

自分たちでできる「勝つための」 6ステップ

d-s-k.jp 2023年

No.43

TAKE FREE



編集部より

筆者も親した武道の理念とは「人間形成への道」です。 ダンス部を取材するたびに、ダンスも全く同じだと実感します。 悩みの原因の9割は人間関係に要因があると言われますが、 そこから逃げていては、立派な人格は形成されません。 自分らしさを出し、人とブツかり、自己を磨き、発見する。 自分を大事にしながら他人を思いやり、組織や社会に貢献する。 まだまだコーチが少ないダンス部の状況だからこそ。 自分で自分を発見する=セルフコーチングのチャンスがあるのです。

2023年8月 『ダンスク!』 編集長 石原ヒサヨシ

ダシスク!



今日の事紙・杉戸宮校サキ 撮影・石原とサコシ

■ Staff

Publisher 石原 ヒサヨシ Hisavoshi Ishihara Designer RedRooste

共同印刷株式会社 Kyodo Printing Co.Ltd

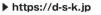
●発行 株式会社ディーエスケイ DSK Co ltd https://d-s-k.jp/company info@d-s-k.jp

本誌連動サイト









- ★サイト独自のダンス部情報
- ★ダンス部大会全チームレポート
- ★本誌見逃し記事を再掲載

本誌連動SNS





Instagram













●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.ip 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.ipへ

●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.ip

★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!

▶次号は2024年以降の予定です。それまでは ※配布対象は中高ダンス部あるいはダンス団体です。 WEB. YouTube, SNST お楽しみください!

クリエイター求む!

ライター・編集者 動画カメラマンを募集します info@d-s-k.jp

@dansuku_magazine

ダンス部を…書きたい

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.ip/dansuku entrv/

※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)。

学校団体以外への配布には事前審査がございます。 ※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

バックナンバーの ご案内

ご注文は…

【WEB】ダンスク! store ヘ▶▶▶ (https://danstreet.thebase.in/)



amazonで販売中!

『ダンス部ノート』

著: 石原久佳/KKベストセラーズ刊 ¥1 320 / 296ページ



★強いチームを作るための ノウハウを特集。リーダーを 中心とした組織作りや、顧問 /コーチとの関係性、練習メ ニューや作品の作り方。大会 出場についてなどを強豪校 を例にしながら紹介。

ダシスク! 4



★創作ダンスからストリート ダンスから、昨今台頭してき た「表現系」のチームを特集。 まさに表現者と言えるプロダ ンサーのインタビューも(菅 原小春/辻本知彦/Miyu /OBA/GENDAI)。

★ダンス作品の重要な要素 「選曲」を特集。「定番」「流 行」「音響」「邦楽」にカテゴ リーを分け、それぞれ識者の 音目を交えながらポイントを 解説。元ダンス部員の顧問 4人のインタビューも。



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!

各200円(送料)



DCCの熱い! POINT

字二文字の

表現を競う!

DCC最大の特徴である審査 基準。表現に向かうダンス は見どころたっぷり!

全国から

年々、関東以外からの強豪校の 参加も増えてきた。熾烈な 争いがはじまる!

話題のイベントスポット。 8.000人収容の東京ガーデン シアターでの開催!

決勝進出チーム

シード校 ※昨年決勝大会シード

帝塚山学院高等学校(慟哭:どうこく) 東京都立狛江高等学校(緑庭:グリーンガーデン)

三重高等学校(家族:かぞく)

関西地方大会シード校

同志社香里高等学校(繚乱:りょうらん)

樟蔭高等学校(鎮魂:タイタニック) 京都聖母学院高等学校(輝奏:シンフォニー)

関東地方大会シード校

宝仙学園高等学校女子部(除霊:ゴーストバスターズ) 日本大学明誠高等学校(雪解:ゆきどけ)

東京都立葛飾野高等学校(蝶獲:ブバルディア)

台湾地区大会

光復高校+莊敬高校+成德高校+ 樹人醫護管理専門學校(堅毅)

東北·北海道

北星学園女子高等学校(華艶:ローズ) 関東

千葉敬愛高等学校(影迫:シャドウ)

東京都立鷺宮高等学校(燦花:サザンカ) 山村国際高等学校(制服:ジェーケー)

明治学院東村山高等学校(眩耀:ういー・あー)

武南高等学校(祭踊:ぶれいきん)

神奈川県立川和高等学校(饗応:おもてなし)

千葉敬愛高等学校(羽輝:フライアウェイ)

東京女子学院高等学校(化道:ストレンジ)

東京都立清瀬高等学校(魅芸:エンターテイナー)

明治大学付属明治高等学校(女優:はりうっどじょゆう) 目黒日本大学高等学校(輝時:ショータイム)

実践学園高等学校(砕己:シャッターミー)

山村学園高等学校(奏者:ソナーレ)

安城学園高等学校(笑顔:コメディー) 愛知県立昭和高等学校(因果:カルマ)

大阪府立柴島高等学校(英雄:えいゆう)

大阪府立汎愛高等学校(鳳凰:ウィングス) 関西学院高等部(魔咒:マレフィセント)

大阪府立登美丘高等学校(煌闘:キングダム)

関西大倉高等学校(己叫:おたけび) 大阪府立汎愛高等学校(蛇破:ヴィーボラ)

中国・四国

創志学園高等学校(翔時:しょーたいむ) 高知中央高等学校(游韻:バイブス)

九州・沖縄

沖縄県立小禄高等学校(龍魂:マブイ)

福岡県立ありあけ新世高等学校(火風:フェニックス) 北九州市立高等学校(歓風:カンフー)

