ダンス部応援フリーマガジン＆ウェブサイト

ダ☆スク!

d-s-k.jp
2020年
2月号
No.27
TAKE FREE

FISHBOYの目指せ!フォーメーションマスター

アンケート企画：コーチのアリ?／ナシ?

ダンス部の日々:
京都明徳高等学校／京都文教高等学校
Shingo Okamoto連載

本誌プロデュースのダンス部本!

『ダンス部ノート』好評発売中!

THE NOTE OF DANCE CLUB

汗は君のために流れる。
ION SUPPLY DRINK
POCARI SWEAT
Otsuka 大塚製薬　ポカリスエット ブランドサイト　https://pocarisweat.jp/

編集部より

今年はいよいよ東京でのオリンピックイヤー！
リオでの閉会式を思い出せば、開会式もダンスがフィーチャーされるのではないかと期待してしまいます。
そう、日本は世界的に見ても「ダンス大国」なのです。
サムライのように海外で活躍する日本人ダンサーも増え、
国内では文化芸能だけでなく、知育、教育、福祉などのエリアでその意義と効果が認められ始めているリーダー国なのです。
オリンピックを機にもっと「ダンスの可能性」をアピールしましょう！
ダンスが世界を変える！ダンスで愛と平和に満ちた世界を！

2020年1月『ダンスク！』編集長　石原久佳

ダンス部員ならフォローすべし！ **ダンスク Twitter**

本誌連動サイト「ダンスク！」のTwitterでは、ダンス部大会の速報やダンス部訪問レポート、編集長MEMOなどを日々ツイート中。
ただ今フォロワー 6,300 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

ダンスク!
『ダンスク！』2020年2月号（27号）2020年1月25日刊行

今月の表紙：リナ（品川女子学院）
撮影：平柳智子

●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
https://d-s-k.jp/company　info@d-s-k.jp

●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
https://d-s-k.jp/company
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28号」は3月中旬配布予定です！
（以降5月、7月、9月、11月、1月刊行予定）

連動Webサイト
ダンスク!
d-s-k.jp
本誌フリーマガジンの
部数変更　新規申し込み　配布停止
はこちら▶▶d-s-k.jp/dansuku_entry/
※部数変更・新規は**次号からの対応**です（今号の追加配送は不可）。
※配布対象は**中高ダンス部**あるいはダンス団体です（審査有）。
※学校の場合、申し込みは**顧問の先生**が行なってください。

★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】ダンスク！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
https://d-s-k.jp/company

24号 2019.7

★ダンス部顧問の先生5人に、ダンス部への想い、特徴、可能性、成果、課題などを綴ってもらいました。ダンス部の個性の源に「顧問の考え」あり。日本ダンス大会のレポートも。

25号 2019.9

★2019年に活躍した注目チームを振り返りつつ、各大会の特徴や変遷、審査基準について、大会出場の意義などに言及。他にShingo Okamotoの連載や「ダンス部ジャージ」企画など。

26号 2019.11

★ダンス部員にとって悩ましい「曲探し」の大ヒント！　プロダンサー、DJ、コーチ、顧問が選ぶオススメ220曲をYouTubeリンク付きでご紹介！　秋のダンス部大会もレポート！

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！

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　JSTA
主催：日本ダンス技能向上委員会

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／一般社団法人 日本フィットネス産業協会／川崎市（申請中）／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：MIZUNO／Senoh／TOP COAT／ENERGY in／just-Be／Club Business Japan／尚美ミュージックカレッジ／TOYOBO 東洋紡STC株式会社／JTB／Tohato／スクールタイガー／ZOJIRUSHI／TEIJIN 帝人フロンティア株式会社／okamoto.／SHIMADA

企画・運営／ミズノ株式会社

FISHBOYの目指せ！フォーメーションマスター

プロフィール●オリエンタルラジオの中田敦彦の実弟であり、「武勇伝ネタ」は彼のダンスから生まれたというエピソードも。青山学院大学を卒業後は、ポップダンスを武器にするプロダンサーの道へ進み、2009年の世界大会「JUSTE DEBOUT」で優勝。オリラジと組んだダンス&ボーカルグループ「RADIOFISH」では振り付けを担当。ダンス番組ではわかやすく論理的な解説で「ダンス界きっての頭脳派」として評価を得ている。最近ではYouTubeチャンネルをスタートさせた。

大人数のフォーメーションを考えると、頭が痛くなる。そんな人は多いと思います。フォーメーションということで、僕がダンス以外に思い浮かぶのは戦国時代の「軍」の配置です。『キングダム』という漫画は知ってますか？　山崎賢人くんが主役で映画にもなりましたよね！　そこでは中国の春秋戦国時代を描写していて、ダンスのステージとは比べ物にならない人数の人たちが陣形を組んで大勢で両者ぶつかり合っています。大勢ですから、大勢の人数で陣形を組んでるのはもちろんなのですが、実は大切にしてるのはその中の「5人ずつのチーム」の陣形だったりするんです。5人の陣形が沢山重なってあの大勢の陣形になってるんですね。何百人もの大勢を、5人ずつのチームの集まりと考えることによって戦いを有利に運んでったなんて面白いですよね。
僕らダンサーも同じく、大人数のフォーメーションをあらためて1~5人の基本の型の集まりとして考えれば、フォーメーションを展開と共に作りやすくなるんです。今回は、基本の型を12個教えちゃいましょう。この型をそれぞれの人数に当てたものを基本陣形（基本フォーメーション）といいます（下図参照）。

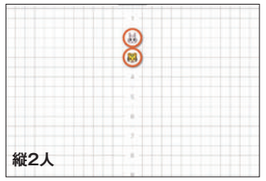
フォーメーション基本12形

—	横イチ	横一列。最後のステージ前面での盛り上げや、横に展開する演出によく使う。
|	縦イチ	縦一列。冒頭や途中で重なっているところからの多種多様なフォルムでひとつの目玉となる展開によく使われる。
／	スラッシュ	上手奥から下手前面に展開する斜め一列。縦横ばかりののっぺりとした展開を払拭する効果などを持つ。
＼	逆スラッシュ	下手奥から上手前面に展開する斜め一列。縦横ばかりののっぺりとした展開を払拭する効果などを持つ。
∧	ショット	前面中央から左右後方に展開する型。中央前面に視線を誘導する中で左右の翼を使ったパワフルな演出が可能。
∨	V	後方中央から左右前面に展開する型。中央後方に視線を誘導する中で左右の翼を使った奥行きのある演出が可能。
ＷＷ	テレコ	前列の隙間を後列が埋めるような型。次の展開にもつなげやすく、振り付けを素の状態で見せられる便利な型。
○	サークル	四角形、五角形、円など中央の空間を囲む型。回ったり、内側、外側を向いたりとアクセントになる演出が可能。
×	X	スラッシュと逆スラッシュを重ねたような型。中央から外、外から中央、左から右等様々な展開ができる。
＋	十字	縦イチと横イチを重ねたような型。中央から外、外から中央、左から右等様々な展開ができる。
∩	ラウンド	前面に張り出すことで圧迫感を生むことができる。
∪	お椀	中央に空間を大きく作ることでその後にその空間で誰が何をするのか期待感が生まれる。

