズニーですが、皆さんがミッキーマウスの絵を描くたびにお金払う、なんてことはありませんよね。音楽だけでなく、絵にも写真にもキャラクターデザインにも、あらゆるアートフォームに著作権がありますが、個人で真似して楽しむのは基本的に自由です。ただ、無断で借りて商売する、となると問題が出てきますね（漫画村がイイ例です）。

ヒップホップカルチャー黎明期には、DJが作ったミックステープ（カセットテープです）がとてもポピュラーで、ラッパーたちにとっても有名DJのミックステープに収録されることが何よりの宣伝になると考えられていました。たとえ著作権侵害であっても、著作者のメリットになるケースも過去にあるんですね。法律やルールって完璧なものではなくて、時代に合わせて変わっていくものです。ミュージシャンやダンサーのクリエイティブを守りつつ、ダンスを楽しむ人が窮屈にならないような新しいルール、みんなで考えてみてはいかがでしょうか？

Column 大会主催者が処理する音楽著作権

主要ダンス部大会では、イベントで使用される音楽に対して、主催者による著作権使用料の支払いがなされている。会場の大きさや定員数、チケット料金、楽曲数などの条件により包括的な使用料が算出され、出場校の楽曲情報を元に使用曲目リストも提出されている。大会側としては、JASRACの管理楽曲であることを確認してからの楽曲提出を推奨しているが、なかなか理解が進まない傾向があるという。ぜひダンス部側には協力をお願いしたい。

今後の問題となりそうなのが、著作隣接権であるCD音源や配信音源の「複製権」についての処理だ。複製権とは音源データを他のメディアにコピーする際に働く権利のことだ。音楽の著作権は作詞者・作曲者が保有するが、こちらは音源を制作したレコード会社などが持つ権利である。現在、メジャー・レコード会社が加入する日本レコード協会（RIAJ）は、各ダンス部大会主催者へ複製権の使用料を要求しているようだが、バトントワリングや創作ダンスの一部大会では、出場校による著作権や複製権の権利処理を前提としており、大会によっては必須としているケースもある。とはいえ、特に洋楽曲の使用料は高額にのぼるので、大会側としてもダンス部側としてもいきなりの負担は困惑するところだろう。今後どのように調整されていくのか気になるところだ。

POINT 4
ダンス動画を発表したい！

うまく踊れたダンスの動画をいろんな人に見てもらいたい、凝った動画編集でダンス部の存在をアピールしたい、というのも今のダンス部ならでは欲求だろう。その場合、DVDなどのメディアに収録して配布するか、ネットの動画投稿サイトにアップして公開することになるだろう。そこで気をつけたいのが、DVDの配布は出演者やその家族などの言わば「身内」の範囲で収めて、**決して販売しない**ことである。ネットで公開する場合は、その動画投稿サイトと広告契約などを結んで**商用利用しない**ことと、そのサイトが著作権管理団体と**包括契約**を結んでいるかどうかを調べよう。メジャーなサイト（アプリ）では、YouTubeやニコニコ動画、LINE LIVE、Tik TokなどはJASRAC及びNexTone（JASRACとは別の音楽著作権管理事業者）と包括契約を結んでいるが、InstagramやTwitterなどの動画投稿もできる**SNSの多くは包括契約を結んでいない。**読者の中には、Instagramにダンス動画を投稿してミュートされてしまった経験がある人もいるのではないだろうか。

また、ダンスの場合は、カラオケ動画や演奏動画と違い、CDに録音された音源をそのまま動画に使うだろう。その場合、著作権とは別に関わってくるのが「原盤権」と呼ばれる、音源を作った**レコード会社などが保有する著作隣接権**だ。本来ならば、投稿者が原盤権を保有するレコード会社から許諾を取らなくてはいけないのだが、現実的に許諾を得るのは難しい。ただし、動画投稿サイトによっては、原盤権の処理が不要な楽曲を多くリスト化しているサイトもあるので、投稿が目的であれば、これらの音源や著作権フリー音源から選曲するのも１つの方法だ。そうでない場合、該当レコード会社からの警告や条件付きの使用許諾、あるいは動画の削除などを受けることを心得ておきたい。

Column 放送局が処理する音楽著作権

ダンス大会をテレビで放送する場合、放送にあたっても別途処理が必要となる。ダンス部の大会を毎年放映している関西テレビに、権利処理のリサーチをし、以下のような回答を得た。こちらもぜひ知識として覚えておこう。

①著作権使用料・公衆送信権料…包括的契約でJASRAC（またはNexTone）へ支払い
②編曲権…編曲者へ確認及び使用料支払い
③JASRAC（NexTone）管理外曲…ミュートもしくは差し替え
④フリー音源など…配信元に使用確認
⑤原盤権…包括的契約で日本レコード協会（RIAJ）へ支払い

①の公衆送信権とは著作権者が保有する、著作物について公衆送信を行なう権利のこと。②はダンス音楽の場合は主にDJミックスなどを施した編曲者。③については、放送局側の調査で管理の特定ができない場合、リスクを考慮しての止むを得ない措置であり、過去の放送でも実施歴があるという。④での出演も最近は多くなってきたが、フリー音源は使用に制限がある場合があるので、テレビ局側で詳細を確認するとのこと。⑤に関して、著作権法上CD音源や配信音源を放送・有線放送する場合、二次使用料をRIAJに支払えばよいということになっている。