オンライン予選順位

1位 創志学園高等学校(翔時:しょーたいむ) / 2位 千葉敬愛高等学 校(影迫:シャドウ)/3位 大阪府立柴島高等学校(英雄:えいゆう) 4位 大阪府立汎愛高等学校(鳳凰:ウィングス)/5位 関西学院高等 部(魔咒:マレフィセント)/6位 東京都立鷺宮高等学校(燦花:サザ ンカ) /7位 安城学園高等学校(竿顔:コメディー) /8位 沖縄県立 小禄高等学校(龍魂:マブイ)/9位 大阪府立登美丘高等学校(煌陽: キングダム)/10位 北星学園女子高等学校(華艶:ローズ)

決勝大会

日程:8月24日(木)

審査員: KENZO(DA PUMP)、

CHIHARU(TRF), 時 間:14時00分開演~ Yuta Nakamura (aRB) 場 所:東京ガーデンシアター

> 中曽根梨乃、 東京都江東区 有明2丁目1-6 KAZtheFIRE(Rht.)





★決勝大会当日はパフォーマンスを披露

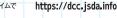
オフィシャルサポーター avex ROYALBRATS 特別アンバサダー DJ KOO 詳しくは公式ページへ



★決勝大会当日はDJタイムで



盛り上げます!





固人の現状と課題

同様に個々のメンバーの実力も測る必 要がある。実力が劣っているメンバーが影 に隠れてしまうのではなく、皆でそれを共 有し、チーハの責任として伸ばしていこう。 そのために **定期的なスキルチェックやグ**

レード分け も、実力差の共有や競争意識を 高めるために有効だ。筆者が取り組む武 道の世界には「段位」が伝統的に存在し、 必然と指導関係と向上心が創出されてい くシステムがある。現状を知り、課題を解 決するシステハをダンス部でも作ろう。

チームの現状と課題

目標設定ができたならば、次は自分たち の現状のチカラを見定めることが必要 だ。もちろん希望的観測ではなく、客観的 に現実的に推し測る必要 がある。指導者や 管理者の立場としては「生徒はがんばって いるから」とか「これから伸びるから」とか の叙情酌量も抜きにして考えたい。体力、 技術、メンバーの力量バランス、センス、 テーマ性、作品力などなど、他校と相対評 価する形で自分たちの順位、優位点、課題 などを洗い出していこう。

続いては現状分析。 自分たちの弱み、強みは何か? それをどのような順番で解決し、 伸ばしていくかを考えていこう。

標の前に目的を!

旦休的に成し遂げたい出来事のこと。たとえば「ダ ンス部として全国大会へ出場する「個人としてレ ギュラーメンバーに入る」などが**目標**と言える。目 的はその前にあるもので、たとえば「全国大会出場 を目標にできる充実した部活にしたいエレギュ ラーメンバーに入るぐらいの個人の成長をしたい」 というのが**目的**だ。逆に言えば、その目的がかなう ならば、目標にはさまざまな選択肢がある、という こと。例えば、充実した部活にしたいならば、地域の イベントに出るのもひとつ、実力を上げたいならば

甲種と目的は違う。 目標とは 部として個人として ダンススタジオに通う方法もアリということだ。部 として日標を共有しているならば そこへの個々の 向き合い方(目的)はそれぞれ異なっていても構わ ない。全国優勝を目標にするならば、「自分のチカ ラを試したいでも「仲間と大きなことを成し遂げ たいでも目的はOK。

> ただ、**目的のない目標はブレやすい**ので、まずは 個々の目的を明確にしておくべきだ。「なぜ全国大 会へ行きたいのか?」その目標を実現するための 個々の強い目的を明確にする。まずは皆で話し合い 共有しておきたい。

共有する

まずはセルフコーチングの ための土台作り。 目的を明確にして、 目標を立て、皆で共有していこう!

コーチがいるダンス部、いないダンス部。顧問がコーチ、先輩がコーチというダンス部。いろんな指導形態があるが、どんな形だろうが、自 分だちで自分だちのコーチができること=セルフコーチこそが教育現場としては理想的な状況だ。今回は、いま注目されている「コーチン グリのメソッドを参考にしながら、6つのステップで「自分たちのチカラで強くなる方法」を考えていきたい。 文=石原ヒサヨシ(ダンスクハ

強化ポイントを絞る

そして課題の解決法。それが一番難しく重要な部分 である。チーハによって課題は異なるので一概には言え ないが、先述の「実力発揮の山」を見直して、どの要素が 自分たちに足りていないかをまず話し合ってほしい。 往々にしてダンス部の場合は**体力不足と技術不足が課題** になるはずだ。さらに言えば、体力は特にどこが足りて いないのか? スタミナ? 体幹? 柔軟性? 技術は特に どの部分が? 苦手な動きは?「全部足りていない」と して、通り一遍の基礎練をこなすのではなく、弱点と強 **化ポイントを絞って取り組む** ほうが、短い練習時間では 効果的だ。例えば今週は体幹強化、来週はグルーヴ強化 などなど、ポイント決めとスケジュールを考慮して課題 解決に取り組んでいこう。体力強化も技術強化も「正し い形」で行なうことが重要。間違ったやり方は、意味が ないどころか思わぬ怪我にもつながる。

優先順位をつける

練習スケジュールを長いスパンで考えた場合、体力→基礎→技術→実 践という順番で強化していくのが妥当だ。体力に関しては、大きい方・太 い方から鍛えていくべきなので、**足腰や体幹を鍛えるメニュー** をトレーニ ングの最初期では重点を置いていきたい。ヒップホップでは走り込みに よる下半身と心身のスタミナの強化、倒立などの体幹強化も有効だ。基礎 はおろそかにならないよう、ペアで見合うなど、正確なチェック機能も備 えたい。上級生になったからと言って基礎ができているわけではないし、 一流のプロでも基礎の反復は怠らない。基礎の動きで違いを見せられる ことが一流の証 なのだ。実践練習は作品に向けた応用練習、または作品 の振り付けそのものだ。「ダンスク!TV」の取材で感じるのだが、強いダン ス部はこの「実践練習」が特徴的であり、真に実践的である。たとえば、作 品中の動きを強化する基礎練の考案や、表情やアクティングの練習、全力 を出し切るための練習、本番での緊張感を想定した練習などなど。まさ に、**練習を本番のように、本番を練習のように**考えられるメンタル強化メ ニューも実践練習の一つだろう。