》1~5人での基本フォーメーション《

1人　一人の場合はステージの立ち位置によって印象を変える。フォーメーションは存在しないからここでは割愛。

2人　2人構成で使えるのは縦イチ、横イチ、スラッシュ、逆スラッシュの4つ。基本陣形はこの4つ。



縦2人

▲重なるように並ぶ。上体は重ね合わせ腕だけを異なる動きにして見せると効果的。

横2人

▲基本形。コンビネーションやユニゾンで見せたり、2人の距離感でも印象が変わる。

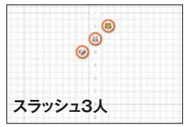
スラッシュ2人

▲縦か横から変化を加えたいときに。

逆スラッシュ2人

▲スラッシュ←→逆スラッシュを前後の動きで交互に見せても面白い。

3人　ここでは縦イチ、横イチ、スラッシュ、逆スラッシュに加え、ショットとVが登場。基本陣形は型の数のまま、6つ。



スラッシュ3人

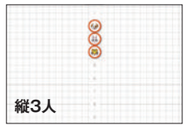
▲3人だとセンターを中心にした見せ方が考えられる。

逆スラッシュ3人

▲フォーメーションに奥行きや立体感をもたらす。

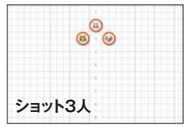
横3人

▲安定感のある陣形。基本、群舞は奇数人数のほうが構成しやすい。



縦3人

▲以上4陣形をグルグルと円で回しながら見せるのも面白い。



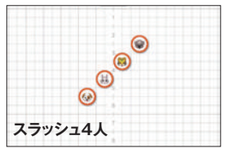
ショット3人

▲奇数人数で頻出する陣形。センターを活かしたり、迫力を演出できる。

逆ショット3人

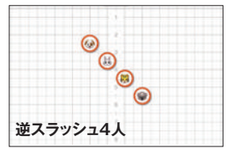
▲広がりや奥行き感を演出できる形。

4人　4人になると3人の時の6つの型に加えてテレコとサークルが生まれ、8つ。ここでようやく、型の数より陣形の数が多くなり基本陣形は10個となる。（別データ参照）



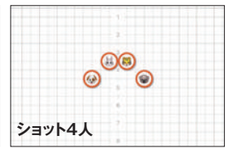
スラッシュ4人

▲左右と奥行きの展開を楽しめるお得な陣形。そのまま斜めに進んでも面白い。



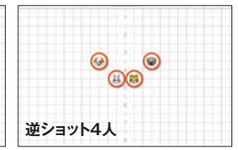
逆スラッシュ4人

▲同じく、左右と奥行きの展開を楽しめるお得な陣形。



ショット4人

▲線対称な陣形となり、センターで前面に出てくる。2トップの動きが目立つ。



逆ショット4人

▲全体を見せる上ではバランスの良い型。

テレコ4人

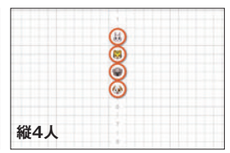
▲全体を見せる上ではバランスの良い型。次の展開も作りやすい。

サークル4人

▲4人の場合サークルというよりは正方形。中央を向き合ったり、周ってトップを交代したりして遊ぶ。

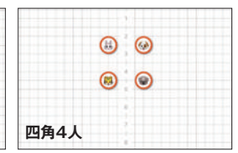
横4人

▲スタートや最後にやることで「こんな4人でやってますけども！」という紹介の意味も持たせられる。



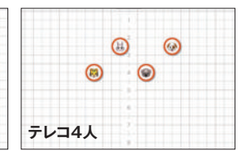
縦4人

▲2,3人目は左右に展開するとして、4人目がどう動くかが1つのポイント。



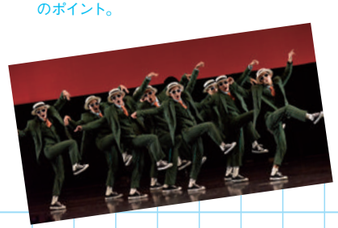
四角4人

▲サークルと同じ



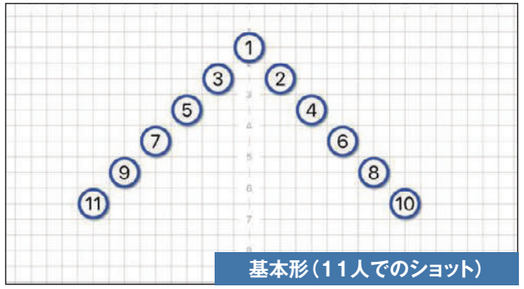
テレコ4人

▲やや広がりを持たせたテレコ。



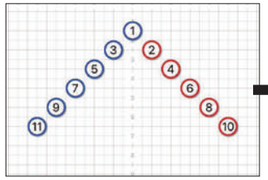
》大人数を動かす「グルーピング」《

フォーメーションの移動の仕方は無限にあるのですが、そこで大切な考え方をヒントとしてお伝えしましょう。それがチームの「グルーピング」です。



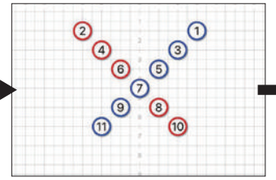
基本形（11人でのショット）

2つにグルーピング



▲11人組がいたとします。冒頭がここから始まるグループだとして、適当に2組にグルーピングしてみます。そうすると次のフォーメーションが何となくいくつか思い浮かびますね。

「X」へ移動



▲例えば、赤と青のグループが交差する移動で「X」になる形をチョイス。この2つのグループをまた別のグルーピングに分けてみましょう。

4つにグルーピング

▲青から緑のグループ、赤からオレンジのグループが派生しました。そうすると、ここから次の発想も浮かびます。

「サークル」へ移動

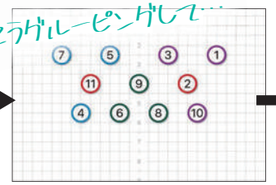
▲真ん中から縦移動をしてサークルになりました。大人数の群舞はフォーメーションの変化だけでいろいろな表情を見せる（魅せる）ことができます。

異なる移動パターン

このような感じで「グルーピング」をすると、次の移動の発想も出やすいですし、移動する際にグループごとの連帯感を持って移動することになるので、理解しやすく息が合いやすいです。冒頭の同じ始まりからの違うパターンを貼っておきます。

▲2つに分けてしまいがちなショットを3つに分けてみよう（緑／青／オレンジ）

▲3列に整えてから…



▲今度は4つに分けてしまう（水色／赤／深緑／紫）

▲細かく分けることで、その後の移動の想像も膨らむ！

TOPIC!!