プロダンサーから～Psyche
ダンサーとアーティストが助け合う仕組みがほしい

プロフィール
20歳で単身LAに渡米。エージェント契約を果たし、数々のアーティストのPV出演をはじめ、グラミー賞受賞アーティストT-painに見初められツアーダンサーとして採用される。現在拠点を日本をベースに、国内外でダンサー・振付師として幅広い分野で活動中。JDCC（全国高等学校ダンス部選手権）の審査員も務める。

私自身、インスタでダンス動画をアップして音をミュートされた経験があります。インスタって自分のイメージを伝えるのに向いているSNSだと思うし、その曲をリスペクトしているからぜひ聴いてほしいって気持ちもあるんですけど、著作権処理的に難しいんですよね。できることなら、私自身が著作権料を払ってでも動画をアップしたいし、それがアーティスト側に印税として入るならば喜んでそうします。ダンサーとアーティストが手を取り合って助け合って何かを一緒に作れる仕組みや、そういうクリエイターが合法的に手を結び合えるSNSなどが今後作られてほしいですね。

振り付けやダンス自体の著作権に関してはぜひ認められてほしいです。MVや紅白歌合戦などでも年々ダンサーの活躍が目立つし、名前もクレジットされていますよね。ただ、ダンサー側にまだ著作権の意識や勉強が足りないと思いますので、これからのダンサーはぜひ意識的になったほうがいいですね。

日本ダンス大会の楽曲規定に学ぶ

英語詞のNGワード

「日本ダンス大会」審査規定～使用音源について［抜粋］

公序良俗に反する要素（暴力、わいせつ、差別用語など）を含む歌詞が入っている楽曲の使用は不可とする。例）bitch、fuck、shitなどの単語や銃声音などを指します。

※音源の事前提出後、委員会にて内容確認をし、問題がある場合は該当箇所を修正・変更して頂きます。事前に修正・変更した場合については、本番時の減点対象とはなりません。

※楽曲によっては、クリーン・バージョン（不適切な部分を適切なものに置き換えたもの）が、各種音楽系ストア、楽曲配信サイト等で販売されている場合がございます。

教育現場での「無知の罪」を無くそう

ストリート系のダンスが部活や授業などの教育現場で導入されるようになってから、識者の間で問題視されていたのが、楽曲の「歌詞」についてだ。特にヒップホップダンスで使われる洋楽ラップの楽曲には、上記の日本ダンス大会で規定されているような「公序良俗に反する要素（暴力、わいせつ、差別用語など）を含む歌詞」やそのスラングなどが含まれる場合が多い。しかし、そのラップの多くは早口で発音も聴き取りにくいものが多く、一聴しただけでは一般の日本人には内容を理解しにくい。生徒や顧問の先生が歌詞の内容を関知しないまま公の場所でその楽曲を使ったダンスが披露されてしまうような事態を識者たちは恐れていたのだ。実際、そういった場面は過去の日本のダンス現場でいくつも見られ、その映像がネット動画などで全世界へ配信されてしまうという状況も起きている。それを見た英語圏の人の外国人ダンサーに対する印象はどうなるだろうか。部活動のダンスはクラブやストリートではなく、教育現場で行なわれているものだ。「カッコいいから」とか「知らなかった」では決して済まされない。東京五輪へ向け真の日本のグローバル化を目指し、「無知の罪」を無くしていこう。

日本ダンス大会では、楽曲審査員を2名用意している。今回は、その1人である中島桂吾氏にお話を伺うことができた。

「作業としては、各校からエントリー時に提出されたCD音源と楽曲名から歌詞を調べて、事前に確認します。審査は大会主催者の日本ダンス技能向上委員会と確認しながら進めています。まずは、スラングなどの違反されている言葉、またはそれに準ずるような言葉や暗喩的な表現などをすべて私たちがチェックし、それを委員会側が判断するという形です」

自身もダンス経験があり、現在は高校で英語教諭をしながらキッズダンス指導や振付もこなすという中島氏だが、ダンサーとしての自身とバイリンガルの能力を活かした歌詞審査は切り離しているという。「ヒップホップなんだからこのぐらいは良いだろう」というサジ加減はないということだ。

「しかし、最終的な判断としては、そういった表現を徹底的に禁止しているわけではないんです。普通のラブソングやメッセージ性の強い歌詞もありますから、そこは臨機応変に判断していますね」

歌詞のチェックはダンスを豊かにする行為

仮に歌詞に問題があったとしても、その時点で失格となることはなく、使用曲は学校側に戻され、楽曲の変更もしくは「クリーン・バージョン」での再提出が求められる。そのやりとりにおいてこれまでトラブルになったことはなく、学校側もひとつの学びを得たということで、日本ダンス大会が目指す「生涯教育としてのダンスの普及」という主旨にも沿っているわけだ。また、歌詞の事前確認はダンス部側でもできることであり、それを生徒自身が行なうこともグローバル教育の一環とも言えるだろう。別表に、NGとなりやすいワードを列記したのでぜひ覚えていてほしい。判断できない場合は、学校の英語の先生に聞くのも1つの方法だろう。

「一回を重ねるごとに理解が深まってきているので、厳しいチェックを受けるようなダンス部は減ってきています。実際インスト曲や邦楽曲が増えてきていることもありますしね。それよりも個人的にダンサーとして目につくのは、歌詞の意味とダンスの差です。例えば、歌詞はすごくシリアスなことを言ってるのに、笑顔でさわやかなダンスを踊っていた？……、歌詞のワードの確認だけでなく、ぜひその意味や世界観を汲み取ったダンスを見てみたいですね」