コーチングァュ

ビジネスや医療の分野で注目 されている「コーチング」。 語源は「運ぶ(COACH)」の通り。 ティーチングやカウンセリング と違って、コーチとクライアント (対象者)の対話や質問によって 目的に対する「答え」を見つけ 出していく対話技術。

実力発揮の山

アスリート向けの心理学のモデルで「実力発揮の山」という考え方がある。実 力を最大発揮するために、積みあげていくべき過程を山に例えた図だ。まず土台 になるのが「哲学・価値観」。……というと難しいのだが、要は先述した「目的」 だ。その競技を通じて自分が何を成し遂げたいのか? 苦しい時のモチベーショ ンの源になる信念のようなもので、まずはコレが土台としてしっかりあること が肝要だ。全国優勝して、自分が何を実現したいのか?という部分である。その次 に「身体」。よく「心技体」と言われるが、これは「体→心→技」のほうが順番的に は相応しいと思われる。競技に本格的に取り組む際、何よりもまずはカラダ作り をするだろう。カラダ作りをすることで、体力だけでなく根気や集中力も備えら れていく。だから初心者や1年生はまずフィジカルトレーニングで、強い心身を 作る必要があるのだ。次に「技術」。ダンスならば定型のステップや基本動作な どの形(カタを)しつかり覚え、それらを応用することで独自性を磨いていく。 ここは先のカラダ作りと相関関係にある。体力が新しい技術を可能にし、技術

を得る過程で体力も増していく というわけだ。次に「戦略」とは戦い方のことだ

が、ダンスならばどんな振り付けやテーマにするか? ここも自分たちの体力と技術をしっかり見据えた上 で、適切な戦略をとっていきたい。自分たちの実力に 見合わない高度な振り付けや、自分たちの個性に 合わない選曲やジャンルを選んでしまってい るケースは多々みられる。最後の「心理」はい ざ本番への臨み方、メンタル作りのこと で、これは後述する。

Tactical

Technical

Physical

(哲学・価値観・目的

目標にリアリティはあるか?

筆者がダンス部の取材によく目標を聞くが、「日本一です」 という回答をよく耳にする。正直疑ってしまう時もあるのだ が、果たして本当にそう思っているのだろうか? そのため に本気になって考えて、真剣に取り組んでいるのだろうか?

過去、筆者は日本一になったダンス部を何度も取材してい るが、その取り組み方は一言で言えば尋常なものではなかっ た。日本一になるチームは当然、日本一の練習をしている。あ る種、狂気じみたテンションで日々の練習に臨んでいる。意 地悪な見方をすれば、とりあえず漠然と日本一に日標設定 をして、悪くても地方予選の通過、良ければ入賞に喰らいつ けるかも?というぐらいの考えであれば、あまり易々と口に するものではないと思う。そして日本一というのは、いわば 相対的な外的評価である。自分たちで決められるものでは ない。それよりも、**明確な内的評価**を目標として掲げる方 が、より具体的に取り組めるのではないだろうか? それは たとえば「ユニゾンを寸分違わず揃える」「終わったら呼吸 ができないぐらい全力を出し切る」「涙が出るぐらい表現に 気持ちを込める」「どこよりもダンスを楽しんでいる様子を 伝える」などなど。「自分たちらしさを出す」という曖昧な表 現よりも、**何かにフォーカス(選択と集中)**をして、具体的な成 果が見える取り組み方のほうが、より良い結果や、臨んでい る「自分たちらしさ」に結びつくのではないかと考える。



改革するならば、しっかりと 目的を見据えたものでなければ。 潜在能力を引き出す「4つの窓」。 集中力を持続させる組織作りを 考えていこう。

集中力・持続力

審査基準を元に考える

大会の場合は「減点法」で塞査を行なう場合が多いと いう。例えばダンススタジアハならば、①テクニック② コレオグラフィー③ビジュアル④エンターテイメント ⑤音楽⑥スペシャリティーという6項目が審査基準で あり、それぞれ満点の10点から減点する方向で差が つけられる。ならば、なるべく減点をされない=弱点 を見せない方向で作品を仕上げていきたい。この中で 一番減点されやすいのは①②の技術部分だろう。ここ でプロの審査員から満点を取るチームはまさに超高 校級と言える。多様性や作品力を評価される高校ダン ス大会だが、あくまでダンスコンテストであるので、この立たせない方法や作品力などを考えていこう。

塞査員に塞査方法についての話を聞くと ダンス部 の①②で高温点が狙うのがいわば王道の戦い方と言 える. 過去の優勝チーハを見ても 技術で大きく劣る チーハが存在したことはないだろう。そして、作品力に あたるのが③④⑤であり、これらはダンサー目線とい うよりも一般目線の評価と言える。技術面での減点を なるべく避け、加点をしやすい作品力を上げていくの が妥当な戦い方と言えるのだが、実際は③④⑤では、 バランスさえ取れていればそれほど点に差がつきに くい。また、⑥を上げるにはどんな方法(印象付け)が あるのだろうか? 自分のチームがどこに優れ、どこが **劣っているか?** 技術的な弱点があるならば、それを目