FISHBOYがダンスをテーマにしたYouTube番組をスタート！

実兄のオリラジ中田敦彦さんに続き、FISHBOYもYouTubeチャンネルをスタートさせます！ その名も『FISHBOY DANCE NEWS』。テーマはズバリ「ダンス」です！ ダンスの素晴らしさ、ダンサーの素晴らしさを伝えるために、とにかく「ほめまくる」番組だそうです。コレさえ見れば、ダンスの基本情報から、人気ダンサー、歴史、カルチャー、未来までがわかる！ 青山学院大学卒のインテリダンサーFISHBOYだからこその語彙力・解説力・ホストカ・編集力で、高校ダンス部員にもためになる番組になっています。本誌編集長石原も「高校ダンス部解説」で参加してますよ！ ダンサーならぜひチェック&登録！

検索 FISHBOY DANCENEWS

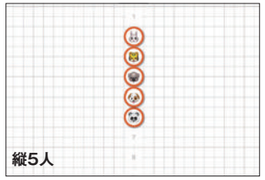
まとめ

グルーピングが生むダンスの可能性！

フォーメーションがうまいディレクター（振り付け師）は大体こういったグルーピングを無意識にやっていることがあります。それが苦手な方も、このように図化すればフォーメーションを組むことが得意になっていくと思います。簡単なグルーピングに慣れてきたら、複雑なグルーピングに挑戦してみると、新たなクリエイティブができるかもしれませんね。本当にダンスって面白いですねぇ。それではまたいつか！ 目指せ！ フォーメーションマスター！

5人

5人になると新たに加わる型はX、十字、ラウンド、お椀の4つが増えて12個。基本陣形は14個。

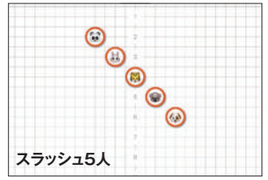


縦5人

▲4カウント1ずらしの動きを前列からやればちょうど1エイト稼げる。

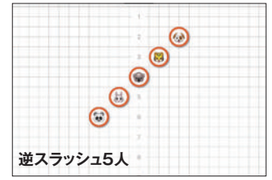
横5人

▲左右、真ん中からの左右、左から1-3-5と2-4番目の2グループの展開などバラエティーが増えた。



スラッシュ5人

▲左右と奥行きの展開を楽しめるお得な陣形。そのまま斜めに進んでも面白い。



逆スラッシュ5人

▲同じく、左右と奥行きの展開を楽しめるお得な陣形。

ショット5人

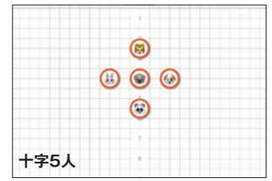
▲5人にもなるとトップと左右に遠近感が生まれてよりトップが引き立つ。

逆ショット5人

▲ショットより全体像を見せやすい。この後の移動をどうするかがポイント。

クロス5人

▲真ん中1人に対しての4人の向きや動きが見せ方のポイント。

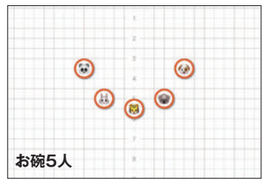


十字5人

▲同じく、真ん中1人に対しての4人の向きや動きが見せ方のポイント。

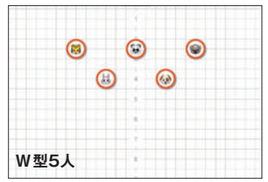
ラウンド5人

▲圧迫感を演出できる。



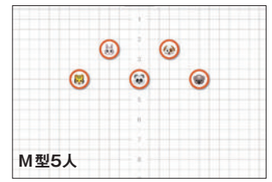
お椀5人

▲逆ショットよりさらに全体像が見えやすい。



W型5人

▲センターが重要になりつつも、ダンスをがっつり見せるための陣形とも言える。



M型5人

▲こちらもダンスをがっつり見せるための陣形。

大人数で応用！

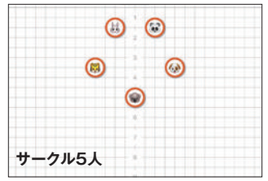
どうでしょう？ 6人以上になると、大体型の人数が増えただけだったり、例えば8人のスラッシュ&4人のテレコというような複合技になったりするだけ。こう考えるとスッキリして来ますよね。このように軍（群）を率いるために、各小隊の形をマスターしちゃいましょう!!

上手側に固まった陣形

▲4人を分断しているスラッシュをパーテーションとしていかに4人の展開で遊べるか？

大人数24人での陣形

▲それぞれのグループの特性をうまく使ったりして表現に奥行きをつけよう！



サークル5人

▲回るか、各自が内向きか外向きかで遊べる。

逆サークル5人

▲サークルを回した型。

TOPIC!!