NGワードをチェックすることは、歌詞の事前確認にもなり、多様な英語表現の学習にもつながる。また、その意味を汲み取ることはダンス自体に広がりや深みをもたらすのだ。当然のことだが、踊る楽曲の言葉や内容はしっかり確認すること。大会出場時の楽曲のみならず、普段の練習曲から意識的になりたいところだ。

中島桂吾

19歳でダンスを始め、大学卒業後はカナダへ語学留学。その経験を活かして英語教諭となり、高校ではダンス部顧問にて後進の指導にあたり、ダンスと教育を繋げる活動をしている。

POINT

★歌詞を調べる際は「曲タイトル（英語）スペースlyrics」とネット検索すると良い

★曲選びの際、ヒップホップの曲調で、重くて暗いサウンド、早口で攻撃的なラップの楽曲は要注意

★クリーン・バージョンが見つからない場合は、該当の単語を音編集でミュートする形でもOK

頻出NGスラングワード

頻出ワード
Fuck・Shit・Bitch・Cunt・Nigger・Damn・Ass
※基本的に性的な表現、人種を卑下するもの、排泄に関する表現が対象になる。

Fワード：fuckを使った表現
Fuck off・Fuck you
※例文：It's fucking boring（くそつまんねえ）

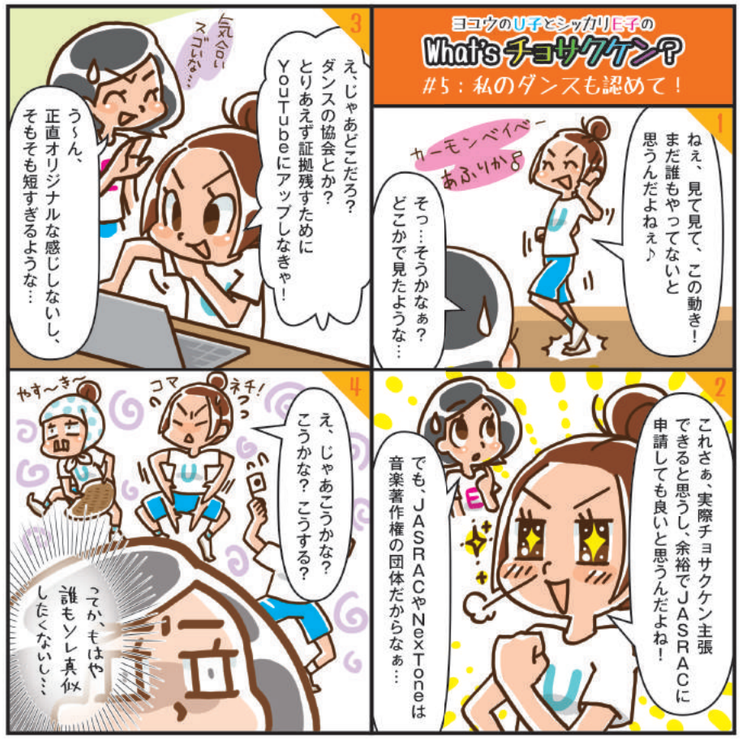
Cワード：cuntなどの表現
cunt・pussy・vagina・twat・slit・crack

Nワード：黒人を表す表現
nigger・nigga・negro
※アジア人をYellow、日本人をJap、ユダヤ人をJewなども人種差別にあたる

乳房・臀部・性器がらみのワード
boob・tit・bun・butt・booty・ass・cock・dick・prick

◀使用したい楽曲のCDがある場合は、このシールがジャケットに貼ってあるか注意しよう。Parental Advisory Explict Content（ペアレンタル・アドビゾリー・エクスプリクト・コンテント）という、歌詞に関しての警告である。

◀日本ダンス大会では、歌詞の規定以外に「迷彩服及び武器（模造品含む）の使用、軍隊及び戦争をイメージさせる演出、並びに反社会的勢力をイメージさせる演出は不可とする。また、性風俗的及びわいせつな印象をあたえる演出も不可とする」という規定もある。



▲近年ではダンスで話題にのぼるヒット曲が多い。

ひとつだし、アーティスト本人が振り付けやダンスをこなす場合は、動画再生の広告収入のうちから配分を得るなどの交渉も現実的かもしれない。みんなが憧れるK-POPアーティストやDA PUMPや三浦大知らは、作詞作曲をほとんどしなくとも、素晴らしい振り付けとダンスを創作する新時代のクリエイターなのだから。

Column ダンスはどうシゴトになる？

著作権使用料のことを印税と呼び、それを収入源とすることを俗に「印税生活」というのだが、本文にある通りダンサーがそれだけで生活していくにはまだまだ時間と整備が必要だろう。では、どのようにダンサーは「食べて」いけば良いのか？　ダンス人口が増し、それを仕事にしたい若者も当然に増える。時代とともにダンスの仕事の幅も可能性もグンと増えている。特集の最後に「ダンスを仕事にする方法」をざっと解説していきたい。

●プロダンサー……当然ながら資格やテストがあるわけではない。自分でプロと名乗ればその日からプロなのだが、実際にダンス一本で生活していくのはそう簡単なことではない。事務所と固定契約をしない限りは、プロダンサーはその仕事ごとの対価が収入となる。ステージや映像でのパフォーマンスが主となり、その種類は舞台公演からアーティストのバックダンス、テーマパーク、MV、CMなど多岐に渡る。アマチュアの場合はコンテストが主な出演となるだろうが、プロでは一部の例外を除きコンテストやバトルの賞金で生活をしているダンサーはいない。プロダンサーになるには、どんなダンスでもこなす技術とその人なりの個性も必要であり、個人でやるならスケジューリングやギャラ交渉などのセルフマネージメント能力も重要となる。