慣例や伝統を疑う

集中力が続かない、一度決めたことが続かない……などのお悩みもよく聞く ことだ。ダンス部の場合、学校の学力とダンス能力がわりと比例する場合が多 く、これは理解・応用・効率などの面での能力が部活にも活かされるからだろ う。部活と学業の両立に必要なのは**効率性と集中力**だ。限られた時間をどう配 分するか? 短い時間でどう集中できるか? 学業を頑張れる生徒は部活動も 頑張れる、という話をよく顧問から聞くが、その逆もまた然りで、学業を疎かに すると、部活動での成果も芳しくない。なぜなら、**集中力はシンクロしている**か らだ。部活での集中力が、勉強にも転用され、短時間での効率の良さを生む。だ から、部活の集中力を上げたければ、まず勉強を頑張ること/

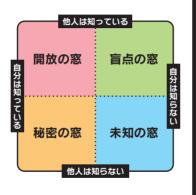
持続力に関しては、あるメニューをやっているうちに、だんだんとクオリティ が下がってくる。こなす方向で流れ作業のようになる場合がある。その状態に 自分たちで気づいていないということがダンス部の基礎練ではよく見られる のだ。これを防ぐためには、部内でのチェック機能が大事で、リーダーとなる部 員が厳しく客観的に精度を見定めること。また、基礎練から声を出すことも、先 述のアンカリングと関連して、精度を持続させる効果もあるだろう。

練習取材時には、そのダンス部の「伝統」に焦点を当 てて取材ポイントを探っていくのだが、中には「盲目的 な伝統」というのも存在しているように感じる。例え ば、ずっとやっている基礎練の効果に関して疑わない。 部の組織作りや役割分担をそのまま引き継いでいる。 先輩たちのやっていた作風をなぞっている。などなど。 伝統を守ることももちろん大事だ。しかし、それで望 む成果が出ないのであれば、**一度それらを疑ってみる** /違和感を持つ/修正していく ことも1つだろう。ダン ス部大会のみならず、情報化社会の変化のスピードは 速い。そこに敏感になり、対応していくことは、皆さん 若手が社会に出てまず必要とされる能力だ。もちろん 伝統を守る=変わらないことも強みの一つ、変わって いくことも知恵の一つ。要はそのパランス感を養って ほしいのだ。

潜在能力を引き出す

「ジョハリの窓」というコーチングのアプローチは、 潜在能力=自分が知らない自分を引き出すために有効 な考え方だ。自分には4つの窓があり、1つ目の窓は「自 分も知っていて、他人も知っている=開放の窓」、2つ目 は「自分は知っているが、他人は知らない=秘密の窓」、 3つ目「自分は知らないが、他人は知っている=盲点の 窓1、4つ目「自分も知らないし、他人も知らない=未知 の窓」。大きな潜在能力が隠された「未知の窓」を開ける ためには、「秘密の窓」を開示すること、「盲点の窓」を知 ること、つまりは2つの窓を「開放の窓」に近づけるこ

とが必要である。例えば、人には言ってない自分のコン プレックスや悩みを打ち明けることで、自分をより深く 仲間に知ってもらえる。あるいは親身になって、自分の 良いところ=盲点の窓を教えてくれるかもしれない。そ の盲点の窓の能力が自信となって、全く新しいことへの チャレンジ=未知の窓への連鎖が起こるかもしれな い。まずは、自分自身を分析し、他人に秘密を開示する こと、仲間とのコミュニケーションを密にすることで、 潜在能力は引き出されていく。この「ジョハリの窓」、ぜ ひグループワークで試してみてほしい。



責任感と自主性

先生からよく聞くお悩みだ。しつかり取り組んでい こうと皆で話し合って決めたことでも、その実行に 持続力がない、やる気のない部員が全体のハードを 悪くする、それどころか練習に来ない、自分の都合ば かりを言う…などなど、モチベーションに関しての 悩みはつきない。その原因は、メンバー各自の責任感 の希薄さにある。各個人が自分のチームに何を貢献 できているか?(あるいはどんな影響や迷惑を与え ているか?)という意識が低く、それは自主性・主体 性のなさとも言えるだろう。いつも指示を待ってい

「やる気がそろわない」、取材で部長さんや顧問の る受け身の姿勢や、責任を負わないような身の振り 方 周囲と同調していくことを第一に考える言動の クセなどなど……。厳しく断言したいが、もし部活で キミがそういうタイプだとしたら、それは一生変わ らないだろう。どこへ行っても、どの組織に入って も、キミのそんなキャラクターは変えられない。高校 生の時にはほとんどの人格は形成されていると言 う。高校の部活動はそれを最後に変えることができ る、格好の予行練習にも関わらず、その時間を無駄に していることになるのだ。他人よりもまずは自分の こと。自分という存在に厳しく客観的に向き合おう。

ここからは、コーチング手法の 一つである無意識の書き換え =NLPを使ったチーハビルディングや モチベーションのあげ方を 考えていこう。

無意識の書き換え(NLP)

誰しも「思考のクセ」というものがあり、 ある外的刺激に対して反応して言動して いくことは、過去の経験のデータ蓄積が 無識化で働いているから。わかりやすく言 えば、過去に犬に噛まれた経験のある人 はおそらく犬嫌いになるだろう。人間、大 小なりともいろんな経験があり、日々の出 来事に対して「良い/悪い」「快/不快」な どのラベルを無意識的に貼っている。日々 の出来事にはそもそも何もラベルは貼ら れていないはずなのに、無意識が自動的 にラベルを貼り、自分の感情や言動をコン

トロールしているのだ。この無意識を書き 換えることが、自分自身を変える最大の力 ギとなる。その解決方法の一つに、瞑想な どのマインドフルネスや、NLP(神経言語 プログラミング)という実践手法がある (誌面の都合で詳しくは解説できないが、 興味がある人はぜひ調べてみて欲しい)。 脳科学では無意識は脳の95%を占め、人 間の行動を裏で決めていると言う。なら ばココをコントールしていく以外に、自分 を変える術はない、とも言えるのではな いだろうか?