スマホでフォーメーション作り！

フォーメーションを作る上で僕がいつも使ってるのは「mo-sim（モーシム）」というアプリ！ 音楽とも同期して使えるのと、200人の構成まで作れるので、構成を練るときや、リハーサル前に作った「mo-sim」動画を見せてそれぞれの動きをシミュレーションしてもらったりと、重宝しています！ この記事の図も全部「mo-sim」で作ったものです。ぜひ～！

ウェブサイト:https://www.mo-sim.com　メール:info@mo-sim.com

▲スマホでシンプル操作！

▲自分の好きな音源もセレクトできます。

▲チュートリアルもあってわかりやすい。

アンケート企画

コーチのアリ？ナシ？

ダンス部の作品のレベルに大きく左右するのがコーチの有無。外部コーチでの指導、OB・OGコーチによる指導、顧問による指導などなど、その指導頻度や内容はさまざま。また、外部コーチを導入せずに生徒主導で練習や振り付けを進める学校もある。今回、その実情をアンケート＆取材してみた。

（アンケート協力校）
宝仙学園高等学校女子部／立川女子高等学校／杉並学院高等学校／埼玉県立杉戸高等学校／川口市立高等学校／三重高等学校／星城高等学校／武南高等学校／日本大学明誠高等学校／大阪府立泉北高等学校

指導体制 4タイプ ››› コーチ、顧問、生徒の協業体制が多い

コーチ指導型

外部コーチによる指導。以前は、部にツテがないとなかなか外部のプロダンサーと繋がるのが難しく、またコーチ側にダンス部の活動への理解がないと顧問が認めないケースもあったが、最近では部のOBやOGが後輩たちの指導に「戻って」くるパターンが多い。その場合、顧問との関係性や伝統、部の運営において安心感があるだろう。

▲東京都立狛江高校のOGでコーチのASUKA Yazawa。

ダンス部顧問の声

▶理事長の意向でダンス部を強化して学校のPRにしたいということでコーチが招かれた。
▶コーチの指導により部員の自己肯定感が上がった。あいさつができるようになった。
▶あくまで高校生の大会であり、コーチのコレオにならないよう生徒の作品であることと、ダンススクールではなく、教育の現場だということを理解し一緒に動いてくれるコーチという点を大切にして導入している。
▶課題としては、コーチに1から10まで言われなくても、生徒たちで細かく詰めて正確に踊れるようになりたい。

生徒指導型

ダンス部の自主的活動としては理想形と言えるだろう。ダンス部に経験者の入部が増えてくるとこの形をとることができ、伝統としてこだわりを持つ部も多い。作品作りに関しては、効率や精度は劣るが、オリジナリティやサプライズ、作品のエネルギーには独特のものがある。中高一貫の同志社香里はこのスタイルだ。

▲何度も日本一に輝いている同志社香里。生徒主導だが、高3が中1に指導できる強みがある。

顧問指導型

10数年前まではほとんどがこの形だと思われる。故に、ダンス部自体の数も少なかったし、学校内でのダンス部の理解をすすめるのも当時ならではの苦労があったようだ。顧問が技術指導にあたると、作品ジャンルやスタイルにその世代のこだわりや個性が打ち出される傾向がある。そんなダンサー顧問に憧れる生徒は多く、今後はダンス部出身者が教員を目指し顧問につくという「ダンス部出身顧問」が増えていくのではないだろうか。

▲熱血のダンサー先生として有名な三重高校の神田橋先生。

協業型

コーチや顧問の指導頻度や、生徒へ促したい自主性などのバランスをとっていくと、実際はこの形が一番多いのだろう。それらのバランス比重は、その部の事情や目的に応じて顧問が調整していくようだ。

ダンス部顧問の声

▶大会作品は顧問：５、コーチ：４、生徒：1くらいの割合で行なっている。
▶1年生の指導を卒業生のコーチに任せている。コンテストの振り付けは顧問と現役部員または引退した3年生。学校行事は現役の部員が自分たちで振り付けを行なう。
▶コーチだからできること、顧問だからできること、生徒同士だからできることはそれぞれ違うので、それを理解した上でバランスを取るのが大事。
▶最終目標は、コーチがいなくても、生徒主体で大会に向けて詰めたり練習できるようにさせること。どこまでこちらが口を出していいのか、そこのさじ加減が難しい。
▶卒業生や先輩が指導に入ると、部員の自主性が損なわれることが懸念されるので、意図的に現役部員主体となる機会（学校行事や自主公演など）を作るように努めている。

コーチの指導 実情 ››› 高い指導力とダンス部への熱意

指導内容

練習ではコーチがジャンルごとに基本メニューを作り、生徒同士で実践、コーチがその精度を都度チェックする。大会作品の制作の場合は、まずコーチや顧問が作り、それを生徒で再現、またはブラッシュアップしていく形が多い。ここでも生徒が「受け身」にならないよう、コーチや顧問が指導を調整していく。

ダンス部顧問の声

▶コーチが基礎練習をしっかりやってくれる。生徒にとっても良い相談相手や刺激になっている。
▶ダンスの精度も上がり昨年はダンスタ決勝に初出場することができた。ジャンルの傾向も少し変わってきた。

指導頻度

部やコーチの事情によってまちまち。週1回が多く、月1回から週2〜3日という形。大会前の振り付け制作時には指導日が増え、中には大会に帯同し本番直前まで指導にあたる熱心なコーチも。

指導報酬

公立高校では指導報酬が一律で決まっており、私立では学校規程や相談によって決まる。報酬額は1回の指導につき、3,000円前後が平均。ボランティアであたるOB・OGもいる。別途、振り付け制作費を支払う場合もあり、その場合は部費から捻出することになる。ダンス部コーチ業は、プロダンサーの報酬としては割りの良い仕事とは言えないが、教育機関でのダンスという意義で熱意をもってあたっているダンサーが多く、指導することによって自身のキャリアにつながることもある。

コーチなし 理由と課題 ››› コーチを持たない「伝統」と「こだわり」

コーチを導入しないダンス部。ひと昔前なら「繋がりがない」「コーチの人柄が不安」というような事情があったが、今はダンス部コーチをやりたがるダンサーは多い。ある意味で売り手市場の中でも、生徒同志の指導や自主性を選ぶのは「こだわり」とも言えるが、その課題も多いという。

ダンス部顧問の声

▶生徒だけで話し合い、課題設定をし、自分たちで練習を組み立て、大会に向けて活動して、アクティブラーニングが実践できている。その点では部員は大きく成長できているが、結果が出せていない。特にスキルアップが課題。作品作りにおいて、生徒間の合意の上で作り上げていくので、マクロ的な発想での作品作りができない。
▶コーチなどによって生徒の創作活動の機会を損なってしまうのではないか、また勝ち負けの理由を自分たち以外の何かにしてしまうのではないかということを危惧した。生徒だけで結果が伴った時にはかなりの達成感を感じてくれている。
▶生徒同士で注意し合う際に、どうしても遠慮が先に出てしまうことも多く、まずは何度も話し合いを行わせて壁を取り払った後でないと上手くいかないことがある。また、ある程度の質は保たれていたとしても代によっての差が出てしまうことが課題。
▶生徒による振り付けは、時間もかかり完成度も低いが、突拍子もないアイディアやサプライズがあり、そこを大事にしたい。