●振り付け・演出……上記にも含まれる仕事ではあるが、自分が舞台に立たない裏方として仕事のこと。振り付けはダンス未経験者を踊らせる能力や、得意ジャンル以外やダンス以外の知識も必要だ。最近はステージや映像でダンサーの出番が増えているので、ステージ演出や映像演出の領域まで広げて活躍するクリエイターも多く、才能が認められれば長期的に安定した仕事になるだろう。Perfumeからオリンピック式典までを手がけるMIKIKOさんはダンサー出身の新世代の演出家だ。

●レッスンインストラクター……これだけダンス人口者が多ければ、教える仕事も増えるが、これからはその教え方の質も問われていくだろう。生徒の年齢や対象、目的などのTPOに応じて臨機応変に対応していけるプロ意識が肝要だ。その昔ダンスはダンススタジオで習うものだったが、現在はその場所も方法も多様化している。いわば、ダンスレッスンがハードからソフトへ移行した現在では、より「教え方」が重要になってくるのだ。

●その他……ダンスはそれ単体というよりも、何かに付加することによってその価値を高めることがある。俗に言う「踊れる○×△」だ。歌、演技、モデル、タレントなどのパフォーマー系から、教師、保育士などの知育教育の職業にも特技として活かされるだろう。また、ダンスを実際にせずともその経験やセンスが他の職業に活かされる場合も多い。接客、イベント、広告、企画制作、音楽系、ファッション、デザインなどなど、創作や対人系の仕事で必要な能力は自然にダンス部の活動で身についているのではないだろうか。

番外編

ダンサーや振り付けに著作権は発生するのか？

ダンサーは著作者になれないのか？　振り付けは著作物にならないのか？——答えは「なる」だ。しかし、ダンスや振り付けが著作物として認められるためにはいくつかの条件がある。

ダンスとは端的に言えば、複数のステップや動きの組み合わせであり、それぞれには一般的に知られているものや、それをアレンジしたもの、独創的なものまでいろいろあるだろう。しかし、その**1つ2つの単位では著作物としては認められにくい。**例えば、マイケル・ジャクソンのムーンウォークや、ハウスやニュージャックスイングのステップに著作権が生じてしまったら、著作権を気にして動くことができないし、そもそも新しいダンスが創作できなくなる。著作権法は文化の発展を目的としている法律なので、**文化の発展に支障を来たすような法律解釈は許されない**のである。

しかし、**ステップをある程度組み合わせる**ことによって、その振り付けに振付師の**創作性**が発揮されており、その振り付けを保護しても、ほかの振付師が新しい振り付けを創作するのに大きな支障を来たさないのであれば、著作物として認められる可能性がある。リズムダンスではないが、フラダンスの長尺の振り付けに対して著作権が認められた裁判例があるのだ。例えるなら、ステップAとステップBの組み合わせといったありふれたものではなく、A+B+C+A+B+D+E+F+Aのような長い組み合わせが必要ということだ。あるいは1曲まるまるの振り付けならば、著作物として認められやすいだろう。あまり言いたいことではないが、ダンス部含めダンス界には振り付けの盗作という行為が存在する。盗作した当事者が参考や引用の意図、あるいはオマージュのような意識を持っていたとしても、盗まれた方がそう思わないのならばトラブルに発展してしまうだろう。そもそも盗作行為はマナーやモラルの問題でもあるのだが、そういったトラブルを防ぐためにも、長尺でのダンスの著作物性は認められるべきところだ。

では、振り付けに著作物性が認められるならば、ダンサーや振付師がミュージシャンのように**印税をもらえるかというとそれは別問題だ。**通常、プロの現場でダンサーや振付師へのギャラは固定（買い取り、とっぱらい）で支払われる。クラスやクオリティによってギャラはピンキリだろうが、ミュージシャンがCDや配信の売上げに応じて印税を受け取るのに対して、ダンスには厳密に売上げの対象がないのだ。

とはいえ、今はMV（ミュージックビデオ）の動画で音楽が売れる時代。MVやダンスの出来がその曲の話題性や売上げにつながることも昔よりはるかに目立ってきた。また、アーティストの稼ぎどころがCD販売からライヴ売上げに移り、ステージを彩るダンサーの数もそのクオリティも上がってきた。いわば、**ダンサーがミュージシャンを助けるような形**が多くなってきたのだから、ダンサーがそれ相応の報酬を得るべきだという声があがるのも当然だろう。

結局のところ、アーティストのプロダクションやライヴの主催者がダンスの価値をどう考えるかであって、ダンサーや振付師が動画やライヴの売上げに貢献できる影響力やバランスが作れるかどうかにかかっているのだ。アメリカのようにダンサーや振付師が労働組合を作って、正当な権利を主張するのも

冬もダンス部大会が熱い!

ダンス部の青春は夏だけじゃない！　この秋冬も各地でさまざまなコンテストが行なわれました。各イベントの全チームレポートはDANSTREETサイトで掲載しているので、そちらもチェックしてみてね！

▶▶全チームレポートは
ティーン＆ダンス部向けNEWSサイト DANSTREET

★「環境」をテーマにした環境省主催のコンテスト

DANCE LIVE Re-Style CUP in makuhari

2018年10月14日@千葉・イオンモール幕張新都心

こちらは環境省が主催する異色のダンスコンテスト。「3R（スリーアール）」という名称で、リデュース（Reduce）、リユース（Reuse）、リサイクル（Recycle）や資源の大切さをテーマに、高校ダンス部含む中高生チームが参加。"国が主催するダンスコンテスト"という点以外に面白いのは、規定楽曲の複数のアレンジバージョンから踊る曲を選択する中で、さまざまなダンスアプローチを学べることと、先のテーマ性の表現をダンスで考えること。これは「リズムの身体表現」と「創作性」というダンス教育の指針にも沿っている。また、条件が限定されている中で最善の企画を考えるという過程は学生たちの将来にも活きてくるに違いない。来期は全国規模で開催される予定なので、ぜひ今後の展開に注目したい。

★冬のダンススタジアムはバトルで燃える!