本音が信頼を生む

信頼と信用の違いはわかるだろうか? 信用 とは実績や条件を元にした評価であり、信頼 とは文字通り「信じて頼りにすること」、その 期待を込めた「気持ち」のことを言う。条件では なく感情や愛なのだ。ではその気持ちはどう やってできるかと言うと、お互いに嘘偽りのな い本音をブツけ合うことが最初の一歩目だ。 キミたちは練習やミーティングで本音を言っ ているだろうか? 自分の考えを、自分の表直 さを、自分の想いや不安を、自分の言葉で発信 できているだろうか? まずはそこから真の 信頼関係=チーハワークは始まる。

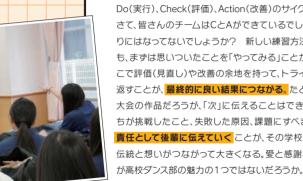
モデリングとアンカリング

無意識の書き換えのためのNLPの代表手法として 「誰かを真似る」=モデリングというやり方がある。自分 が憧れている先輩、頼りになる仲間、尊敬する先生や親。 周りにいなくても、見本にしたい有名人などなど、その 人物をつぶさに観察して、まずは演技のように真似てみ よう、同じような表情や言動で振る舞ってみよう。もち ろん最初は勇気がいるだろう。でも、 **君が思っているほど** まわりは君のことを気にしていない。だんだんと周りの反 応が変わってくるのがわかるだろう。「変わったね」とか 「イイ感じだね」と言ってくれるかもしれない。そして、嬉 しくなる。自信もつくし、毎日が楽しくなる。「なりたい に取り入れているのだ。

自分」になれている自分が誇らしくなるはずだ。そして、 強い行動や変化を起こすための「発火装置」をNLPでは アンカリングと言う。それはすでにキミたちがやってい る円陣や掛け声にある。アンカリングとは、**感情や五**層 に訴えかけられる強い刺激 によって、行動や変化を起こ すスイッチを入れることだ。本番直前の円陣の際には、 苦しかった練習を思い出すだろう(感情)、そして仲間と 肩を組み(触覚)、顔を見合わせ(視覚)、声を出す(聴覚) ことによって、不安を忘れ、前向きになり、気合いが入る。 強いチームは、このアンカリングを自然と練習や本番前



結果と向き合う(PDCA)



ビジネス用語にPDCAというのがあり それぞれPlan(計画) Do(実行) Check(評価) Action(改善)のサイクルのことを指す。 さて、皆さんのチーハはCとAができているでしょうか。やったき りにはなってないでしょうか? 新しい練習方法でも作品制作で も、まずは思いついたことを「やってみる」ことが大事(PとD)。そ こで評価(見直し)や改善の余地を持って、トライ&エラーを繰り 返すことが、**最終的に良い結果につながる。**たとえそれが最後の 大会の作品だろうが、「次」に伝えることはできるだろう。自分た ちが挑戦したこと、失敗した原因、課題にすべきことを、**先輩が** 責任として後輩に伝えていく ことが、その学校の「伝統」となる。 伝統と想いがつながって大きくなる。愛と感謝を実感する。それ

高校時代はチャンスのステージだ。 日々新しい行動。 日々挑戦を続け、それをしつかり 振り返り「次」につなげる。 「未来」につなげるのだ。



コンディション作り

本番へ向けての心身の管理は大事だ。体調管理に大事な3大要 麦は 食事・運動・睡眠 運動は部活で充分にしているとして 食事 はインスタントやコンド二食ではなく、質の高いものをバランス よく摂りたい。本番の前日に炭水化物を抑え、本番直前に摂取す ることで反発の力を利用する「カーボローディング」もぜひ試し てほしい方法の1つだ。睡眠の質にはスマホ視聴が大いに関係し ている。睡眠直前までスマホを見ていることは、ブルーライトの悪 影響もあるが、膨大な情報を脳にインプットしている状態なわけ で、脳内がやや混乱したまま睡眠に入ることになる。これでは質 の高い睡眠が取れない。就寝の2~3時間前にはスマホをなるべ く見ずに穏やかに過ごすことで、深い睡眠につながり、疲れも取 れ、早起き時間を有効に使えるようになるだろう。

本番までのコンディションの作り方、 当日の不安や竪張への 対処法などを、 マインドフルネスの手法を 取り入れてクリアしていこう。

先述の通り、高校時代 にはある程度の人格は

形成されてしまう。今で きないことは大人になってもできない、と 思っても良い。だから何事も先延ばしにせず、

今こそ「なりたい自分」に挑戦していきたい。今

なら失敗しても許される、やり直しがきく。挫 けても仲間が支えてくれる。先述の通り、高校 時代の部活動は将来への格好の予行練習だ。 人間関係、創造力、実行力、成功と失敗、部活 動でいろんなことを試すことができる。自分 を解放して、挑戦して、無意識を書き換え、自 分らしさを発見する、「セルフコーチング」に 挑戦していこう!

まずやってみる!

「やらぬ後悔よりもやった後悔」という言葉もあるが、高校時代 の時間は思ったよりも少ない。高校生だからこそ挑戦できるこ と、仲間と一緒だから湧いてくるやる気・勇気はたくさんある。あ とで「あー、高校時代にアレやっておけば良かったぁ」という後悔 は、意外に引きずってしまうものだ(筆者もそう)。やり切ったか **らこそ、やり残しなく、次のステージに進める。**たとえやって失敗 したとしても、その経験は本で読んだものではなく、自分のもの だ。次はこうしようという知恵も得る。それを人に伝えることも できる。そして、失敗した過去の事実は変えられないとしても、 「捉え方」は後でいくらでも変えられる。アレがあったから今コレ がある。遠回りしたことが自分にとっては意味があった。ピンチ はチャンスの始まりだった。……そんなふうに思えるよう、日々 挑戦し続けよう。日々差し出されるカードを受け取っていこう!