コーチあり 東京都立狛江高校の「理由」

INTERVIEW

◀後列がコーチ陣。左からTomoko、ASUKA Yazawa、そして2年前の卒業生で新しくコーチになったアオイ。高い作品力に定評がある大会作品は2人のコーチにより作り分けられる。部員は「振り付けは難しいテーマのものが多いのですが、コーチがストーリーやイメージをわかりやすく伝えてくれます！」と話す。

コーチ：ASUKA Yazawa ···› 生徒が「待ち」の体制にならないように

私は狛江高校ダンス部のOGなので、同期のTomokoと共にコーチになりました。私が主に1年生を指導して、2年の時にTomokoにバトンタッチする流れですね。振り付けは、その代の部員をイメージして私たちが作ります。作品に対しては一生懸命取り組んでくれますが、たまに良い子すぎちゃって「待ち」の体制になっていることはありますね。コーチがいなくても、自分たちで練習したり作品を高める能力を養っていきたいですね！

顧問：篠田先生 ····› 技術指導だけでなく取り組む姿勢や考え方も

私が着任する前からすでに今の2人がコーチとして指導しておりました。私の着任以前のダンス部は、文化祭や校内ライブの発表が主な活動でした。当時の状況を立て直すために、挨拶をはじめ学校生活での意識を変える指導を顧問が行ない、コーチはスキルアップを図る、という両輪の形を作りました。さらに部員達が目標を持って練習を行なうよう、大会にもチャレンジしてほしいと考えました。練習時間が短い部活動であるため、2人のコーチに顧問の活動方針の理解を求め、8年前より大会作品指導をお願いし、現在に至っています。卒業生＝先輩、部員＝後輩という距離の近い関係を活かして技術面だけではなく、ダンスへの取り組む姿勢や考え方の指導もお願いしています。作品作りはコーチですが、部員たちには受け身の姿勢で終わらず、能動的に自分たちの作品にしていく積極性を持つよう生徒に伝えています。また、校内発表では部員達自身が創作し、作品作りの難しさなどを経験する機会を設けています。

コーチなし 千葉敬愛高校の「理由」

INTERVIEW

▲しっかりとした基礎力の上での独創的なアプローチとテンションのある千葉敬愛の作品。部の運営は幹部中心、振り付けは「振りメン」と呼ばれるメンバーが行なう。

顧問：柳場先生 ·····› 作品作りは生徒主体にこだわりたい！

千葉敬愛のダンス部は創部して18年目になりますが、同好会から部へ昇格する際に外部コーチをつけたことがあるんです。しかしその後にコーチがやめ、生徒が自主的に活動するようになって、部の雰囲気は良くなって来ました。規律や礼儀、規則を守る、学校生活を大事にする。それを自主的にやるようになって、作品も大会の成績もどんどん良くなって来たんです。
それ以来ずっと作品作りは生徒主体にこだわっています。私も時折チェックはしますが、生徒は自分たちにやっていることにプライドを持っています。大会に出ればコーチ振り付けの作品の完成度の高さには劣る部分もありますが、やはり自分たちで作っていると気持ちの入り方や独特のエネルギーが違うと思います。
私にとってコーチの有無はあまり重要な問題ではなく、ただ作品作りにおいては生徒主体でやることが絶対！と考えているだけです。これは作品の出来・不出来や勝ち負けの問題ではなく、創作活動である作品作りはそれ自体に大変意味があることと、自分たちが作った作品で自分たちの力で勝利をつかんでほしい、というのが理由です。コーチ作品と同じ土俵で戦うことが不公平とは思いません。
うちはイベント出演などで作品を作る機会が多く、1年生の頃から先輩たちの発表を見て振り付けを学んでいます。上級生が1年生の振り付けを作ることもありますが、そういう時に上級生は一生懸命やってくれますよ。それが指導力や振り付け能力を受け継ぐことになり、部に「生徒主体」の伝統を作っているんですね。

Shingo Okamoto
●プロフィール

広島県出身。長年に渡り三浦大知のバックアップダンサーを務め、「Cry & Fight」の“無音ダンス”の振り付けを任されるなど、そのスキルとセンスは評価が高い。また、ダンサーの体作りに関して独自のメソッドを持ち、コンディション作りや考え方はストイックで理論的。本連載ではそんな彼の秘密のメソッドを公開していく。

撮影：金子亜矢子

Shingo Okamotoの ブレないDANCE哲学

practice:03

ダンス部員だからこそ 大事にしたい3つの食材

サーモン **鶏ムネ肉** **サツマイモ**

…and控えたいコンビニ食！

ダンサーにとって体は資本です。成長ざかりの中高生にとっては、練習と同じぐらい食事による栄養摂取が大事になります。食事の内容が「体力作り」「筋肉作り」に大きく影響し、結果的にダンスパフォーマンスが変わっていくことを学んでいきましょう。今回は、僕が特に重要視している3つの食材をご紹介します。みなさんの普段の食事に積極的に取り入れてください。

①サーモンの「アスタキサンチン」で持久力アップ！

サーモン（鮭）にたくさん含まれるのが「アスタキサンチン」。アスタキサンチンとは鮭、イクラ、エビ、カニなどに含まれている赤い色に表われています。これには強力な抗酸化作用があり、疲労回復、脂肪燃焼、そしてダンサーにとって必要な「持久力」を高める効果があります。サーモンは「スーパーアンチエイジングフード」と呼ばれるほどで、肌や関節に栄養するコラーゲンが豊富。DHA・EPA（記憶力を維持し、中性脂肪を低下させる物質）を含むので。皮ごと食べるとより効果的です。さらにレモンを加えて食べるとビタミンCとの相乗効果でダイエットにも効果的です。

サーモンを使った具体的なメニュー

（生）マリネ、サラダ、サンドイッチ、巻き寿司
（調理）焼き鮭、ホイル蒸し焼き、シチュー、パスタ

②鶏ムネ肉の「イミダペプチド」で疲労回復！

鶏ムネ肉にはタンパク質が多く含まれているのはご存知だと思いますが、筋肉作りにとても適しています。さらに、鶏ムネ肉には「イミダペプチド」という栄養素が含まれており、素早い疲労回復にとても効果的です。質の良い筋肉を作り、疲労回復も早めてくれる一石二鳥な最高のフードです！

鶏ムネ肉を使った具体的なメニュー

照り焼き、唐揚げ、鶏ハム、サラダ

③サツマイモでビタミンとミネラルを補おう！

筋肉作りには「タンパク質」だけが必要だと思われがちですが、「炭水化物」を合わせて食べることが必要です。炭水化物量を多く含むサツマイモには、他に食物繊維、ビタミン、ミネラルが豊富。手軽に食べることができるので練習前や後の間食にも最適です。なかなか取りにくいビタミンやミネラルも一緒に取れますよ！