ダンススタジアム東日本＆西日本バトル大会

2018年12月26日@東京・大和田さくらホール
2018年12月28日@大阪・浪切ホール

ダンススタジアム冬の公式大会として今年で６回目を迎える3on3バトル大会。初心者ダンス部にも参加しやすいよう、トーナメント1・2回戦は持ち込み音源による擬似バトル形式となっているのが特徴だ。振り付け作品と女子が中心のダンス部にバトルは無理だろう…と言われていたのも昔の話。男子部員やブレイクダンサーがどんどん頭角を現わし、チームバトルとしてのレベルも毎年飛躍的にレベルをアップしている。特に今年顕著だったのは「ルーティン」と呼ばれる複数のダンサーでのコンビネーション技の進化だ。バトルではソロのスキルも武器となるが、上位に勝ち残る強いチームはこのルーティンの種類と幅が豊富だ。個々とのスキルとチームワーク、発想力と負けん気、そしてダンスカルチャーの真髄を味わうことができるのがバトルの魅力。音取りのセンスや振り付け能力にも活かされていくので、ぜひ練習に取り入れていってほしい。ちなみに、東日本大会は二松學舍大付属が４連覇、西日本は京都山城が２連覇を達成。意外にも、東西のチームのレベル差はなかったので、今後はぜひ東西トップチームでの日本一決定戦も見てみたいところだ。

★渋谷のど真ん中で開催されたストリートダンスの祭典

Shibuya Street Dance Week「SSDW CONTEST」

2018年11月25日@東京・代々木公園野外ステージ

ストリートダンスの文化発信をテーマに渋谷の中心地で開催されるShibuya Street Dance Week＝SSDWも今年で4回目。人気のプロダンサーのステージを鑑賞するだけではなく、ワークショップやコンテストで参加することも魅力の大規模イベントだ。中でも目玉イベントとして注目が高いのがSSDW CONTEST「高校生対抗ストリートダンス選手権」。都会のオープンスペースで開催されることもあり、エントリーがすぐに埋まってしまうこのコンテスト、今年は初出場のチームが目立った。レベルこそまだ強豪には追いつかないが、日頃の活動の成果を家族や友人に披露したり、他の参加校とも交流が持てることは非常に有意義だったろう。パフォーマンス的にはポップの二松學舍大付属、初参加の北九州市立、個性際立つ日体大荏原、躍進目覚ましい清瀬や東葉らが目立った。特に優勝した千葉敬愛は夏の大会では苦戦していたロックチームで、その悔しさと汗を糧に悲願の優勝を果たした。おめでとう！

★関西のオールスターが集結した高校ダンス部の博覧会

8DXダンス2018

2018年12月27日@大阪・浪切ホール

ダンススタジアムのテレビ放映などでおなじみの関西テレビ放送が初開催するイベント。特徴は、コンテストではなくショーケースとなっている点で、1部は上級生からバトンを渡された下級生チームによる初々しいパフォーマンス、2部は関西のオールスターと呼べる強豪チームの本気のダンスが披露される。同志社香里、久米田、堺西（新作が素晴らしい！）、樟蔭、奈良一条ら全国トップクラスのストリート系のダンス部だけではなく、創作ダンスやチアダンス、バトントワリング、さらに日本舞踊や伝統芸術の全国トップの部活もラインナップされ、それぞれが刺激し合う内容であった。特に、ストリート系が創作ダンスの芸術性や表現力から学ぶことは多く、その逆もあっただろう。樟蔭は創作ダンスとバトントワリングでも質の高い創作性と演技を披露し、その地力の強さを感じさせた。高校ダンスの交流や発展が創出される、大阪のダンス博覧会のようなイベントであった。

後援：スポーツ庁　毎日新聞　一般社団法人 全日本高等学校ダンス連盟　一般社団法人 日本スポーツツーリズム推進機構　主催：日本ダンス技能向上委員会

あなたの夢に挑戦します

第7回 日本ダンス大会

JAPAN DANCE CONVENTION 2019

高校日本一を決める部活コンテスト
&
ダンスエキシビション

優勝チームには文部科学大臣杯が授与されます！

開催日程
2019年6月22日(土)・23日(日)

会場 /カルッツかわさき

○参加費無料！　○エントリー受付中！　2月20日(水)締切

詳しくはHPをチェック！
http://jdsac.jp/convention/2019/

公式SNSをフォローして最新情報をGETしよう！
Twitter 日本ダンス大会事務局 DanceConvention
Instagram 日本ダンス大会事務局 danceconvention