呼吸と脱力(マインドフルネス)

緊張状態になると呼吸が浅くなる。そして筋肉が硬直し、動きも硬く なる。同じ振り付けなのに、やたらと息が上がったり、うまく踊れなく なるのは、突き詰めれば**呼吸に原因がある**のだ。だからこそ本番前の 深呼吸が有効なのだが、深い呼吸には実は、強い呼吸筋が必要で、それ は普段から鍛えておかなければならない。試しに息を止めてみよう。1 分以上もつならば呼吸が強い証拠。全くもたないという人は呼吸筋が 弱いのかもしれない。詳しくはここでは触れないが、腹式呼吸、胸式呼 吸、完全呼吸など、ヨガの呼吸法などが参考になるはずだ。また深い呼 吸には 瞑想効果があり、精神の安定にもつながる(マインドフルネス)。 筆者も朝晩の瞑想を日課にして効果を実感しているが、呼吸や瞑想は、 いい意味での脱力にも繋がる。パフォーマンスでは、鍛え上げたカラダ をどう脱力するかが重要。一流のダンサーは皆、 体幹に力を入れること で、四肢の力を抜いているのだ。

不安と緊張の正体

本番の会場内に入れば、当然緊張は高まるだろう。 強い学校の姿を見れば、いろんな不安やネガティブ な想像も増してくる。不安や緊張の原因にはいろい ろあるが、1つは<mark>準備不足。</mark>しっかりと練習をやり切 れば、どんな状況だろうと腹を括れる。

そして、もうひとつは、「**自分以外のことを考えすぎ**

ること」。自分以外のこと、周りのことやライバルの ことなどをああでもないこうでもない、と当日に考 えることははっきり言って無駄なのだ。まずは自分。 を信じること、仲間を信じること。その上でやってき たことをそのままブツければいい。不安や緊張の正 体がわかれば、怖いものはいない。戦うべき相手は

自分の心だけだ。

コーチングとは、質問や対話によって、自発的な解決思考や行動を導き出すコミュニケーション手法です

それでもセルフコーチングができないダンス部、運営に困っている顧問の先生、部活や学業、 進路に悩む高校生へ……ダンスク編集長・石原ヒサヨシがコーチングをします!

コーチング手法

コーチング技術、 NLP(神経言語プログラム) インドフルネス、心理学、哲学などを 用いつつ、これまで強豪ダンス部を 取材してきた経験値により、 クライアント(対象者)に合った コーチングを行ないます。 場合によっては、技術指導の ダンサーも派遣します。

ダンス部員、幹部、 顧問、コーチなどが対象 クライアントです。 まだ創部間もないダンス部や、 うまく成果が出ないダンス部、 マネジメントに悩む顧問の先生や コーチ、また将来ダンス方面への 進路を考えている高校生の 相談にも乗ります。

応募方法

相談のうえ直接訪問 あるいはオンラインで 指導します。コーチングは 『ダンスク!』にとっての知見や コネクションを広げるために ないますので、費用はかかりません



@dsk ishihara

専門メディア『ダンスク!』をスタートし、これまで300以上 のダンス部を取材訪問。アーティスト・ダンサー・高校生へ のインタビューは1,000人を超える。最近ではヨガ講師資 格を取得し、コーチング、NLP、マインドフルネス瞑想、哲 学、心理学、スピリチュアルにも精通する。ダンサーや若者 のメンタル/ライフコーチングを得意分野とする。

東京都出身、音楽雑誌やダ

ンス雑誌『ダンス・スタイル /キッズ』の編集長を歴任

し、『ダンス部ノート』などの

著書を出版、審査員/コメ

ンテーターとしてテレビ/

ラジオ出演。過去には「新し

い学校のリーダーズ」などの

新人発掘もプロデュースす

る。2014年から、ダンス部



本番でのゾーン状態

スポーツ界で言われる超集中のゾーン状態。ダンスで言 うならば、ステージで踊りながらも自分がまるで踊ってい ないような感覚、メンバーの位置を感じることができたり、 **自分たちをステージの外から客観視できている**ような状態 だろう。「よく覚えていないけど、とにかく楽しかった/」な ど、渾身のパフォーマンスを終えたダンサーからこういっ た感想をよく聞く。これは**思考よりも感覚が優位になって** いる、いわば「無心」の状態。あらゆる欲やエゴが消えて、練 習してきたことを素直にカラダが楽しんでいる状態と言え る。なかなか意図して入れる状態ではないと思うが、ここま で述べている、「準備」「自負」「集中」「瞑想」などの要素が 揃って初めて「降りてくる」状態と言えるだろう。

ンスの衣装作りって悩む

・は大喜び。学院生

人は、

▲踊りやすい衣装、着てみたい衣装などを専門学

に手伝ってもらったり、いろいろ大ら、既製品を利用したりお母さんにそれほどお金をかけられないか ボー 「ダンスに合う衣装」「リメイの強豪ダンス部「樟蔭高校」がコラ 樟蔭ダンス部と学院生の代表者がりをすることになったのです。 初回は顔合わせということで、りをすることになったのです。 んな声を聞いてか、大阪の専門

かる。そして使用楽曲はTWiceパーティストなどの話題で盛り上話し合い。踊りやすい衣装や好みの

校生に伝えます。





▲カンフーのコンセプトでのヒップホップ。テーマの 満代の仕方と「もっと全力で踊れるよ!」とのMAA を求めるだけではないヒップホップのフレーバーの大 なテーマへのアプローチや、チームと選曲の相性に 帯ダンスだが、見せ場やサプライズ、配役の活かし方