サツマイモを使った具体的なメニュー

ふかし芋、ポテトサラダ、サツマイモご飯、リゾット

POINT★

ここではオススメする食材を書きましたが、体力作りと筋肉作りには5大栄養素である「炭水化物、タンパク質、脂質、ビタミン、ミネラル」のバランスの良い摂取が何より大切です。毎回の食事が自分の「体力」「筋肉」作りに直結していると思って、皆さんの毎日の食生活の中に少しでも取り入れていただけたらと思います。食事を見直して効率よくダンサーのためのしなやか体作りをしましょう！

なるべく控えたいコンビニ食！

コンビニは、品揃えも豊富で何処にでもあり、学生の皆さんも部活帰りなど多く利用する機会があると思います。ただその便利なコンビニ、食品の選び方を一歩間違えてしまうと栄養バランスが偏りコンディションを悪くすることがあります。練習や本番へのパフォーマンスの成果を上げるためにも「選ぶ力」を身につけて「体に必要なもの」を上手にとりましょう！

①菓子パン

菓子パンを一回の食事にしている人もいると思います。ものにもよりますが、保存料や添加物がたくさん入っていて、とても栄養バランスが良いとは言えません。体力がないと感じる時はこの「菓子パン」が原因かも!?

選ぶなら サンドイッチや危険な添加物（マーガリン、乳化剤、ショートニング）が入ってない安全なパンを選びましょう！

②カップ麺、インスタント類

カップ麺で特に注意したいのは塩分の過剰摂取です。塩分の過剰摂取は浮腫や骨粗しょう症などの原因に。浮腫は体を重くしたり、骨が弱くなってケガのリスクが高まるので注意が必要です！

選ぶなら 具材たっぷりの春雨スープ、豆腐麺やこんにゃく麺を使ったコンビニ食は高タンパクでヘルシーなのでオススメ！

③炭酸ジュース

一般的な炭酸ジュースにはほとんど栄養価がありません。500mlの炭酸ジュースには角砂糖が10個以上の糖分が含まれていることも。カロリーオーバーにもつながり、パフォーマンスも低下してしまいます。

選ぶなら オレンジジュースなどでビタミンCやクエン酸を摂取しよう！　運動後には電解質を豊富に含むココナッツウォーターなども素早い疲労回復にオススメです！

やめようダブル糖質！トリプル糖質！

学生によくありがちな「カップ麺＋おむすび」。それにプラスしてスイーツなどを食べることあると思います。これでは糖質の摂取過多、ダブル、トリプルの糖質です。踊るにあたって糖質のエネルギーはもちろん大切ですが、これだけではタンパク質やビタミン、ミネラルが不足してしまいます。さらに、糖質を取りすぎると血糖値を急上昇し、ダルさや眠気が起こり練習にも集中できないこともあります。栄養バランスを考えて、やめようダブル、トリプル糖質!!

POINT★

普段の食事を見直し気をつけることで、「食事を変えたら体力がついてきた！」「なんだかお腹が軽くて、ステップも軽い！」など自分の体で実感していくと、さらに食事を改善するのが楽しくなるでしょう!!

泣ける！学べる！共感できる！『ダンス部ノート』大好評発売中！

11月に発売した『ダンス部ノート』がおかげさまで好調です。Amazonストアでは予約段階から、ダンス・バレエ部門で「3位」にランクイン。ダンス部からもまとめ買いの注文をいただいております！　注目ダンス部員の日記（ノート）と綿密な密着取材を元に、本誌編集長の石原久佳が書き下ろした「感動ストーリー」をぜひ読んでみてください！

amazonでの購入はコチラ

第一章「品川女子学院」篇がnoteで無料公開中！

泣ける！POINT

＊敗戦続きのチームだったけど、最後の大会で起きたまさかの「奇跡」
＊勉強との両立に悩みながら部に残り、文化祭に賭けた「秘密の理由」
＊仲間との軋轢とリーダーの孤立。そこから再生したチームに訪れた「歓喜」

学べる！POINT

＊作品の足りない部分を見つけそこを補う方法
＊関西ダンス部、強さの秘密は「文化」「気質」「エネルギー」
＊相手に伝わらないのは「伝え方」が足りないんだ！

共感できる！POINT

＊「楽しく」なければダンスじゃない！
＊練習も振り付けも「自分たちでやる」という意地と伝統
＊優勝したい。それ以前に「自分たちのダンス」をやりきりたい！

ダンス部ストーリーの見どころ

広尾学園高等学校

千葉敬愛高等学校

品川女子学院高等学校

同志社香里高等学校

大阪府立久米田高等学校

三重高等学校

『ダンス部ノート』　著者：石原久佳
KKベストセラーズ／本体1,200円　四六判単行本／300ページ

『ダンス部ノート』を読んだダンス部顧問の声

うまくやろうとしても簡単にはうまくいかない…そんなダンス部のリアリティが描かれており、思わず**「ウチも！」と共感**してしまいました。

ダンス部に対する石原さんの**愛情と造詣**に関心しました。部員にも薦めています！

強豪校の作品を作る過程や修正していくポイント、また**チームワークの作り方**など勉強になる点が多かったです。

取材していただいた学校の顧問です。読み返すたびに涙腺が緩みます。子供たちにとっては**一生の宝物**です。ありがとうございました！

現役ダンス部員にとってだけでなく、これからダンス部に入りたい中学生やその親御さんにお薦めできると思います。単なる入門書ではなく、ストーリーへの共感で**ダンスのことを学べる**点がこの本の良いところですね。

YAHOO! JAPAN ニュースで話題！
著者：石原久佳による投稿記事はコチラ

「ダンス部女子がイケてる5つの理由」

「関西ダンス部強さの秘密」

ドキュメント

ダンス部の「日々」

久々の「ダンス部の日々」は京都の注目2校を取材。両校ともスピード感溢れる学生らしいダンスを武器にするが、部の様子はまったく違うものだ。

京都府

京都明徳高等学校

声出し日本一！若者を変える〝鬼顧問〟の愛に満ちた厳しさ

▲練習中はとにかく声出しが絶えない。上級生下級生関係なく、叱咤激励が飛び交う。「練習でやったことしかできない」という意識のもと練習でも本番でも大きな声を出す。

基礎練習に時間をかける。筋トレ、アイソレ、リズトレ、ビートトレのあとは、ヒップホップ、ロック、ハウス、ブレイクなど各ジャンルの基本を。

▲練習中に部員を叱咤する部長の高橋さん。未経験者ながら持ち前の根性でがんばり、部を引っ張る。「先生の厳しさは愛と優しさなんです。怒ってくれていることに感謝を感じています」