寺川 綾 特別審査員

審査員長のTAKAHIROを筆頭に充実した審査員陣！

上野 隆博 TAKAHIRO 審査員長

岩井 智子

羽柴 多賀子

長濱 佳孝

角田 美和 MIWA

永利 真弓

中島 桂吾 KEIGO

山川 岳 大会競技委員長

※審査員は都合により予告なく変更になる場合がございます。

特別協賛：CHORI
後援：ミズノスポーツ振興財団、一般財団法人 日本フィットネス産業協会、川崎市、各都道府県教育委員会（申請中）、各市教育委員会（申請中）
協賛：ミズノ、Senoh、TOP COAT、ENERGY in、just-Eb、Club Business Japan、尚美ミュージックカレッジ、東洋紡STC株式会社、JTB、Tohato、スタールタイガー、ZOJIRUSHI、TEIJIN、okamoto、AsahiKASEI、CHOSHI SPORTS TOWN

企画・運営／ミズノ株式会社

BABY-G

BABY-G 25TH Anniversary Model

モデル：NANA（@sevenchan7）
撮影：薮内努（TAKIBI）

個性は1つじゃない。
いろんな色に染まれるのも
「個性」だと思います。

NANA
[KikiRara/MIKUNANA]

Watch Me!!

Positive

私は小学校の時に後悔をしないことを決めたんです。何でも失敗しないようにやるから悔いがない。もう少し出来たな、と思うことは次に活かすだけです。

High Stchool

高校生活って短いから、毎日を大事にしてほしい。高校の思い出といえば部活だったな、思うぐらい熱中してほしいですね。

Respect

やっぱりチームはお互いを尊重するのが大事ですよね。部活でも上下関係なく、言いたいことを言い合ったり、褒め合ったりする。揉めごとがあったらうまく「流す」こと、誰かの不満は「飲み込む」こともコツですかね！

Motivation

メンバーのやる気を揃えるのは大事だし、すごく難しいですよね。厳しく押さえつけてもやる気がアガるわけじゃないから、ハッピーになる方向でアゲていくのが良いと思います！

Silhouette

フリ覚えを早くしたいなら、振付師を見る時には全体で捉えること。1つ1つを細かく確認する前に、シルエット全体で把握することです。

Style

私は自分のことを個性がないと思っていたんです。いろんなジャンルをやってきたから特にこだわりもなかった。でも逆に、何にでも染まれるタイプだから、それが自分の個性なのかな。個性は1色じゃないし、いろんな色に染まれるのも個性だと思います。

Interest

ダンスをやっていることでいろんな興味を持つようになりました。特に色彩や映像や音。最近のお仕事では、話すことや演技なども多くなってきました。ダンスをやっていることで、いろんなセンスや表現方法が磨かれていくと思いますので、皆さんもぜひ今の経験を将来に活かしてくださいね！

PROFILE

現在20歳のプロダンサー。キッズの頃からダンスやモデル活動で注目を集め、高校時代にダンスチームKikiRaraを結成。パワフルかつしなやかなダンススキルに加え、クールなルックスと明るいキャラクターで、新ユニットMIKUNANAやソロとして活動の幅を広げている。

NANAちゃんがつけてるBABY-Gはコチラ!

BGD-525-7JR
¥11,500＋税

【BABY-G 25周年を記念！初代モデルを復刻】
「服に合わせて時計を選ぶのは楽しいですよね！　逆に時計メインで服を選ぶ時もあります。踊ってる時はいつも時計はつけていますし、レッスン中にはパッと時間をチェックして、テンションあげて進めてます！」

問い合わせ先 カシオ計算機お客様相談室
☎03-5334-4869／baby-g.jp
CasioBabyGJapan　babyg_jp

ダンストピ！

ダンス部の青春を描いた書籍『ダンス部ノート』本誌責任編集でこの夏に刊行予定！

毎年注目の集まる高校ダンスのステージだけど、その数だけ裏にはさまざまなドラマがある。初のステージへ臨む不安と期待、部長がサポートする部員やチームの成長、新入部員が味わう強豪ダンス部の厳しさ、悲願の日本一へ向けた汗と涙の猛練習、部のノートに綴られた一人一人の想い、などなど。そんなダンス部のリアルな風景を追ってきたダンス編集長の石原が、取材と見識を元に1冊の本として書き下ろします。強豪ダンス部への取材をはじめ、ダンス部大会のデータや基礎知識、衣装グラビアなどの内容を予定。刊行は、『吹部ノート』や『野球ノートに書いた甲子園』などをシリーズ化してきたKKベストセラーズ。今の時代に合わせ、SNSや動画を連動させながら刊行までを展開していきます。

刊行は2019年の夏頃を予定。この本に出たい！取材してほしい！企画を出したい！ってダンス部は、ぜひinfo@d-s-k.jpまで情報ご提供ください！

世界的バトル大会に高校ダンス部の部門が新設！ダンス部仲間力を合わせて5人チームで挑め！

ダンスバトル大会数あれど、日本で開催されている唯一の世界大会といえばワールドダンスコロシアム（World Dance Colosseum＝WDC）。11回目を迎える今回は「高校生ダンス部対抗」部門が新設された。WDCは通常2on2で行われるが、この部門は初心者も参加しやすい5on5（5人組チームでの出場）形式でのチームバトル。フレッシュな5人組を組んでバトルに初挑戦するも良し、本格派が出揃う大会でリアルなリスペクトをゲットしにいくも良し、ぜひ全国規模で行われる予選に参加してみよう！