いっぱいのアドバイスイベント

コトバとカラダで、学びが

評につき2月に続いて2回目の開催と |正確で具体的な評価があって、そない…|なんてダンス部は多いだ 止めて、課題を見つけて こ尚美学園大学が開催。

かつ具体的、実践的なアド cao!--さん。各作品に対して、的なさんと、強豪・山村国際のコーマークダンス部までを日本一で導くMAへ 参加した学校には、初心者で

完成度を ポイントなのだ。またアドバイス中に得点を上げるためにはやはり重要な構成など各要素のバランスは、大会で 作品作りの違いなどは、興味深い老 上げて いく方向のジャズ

ショップ。ヒップホップではグルーヴ。学進路に興味津々の参加者の姿も、アドバイザーによるワーなのの観明があり、ダンス系の場合を開発しまるワートが、アンス系の場合表現学科及びストリートが けではなくカラダを使ったアバ、ジャズでは表現力について、 参加者はたくさんの学び -マンス後には、尚美学園大 、ダンス系の

『ダンスク!』のウェブやSNS」れからも開催される予定だ。詳

(享年65歳)

ダンスの生き証人

まれたばかりで、今年2月には熊本にダンススタジお亡くなりになりました。享年65歳、お子さんも牛 「ダンスの神様」と呼ばれた坂見誠二さんが先日 ープン、皆から惜しまれる、早すぎる死でした。

Crew」のメンバーで 「全日本高等学校チ 〈長や「D.LEAGUE 2020-21」のレギュラージャ全日本高等学校チームダンス選手権」の審査まで貢献された方はいないと思います。 昨今で への出演やア を務められていました 日本最強のストリ ーまでストリートダンスの認知向上にーとのコネクションなど など、アンダー 、ーティストの振り付け、国内・リートダンスを日本に紹介、 -であり、ブレイ - ダンスの認知向上にこれ トダンスクルー「Be Bop 国内外のダ

スの発展は現在の形のようではなかった。 ^。そう、誠二さんがいなかったら、ストリートダンかりやすく分解・構築して考案したものなので 例えば、いま皆さんが練習でやっている、 、誠二さんとその仲間が、黒人のダンスのノリレーニングの「アップ&ダウン」 などの練習方 それはハッ

尽きせぬ情熱と探究心

中心にいると、どこでも笑いと幸せの輪が出来上誠二さんが話し出すと止まりません。誠二さんがダンスへの深い愛情と造詣。取材でも楽屋でも、

がりますが、その中にはダンスへの尽きせぬ情なりと詰め込まれています。15年前当時、音楽畑楽の歴史に沿わせてダンスの歴史を解説してくれ楽の歴史に沿わせてダンスの歴史を解説してくれました。というか、根っからの音楽好きで、話好き、からダンス畑にやってきた私に気遣ってか、よく音がりますが、その中にはダンスへの尽きせぬ情がりますが、その中にはダンスへの尽きせぬ情がりますが、その中にはダンスへの尽きせぬ情がりますが、その中にはダンスへの尽きせぬ情がある。 熱と探究心をお持ちの方なんです。

があり、ファッションがあり、そしてダンスがある。の時代にあの映画、あのファッションにあの時代。の時代にあの映画、あのファッションにあの時代。 の発展とと に日本のスト の深くて面白いつながりを、誠二さ 生の声で拾ってきました。時に海外に飛び -を歩き ィストにあの映像、たい。あの曲にこのダ

たトピックを、ジョークを交えて、お酒片手にたものでもありました。誠二さんは実際に見聞きと東、北と南で、当時は別の国の出来事のよう ストリートカルチャーですから、広いアメリカで、西に口伝文化。言う人が違えば、また歴史も違う。はないので、どことなくあやふやだそうです。まさても、音楽史ほど資料や文献が残っているわけで 1980年代のスト トダンスの歴史と言っ お酒片手にたく

れたことで、我々が失った歴史は大きい。それトリートダンスの生き字引・生き証人が亡く私の約束が果たせなかったのが悔やまれま、

誠二さんは話していました。 テップ。あり、ともにダンスがあった。あの曲ここともにダンスがあった。いつの時代も

の私の約束が果たせなかったのが悔やまれます。「いつかその話、本にしましょう!」という、その時

誠二さんは知っているのだ。ダンサその若手をたしなめていました。

-が「たかが

本気と愛で、後進を育てようとしていただからこそ、笑顔で気づかせようと 、後進を育て としていた。そして、せようとしていた。

遊びはないだろう。たかがのダンスを、ど、こんなに素晴らしい、人生を豊かに 長い間ダンスの魅力と可能性を広めよう た。ダンスはたかが遊びの延長かも

間違いないと思います。

たかがダンス、されどダンス

がロックンロールなのは知ってる。だけどコレがit,s only Rock,n,Roll but I like it!!](たいると、そんな言葉が思い浮かびます。かつて伝 きなんだ)と歌いましたが、まさにそのダンス版で たかがダンス、されどダンス。誠二さ かつて伝説 んと話して

扱いをたくさん受けてきた時代のダンサ にしているわけじゃなく、誠二さんは「たかが」の「たかが」と言っても、それは決してダンスをバカ くれるならどこでも踊ったよ。道端で 一だか

で野菜売ってたから、踊りながら野菜を売る手パーの客寄せでも、デパートの屋上でも踊った。 俺らの頃は踊らせてもらうだけで有り難いの。 照明があ、音響があ、 今の人(ダンサ したりね(笑)」 ーの扱いなんて、 ー) が、 やれココじゃ踊れないとか とかいろいろ言 あってない

筆者は『スーパーチャンプル』や『DANCE@TV』 う番組で、誠二さんと 有名になった若手ダンサ ある時、待ち合 が遅刻して わせのバスで

ようになったね~」と、笑顔と皮肉

と作ってきたのだ。ちょっとした勘違いが身を滅けない。その地位は誠二さんたち先達がコツコツぞ」と呼ばれ、恵まれている状況を勘違いしてはいだった時代を。今では現場で「ダンサーさん、どうだった時代を。今では現場で「ダンサーさん、どう はたくさん知っているのだろう。ぼす。そうやって消えていったダンサー ・を誠二さ

いの延長かもしれない。されい人生を豊かにしてくれるい人生を豊かにしてくれるい。され

ダンス部の"K-POP衣装"を

専門学校生が制作!?