▲岩倉先生の指示を仰ぐ部員たち。指示は簡潔ながら難易度が高く、部員たちは歯切れの良い返事の直後にすぐさま行動に移す。「自分たちの弱さに目を向けないのがまだ足りないところ」と先生は語る。

▶スピード感、フィジカル力、キレ、気合い、勢い。明徳のステージから放たれるエネルギーが尋常でない。

▲鏡を持ち込んでの練習。音響と照明を備えた大きな専用ホールが練習場所だ。

▶男子部員も女子に負けないテンションで技を磨く。ブレイクは女子もやるそうだ。

▲この日は、扇を使った振り付けに挑戦。20年近い大会出場キャリアの中での振り付けアイディアの蓄積も豊富だ。「生徒が一番イキイキできるダンスを見つけてあげたい」と先生は語る。

DATA

- チーム名：M's E Crew
- 部員数:56 名(1 年 15 名／2 年 17 名／3 年 24 名)
- 活動時間:平日 3 時間、土日 6 時間 (週 6 日活動)
- 入部時の初心者比率：1/3
- おもな成績:MissDanceDrillTeamInternational (世界大会) 5 回出場、全国高等学校ダンスドリル選手権大会 6 回優勝、USA Nationals4 回優勝、第 1 回日本ダンス大会優勝
- 振り付け：コーチ・顧問

練習場所であるホールに入った瞬間、部員たちの大きな声が響き渡る。一瞬何を言っているか聞き取れないが、全員が大きな声で励ましあいながら、瞬時に指示を出しながら練習をしているのだ。声を出していない者がいない、まるで何かのセッションのような盛り上がりで、練習場所からは尋常でないエネルギーとテンションが放出されている。

京都明徳高校ダンス部の創部は1999年、スピード感溢れるダンスで、ダンス部黎明期からダンスドリルやダンススタジアムなどの大会で好成績を挙げている。テレビで取り上げられる機会も多く、その中心には“鬼顧問”岩倉先生の厳しい指導が描かれる。

「テレビの影響力は怖いですね。私だけなら良いのですが、生徒たちが“やらされている”“怖いからやってる”と見られるのはかわいそうやな、と思いました」

岩倉先生は学生時代ずっとソフトボールに打ち込み全日本チームに選ばれるほどの実力者だ。世代的には行き過ぎた上下関係のある体育会系部活動のなか、それに違和感を感じながら育ち、母校である京都明徳に教員として戻ってきた際に、何の縁もなかったダンス部の顧問を任された。

「最初の頃は駅で踊ってるダンサーやテレビのバックダンサーを注目して見たり、キッズに混ざって習ってみたりしました。変なプライドを持たないで打ち込むと教えてくれるキッズが出てきたり、ちょっとずつ踊れると“楽しい”という感覚が自分でもわかってきました」

就任当時の周囲の冷たい目を背に「負けず嫌い」という先生がまず着手したのは、ダンスへの悪いイメージを払拭するための礼儀や服装や学校生活の見直しだという。そのため当時は半分の部員が辞めてしまったというが、残った部員と「3年で全国大会出場」の目標を掲げ、ダンス部にソフトボールのような「チーム」の意識を植え付ける改革をした。冒頭の声出し練習も、生徒たちが自主的に始めた「チーム作り」のための方法なのだろう。

「まずは怪我をしないフィジカルを作る練習量とそれをこなすことで得られるメンタル強化。そこで生まれるスピード感を明徳らしさとして見つけました。ある時の生徒が“何回も踊り込みたいんです”と言ったので、ランニングや体幹トレなども始めました」

そうして創部3年での目標も達成、2010年には日本代表として世界大会に出場、ヒップホップ部門で優勝という快挙をなしとげる。周囲の目線もだんだんと変わってきた。

「テレビの良い面の影響では、“こういう厳しい環境でやりたい！”という入学を希望する生徒が増えたことです。中学時代にいじめや不登校などの悩みを抱えた生徒もいます。そういうコには“絶対に変われるよ。私もダンスで変わったよ。変われる環境は用意するし、あなたの中学の時のことは先生知らないよ。ここからスタートすればいいんだよ”と伝えています」

岩倉先生の厳しさは「愛」そのもの。それを全身で感じるからこそ部員たちは厳しい練習にも耐え、規律と集中力に満ちた練習をガムシャラにこなすのだ。

「行き過ぎた上下関係はいりませんが、規律と礼儀を徹底するのは、社会に出た時に通用する人間になってほしいからです。社会に出たときにこの子と仕事がしたいと思われる人間になるために、損をしないために必要なことだからです」

若者はダンスで変わる。愛で成長するのだ。

京都府

京都文教中学校・高等学校

「たかがダンス」だからこそ学べるリスペクトとチャレンジ精神

▲京都の中心地に校舎があるため敷地の関係でメインの練習場所は広くはない。中1～高3までがひしめき合って基礎練習。

▲部長の長尾さん(左)と副部長の堀脇さん。中学生からの大人数をまとめるのは大変だと言うが、持ち前の笑顔で部を引っ張っている。

昨年の日本ダンス大会で優勝を決めた大ジャンプ！　激しいROCKに乗せたLOCKを目まぐるしく構成。スピード感、ダイナミックさ、声出し。ステージからはみ出さんばかりのドラマティックなパワーを感じさせた。

◀▲寒い中、外でも笑顔で練習に励む。この日はOBがコーチとして訪れていた。振り付けは生徒とOBコーチで行なう。

▲練習中でも笑顔が絶えない部員たち。カメラを向けるとノリよくポーズ！

▶武器はスピーディなロックダンス。男子部員の元気さも京都文教の目印だ。

▲別室ではジャズのフリ写しが行なわれていた。J-POPを使った、京都文教らしい楽しい作品。

DATA

- チーム名：団 -UP (ダンアップ)
- 創立：2004 年 (2009 年より部に昇格)
- 部員数：73 名 (I 高 1 年 22 名／高 2 年 14 名／高3年20名／中1年4名／中2年6名／中3年7名)
- 活動時間：平日 2 時間 (週 4 回)、土 2 時間
- 入部時の初心者比率：8 割ほど
- 最近のおもな成績：第 5 回全国高等学校日本大通りストリートダンスバトル優勝、第 7 回日本ダンス大会優勝、UDO STREET DANCE WORLD CHAMPIONSHIP JAPAN 2019 優勝

ION SUPPLY DRINK
POCARI SWEAT × ダンスク!