WDC HIGH SCHOOL 5 全日本高校生ダンス部対抗 5on5 CREW BATTLE

東北（山形）：5/26（日）　近畿（大阪）：6/9（日）
関東（東京）：5/19（日）　九州（福岡）：5/1（水祝）

※会場は未定。更新情報はhttp://wdcweb.feelin-co.jp/まで！

抽選で豪華賞品が当たる！『DANSTREET／ダンスク！』Twitterフォロワーキャンペーン実施中

本誌の情報フォローと姉妹サイトDANSTREETの更新情報をお届けしているTwitterのフォロワーキャンペーンを実施中。期間は1/25～2/25まで！

①図書カード500円分×5名様
②DANSTREET マフラータオル×15名様
③ヘッドフォン「Beats by Dr. Dre」×1名

【おもなツイート内容】
★ダンス部大会結果速報
★大会出場全チームレポート
★人気ダンサーのインタビュー
★強豪ダンス部潜入取材（動画付き）
★ダンス上達のコツ／ダンス部あるある
★石原編集長MEMO
★その他、ダンス部関連情報

@Dansteet203 今すぐフォロー▶▶▶
Instagram▼ @dansteet_snap

ダンスク！特別編集

ダンス部入門書が「役に立つ！」と大好評！

こんなダンス部員にオススメ！

★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・送料込み）
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

1 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

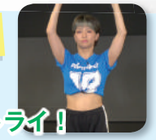
2 メールにて購入
Mail：info@d-s-k.jp
（株）ディーエスケイ宛て「希望冊数」「申込者名」「年齢」「送付先住所」「電話番号」「メールアドレス」を記入して送付
※受け付け後にこちらからご連絡させていただきます。

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 ≫15%OFF
30冊～100冊お買い上げ ※60冊の場合…¥59,580が¥47,640 ≫20%OFF

毎日！DANCEトレーニング

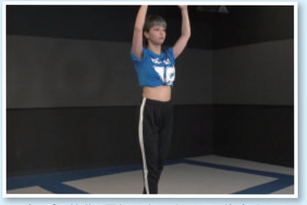
④Jazz基礎編（5min）

3/15公開



理論と体が一致するまで根気よくトライ！

Jazz基礎は、爪先立ちや片足立ちなど、慣れない体勢でバランスを取るようなものが多いので、日々継続することが必要不可欠です。意識するポイントも多いので、最初は理論的な説明と体の感覚が連動しないかもしれません。理論は体がコツを掴んだり思い出すためのヒントにはなりますが、頭で考えているだけでは動きは身につかないのが現実です。でも根気よく続けていけば、理論と感覚が不意にハマることが私の経験にあります。そこで初めて理論的な説明や言葉が腑に落ちるのです。自分自身との闘いになるので、心を強く、日々頑張っていきましょう！



▲ジャズの基礎は習得に時間がかかるが根気よく！

主なメニュー

プリエ／パッセバランス／ピルエット／シェネ

毎日！DANCEトレーニング

③アイソレ編（5min）

公開中

可動域を広げ、踊れる体の基礎作り

アイソレは、体の細かい部分でのストレッチであり、筋トレだと私は思っています。カウントが長い時はゆっくり可動域を広げていき、瞬時に動かす時は音に合わせて素早く動かす筋力を身につけるなど、アイソレにも様々なやり方があります。今回トレーニング動画でパッケージしたアイソレでは、基礎として一般的に行なうメニューを組み込みましたが、慣れてきたら、その時に踊るダンスに必要なアイソレを考え、場面場面でメニューを変えていけると、よりダンスへの効果は上がっていくと思います。まずは基本的なアイソレを確実にこなし、可動域を広げ、筋力をつけ、さらに振り付けに活かせる応用的なアイソレを考えられるところまでを目指して、ダンスに深みを出していきたいですね！

▲止める／動かすを正確に。可動範囲を広げよう。

主なメニュー

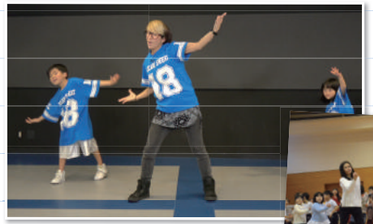
頭／首／肩甲骨／肩／胸／腰

スペシャル映像も同時に公撮！

小中学生が運動会で使える！ポカリCM曲～エール編

カンタン振り付け講座（15min）

以前に小学校へ訪問しレクチャーしたダンス動画に全国の小学校から問い合わせが殺到！　ポカリCM曲～エール編の簡単振り付けをキッズダンス界のカリスマしづにゃんがやさしく指導します。初心者でもわかりやすいように後ろから（レッスン視点で）教える映像も用意！



▲かわいいキッズと一緒にトライ！

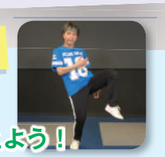
訪問WS募集中！

しづにゃんが小学校へ直接教えに行きます！
▶▶info@d-s-k.jpにメールください。

毎日！DANCEトレーニング

⑤リズトレ編（15min）

3/15公分



リズムに気持ちよく乗る感覚を覚えよう！

リズトレもJazz基礎と共通する部分は、体で覚えていって身につけるということです。しかし、Jazz基礎が姿勢を崩さずに、ひたすら引き上げていることが多い一方で、リズトレはHipHopなのでそこを崩すことがキーポイントになります。音の速さや流れを把握して、力を入れたり抜いたりして、力加減をコントロールすることで、体のリズムに波を作っていきます。体の引き上げと崩しですね。体に力が入ったままだと音に間に合わなかったり、ブツブツ音を途切れさせるような動きになってしまったりします。また力加減を一定にしてしまうと、単調すぎて取りたい音やカウントが、動きとして見えなくなってしまうこともあります。「かっこよくなるにはどうしたらいいだろう？」と常に考えながら取り組むのと同じくらい、リズムに気持ちよく乗っていくこと、リズムを気持ちよく表現することも忘れずに取り組んでいきましょう！

▲ダンス＆アップやノリの出し方を学ぼう！

主なメニュー

ダウン／後ろノリ／アップ／前ノリ

POCARI SWEAT × ダンスク! ガチ DANCE部サポート

人気ダンサーがダンス部を訪問するWS

3rdシーズン講師 第2弾は…MIKUNANA

高校生に大人気のチーム「KikiRara」のメンバーよりユニットで活動しているMIKUとNANAの2人組。今回のWSは２人による同時進行で振り付けを分け、部員と一緒に創作しながら作品を披露し合うスペシャルな内容だ。

応募はDANSTREETサイトから▶▶▶

POCARI SWEAT ION SUPPLY DRINK × ダンスク!