ガチDANCE部サポート通信

真冬も絶賛応援中！ポカリのダンス部サポート企画

Check. 1 ポカリ青ダンスの「踊ってみた」動画が公開！三重高校、京都明徳らのキレキレDANCE

特設サイトはコチラ▶▶▶

ポカリの2019年のCMとして話題だった「青ダンス」シリーズ。 そのCM曲で、全国の強豪ダンス部が動画を公開しました。参加したのは、玉名女子高校（熊本）・東洋高校（東京）・京都明徳高校（京都）・三重高校（三重）・長岡大手高校（新潟）・第一薬科大学付属高校（福岡）の6校。動画をチェックして来年のパフォーマンスの参考にしていきましょう！

京都明徳高等学校（京都）
今号でも取材している京都明徳。強いフィジカルを活かしたダンスが気持ちイイ！お揃いのTシャツも決まってる！

三重高等学校
「持ってる」ダンス部、三重高の勢いはココでも健在。キレ！勢い！パワー！とにかく青春！

第一薬科大学付属高等学校（福岡）
学校のロケーションをフルに活用。生徒自身による映像エフェクトも面白い！裸足に芝生が気持ちよさそう！

長岡大手高等学校（新潟）
大人数のステップで体育館が揺れてしまっているこのLIVE感！　JKの元気さと強さが全開です！

Check. 2 注目ダンス部のドキュメント動画が公開中！強豪・駒澤大学高校の「練習」と「青春」

動画はコチラ▶▶▶

シリーズで始まった注目ダンス部を追いかける動画企画「青マルDANCE部～汗は君のために流れる」。第1回目の動画が公開中だ。

今回、駒澤の注目部員「青マルDANCER」としてフィーチャーされたユアとリン。ユアには経験者としての苦労が、リンは学年リーダーとしての奮闘が。初めて2年生だけで挑む「ダンスタ選抜大会」の成果は如何に……？

ヒップホップでもジャズでもダンス力の強さと独自性を持つダンス部には秘密の練習方法が。アニメーションの動きを応用したアイソレーションや、美しいフロアワークを可能にする独自の練習方法などをご紹介！

次回動画は〉〉〉
二松學舍大学附属高等学校
ポッピンとストリート魂を武器に、全国クラスのコンテストとバトルで勝ち上がる二松學舍に密着ドキュメント。冬のバトル大会に挑む2チームのドラマは感動できるぞ！

Check. 3 三浦大知はじめTOPのアーティストを支えるAkanenさんに来て欲しいダンス部を募集中!

これまで20回以上開催しているダンス部訪問WS企画は、プロダンサーAkanenさんが講師に決定。最新のスタイルとパワフルなバイブスを感じよう！

高校生時代はダンスを純粋にがむしゃらにできる最後のチャンスだと思います！　WSでは高校生だからと言って簡単にはせず、みんなに私のダンスを感じてもらえたら、そしてみんなのダンスを感じられたらと思います！

愛知県出身、海外での経験を経て、今や都内のダンスシーンでは知らぬ者のいない人気ダンサー。パワフルなヒップホップにセクシーなジャズ、ストイックな姿勢には多くの女性ダンサーからの支持が大きい。三浦大知はじめSMAP、剛力彩芽、BoAなど多くのメジャーアーティストを支える。WSでは最新の振り付けを中心に「個性」の出し方を学んでいこう！

エントリーはコチラ▶▶▶
https://d-s-k.jp/akanen_ws/

エンタメ界を目指すダンサー諸君へ！ TOKYO ESP Entertainment

キミの未来を応援★ ESP学園 NEWS

ダンスは当然、音があって踊るものだけど、良いダンサーは体から音がなっているように踊ると言います。今回は、ESP学園がポカリスエット×ダンスク！とコラボして、「無音」で踊る貴重なワークショップを現役ダンス部員に提供しました！

「無音ダンス」に挑戦！ Shingo Okamoto ダンス部向けワークショップ

1 ワークショップが行なわれたのは、ESP学園内のライブハウス。音響や照明もバッチリで、ステージ上のShingoさんの動きも確認しやすい。普段このライブハウスでは、ESP学園の学生たちがさまざまなパフォーマンスを披露したり、ステージ周りの仕事の実習を受けているのだ。

2 Shingoさんは優しくて、教え方もわかりやすい！ レッスン中もずっと笑顔を絶やさないけど、教えてくれるコトは難しいです！ 参加者は予め振付されるダンスの予習を映像でしてきているけど、実際のスピード感や重心移動、ニュアンスは思った以上に難しそうだ。

3 カウントでのフリ写しが終われば、次は「Cry & Fight」の曲を使って踊ります。いろんなビートや音が細かく入っている曲なので、惑わされないように！

4 最後には曲を消して無音状態でのダンスに挑戦！「みんな、いいね！」とShingoさんに乗せられて成功しました！

REPORT

本誌連載も好評のプロダンサーShingo Okamotoによる高校ダンス部向けワークショップが、12月8日にESP学園にて開催された。レッスンでレクチャーされた三浦大知「Cry & Fight」のダンスはShingo Okamoto振り付けによる、三浦大知史上で最難関のダンス。今回の「ポカリスエット×ダンスク！ガチダンス部サポート」としても最大難関の振り付けと言える。さて、当日に集まったダンス部員は「無音ダンス」をクリアすることができるだろうか？

レッスンの前には、本誌編集長・石原による講義「ダンスを仕事に活かす方法」。ダンス部の活動にある創造センスやコミュニケーション能力が、ダンス以外の仕事にも役に立つという話に参加者は興味津々の様子だった。続いて、ESP学園担当者による学校紹介。ESP学園には、ダンス系のコース以外に、ステージ制作系や音楽系、マネージメントなどのコースがたくさんあり、ダンス部員の将来として可能性を見出せる内容だった。

ダンサーは、ミュージシャンでもありアーティスト。表現者として踊らないと伝わらない。今回の振り付けは無音だけど、自分の体から音が出るように踊ってください！

▶WSの模様はYouTube動画で楽しめます！

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／作詞・作曲・クリエイター／声優／俳優・タレント・モデル／放送・音響スタッフ／コンサート・イベントスタッフ／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／管楽器リペア

▼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▼
フリーアクセス（携帯・PHSもOK） FREE 0120-37-6986
Webサイト https://www.esp.ac.jp