ガチ DANCE部サポート通信

ダンス部の基礎練で使える動画が欲しい！というリクエストに応えて、ついに決定版の動画を作りました。今スグYouTubeで見れますよ！

毎日！DANCEトレーニング

YouTubeにて配信スタート

ダンス部が毎日一緒に使える基礎トレーニング動画

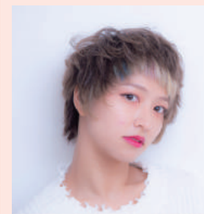
ストレッチ／筋トレ／アイソレ／Jazz基礎／リズムトレーニング

こちらからアクセス▶▶
※DANSTREETサイトからもご覧になれます。

ダンス上達のヒミツは…毎日の正確な基礎の反復練習にアリ！

全国各地の強豪ダンス部の練習を取材しますが、1つハッキリしているのは、強いダンス部ほど基礎練習にあてる時間が長いこと。長いだけではなく、そのメニューも密度が濃く、「しっかりとした形」をチェックしながら行なっていて、それがフィジカルの強さやダンスの良さに結びついています。逆にそうでないダンス部は、基礎トレーニングをやっていても、やり方や形がいい加減。これでは時間を使っている意味がありません。正確なやり方で、それぞれのメニューの意味を感じながら毎日行なうことが大事なのです！

（ダンスク！編集長:石原久佳）



インストラクター
ASUKA Yazawa

幼少の頃にダンスを始め、都立狛江高校ダンス部へ。卒業後は同校の外部コーチとなり数々の賞へ導く。プロダンサーとしても多くのTV、CM、PV、LIVEなどのメディアで華々しく活動しつつ、振り付けや演出、執筆などもこなす。今回のトレーニング動画は出演のみならず、メニュー作成と構成も手がける。彼女による各メニューのポイント解説もチェック！
◎www.asukayazawa.com

オリジナル音源制作:DJ Hiroking（ダンス界No.1のDJ）
ディレクション:藤田浩史（数多くのダンス動画を手がける）
プロデュース:石原久佳（ダンスク！編集長）

毎日！DANCEトレーニング

②筋トレ編（10min）

公開中

パワーとキレを出すフィジカルを作ろう

ダンス中には様々な筋肉を伸ばし、固め、動かします。例えば、素早く腕や足を動かすのも、いきなりストップをかけるのも、体の可動域を広げた時にバランスを崩さないように耐えるのも、筋力がなければできません。特にそういう意味で大切になってくるのが、体幹（インナーマッスル）です。動かす力に目が行きがちですが、その筋力と同時に、同じくらいに必要となってくるのが、止まったり耐えたりする力なのです。また、この動画の体幹トレーニングをしっかりこなすと、体の内から徐々に温かくなってきて、終わる頃には体温が上がってきます。ダンス前に体を温めるウォーミングアップという意味でも、筋トレは効果があるようです。まず、基礎筋力をしっかり鍛え、さらにその筋力をうまく使いながら、ダンスの中でしかなかなか養えない筋力も、ドンドン高めていきたいですね！

▲体幹トレーニングメニューを音楽に合わせて。

主なメニュー

（腹筋背筋）腹筋／左右腹筋／上体起こし／腹筋ストレッチ／背筋／左右背筋／背筋ストレッチ（体幹）センター／左右

毎日！DANCEトレーニング

①ストレッチ編（17min）

公開中

ウォーミングアップとケガ防止に！

ダンス前のストレッチが大切である主な理由は、「ケガ防止」と「パフォーマンス向上」です。寒い冬、いきなり動こうとすると筋肉が固まっているのがわかりますよね。その状態のまま踊りだすと、思わぬケガを招いたり、いけるはずの可動域まで動きが届かず、最高のダンスができなかったりします。だから、筋肉を動かし、伸ばしていくことをパフォーマンス前にしっかり行なう必要があります。また、真面目にストレッチに取り組んでいくことで、比例してダンス力が伸びていく効果を感じられます。単純に可動域が広がっているということもありますが、ストレッチ中に「どこを伸ばしているのか」と考えたり、「この方がよく伸びる」と気づいたりなど、きっとストレッチ中の姿勢や思考が、そのままダンスへの姿勢や思考に繋がっていくのでしょう。しっかりストレッチをして、心身共に、ダンサー能力向上へ繋げていきましょう！

▲正確な形でストレッチするのが大事。

主なメニュー

（立ちストレッチ）ジャンプ／背伸び／足ストレッチ3種／ヘッドロール／ボディーロール／フラットバック／コントラクション／肩甲骨、他（座りストレッチ）足ストレッチ／腰アップ、膝ストレッチ／アキレス腱／お尻／足／股関節、他（寝ストレッチ）足／膝／背中／腹筋、他

▶▶各メニューには動きの注意点を解説した「解説動画」も同時に公開しています。