なぜ「神様」なのか? 私が評するのも恐縮ですが、誠二さ

ながら人生をかけぬけていった。たくさんの笑顔と汗と愛で、最後の最後まで踊り

ンスとして必死に世に伝えよう

る誠二さんは身をもって体感していたのだと思いたかれています。そのことを、ダンスの開拓者であいれています。悪い評判がまわって、気づけばは人と衝突します。悪い評判がまわって、気づけばはいれていないと、ある地点で苦労します。社会やかれていないと節度、そして素直な心。そこが磨 いるダンサ 来ないのです。人付き合い、礼儀と誠実さ、義理との技術だけ磨いても世には認められない。仕事は としてだけでなく -はみなさんわかっていますが、ダンスになく、人として一流でした。成功して

思います。誠二さんに関わった人な のではないでしょうか。大袈裟でもなんでもなく、 らです。だから、坂見誠二さんは神様と呼ばれ分たちが生きている世界を否定するのと同じだ ん。なぜなら、誠二さんを否定することは、私は、誠二さんの悪口や陰口を言う人を知り 人を知り

「誠二さ が、渾身のジャッジ ンス選手権の決勝で 、ンスを振り返っていました。その時、 誠二さん、根っからのダンサーなんですれのような笑顔で楽屋を賑やかしています。 すでに還暦を迎えられていましたが、 終わる な汗をかきながら、冗談めかし ムーブで会場を沸かせて たのは、数年 がん手術の直後でし 楽屋で顔を紅潮させ、 、病み上がり 、まるで少

こんなに楽しいもんないでし

間違いないで ンスの神様は、

長い間お疲れ様でした。

ありがとうございましい。ションを楽しんでください。

ダンス部で大活躍の「冷タオル」を



4,0



踊りながらでも首かけできる!

- □首にかけて使える 46cm大判シート!
- □のせる前の肌温度から -3℃が1時間持続! ※30℃の屋外で使用した場合

(日なた・日陰の休憩含む)



京都文教高校



三重高校 🛚



日大明誠高校









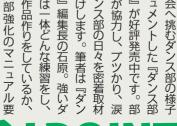




*関西ダンス部、強さの秘密は「文化」「気質」「エネルギ









『ダンス部ノート』 著者:石原久佳

に入りたい中学生やその親御さんにお薦めできると思



*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!

感できる! POINT

ダンス部ストーリーの見どころ





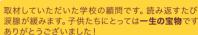


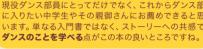




































































POCARI SWEAT メダンスク!

がDANCE部サボート通信

夏休み練習ニャ HOTな夏のダンサーの強い味方はポカリスエット! ダンス能力向上の 練習のリフレッシュに、熱中症対策にピッタリ!

ポカリで熱中症対策!

暑い季節に長時間の作業や運動を行なうと、大量の汗をかく ことで熱中症のリスクが高まります。人間は体重の3%の水分を 失うと、運動能力や体温調節機能が低下し、身体に変調をきたし ます。熱中症は、日射病とは違って、室内でも起きることが多いた

め、発汗による水分の喪失が2%を超えないよう体重をチェックするなど、十 分に気を付ける必要があります。更に、肥満傾向の人、体力・持久力の低い人 や持病のある人は熱中症を起こす危険性が高くなっています。体重の変化だ けでなく、体調の変化にも十分に注意を払い無理をしないようにしましょう。

厚牛労働省は、熱中症対策の一つとして、ナトリウムを100mlあたり40~ 80mg含んでいる飲料を推奨しており、摂取のタイミングは20~30分ごとに カップ1~2杯程度摂取することが望ましいとしています。

ポカリスエットは、100mℓあたり49mgのナトリウムを含んでおり、汗で失っ た水分や塩分(ナトリウム)をすばやく身体に補給し、身体の中に長くとどめる ために適した飲みものです。 (ポカリスエットHPより抜粋)



ダンス部向けWS

スペエントリー受付中! 少。

今年の夏は HOUSEに挑戦!

人気実力ともに急上昇中のMEI が、未経験者向けのHOUSEレッ スン! その独特のステップを自 分たちのダンスに取り入れてみよ う。関西周辺のダンス部もぜひ 応募してね!



HIPHOPのスタイルを広めた世

YOGAでダンス

や表現力を飛躍的に向上させる 画期的レッスン。講師はGIRLS

エントリーは ダンスクwebへ!

ダンスク! TV -

ダンスバトル講座



バトル大会8連覇の 二松学舎が ポイントを伝授!

注目のダンス部員



今年の夏を 華やかにする 強豪校の注目部員

強豪校の練習



箕面高校、関西大倉、 奈良一条などの 関西の強豪を UP予定!

強豪校の楽しいダンス 動画を更新しています!

ダシスク! on

Tik Tok

ポカリスエットブランドサイト https://pocarisweat.ip/

わ

で活躍中の要注目ダ

m

ME」に注目☆

¥14,300(税込)



BGA-320-4AJF ¥14,300(税込)





BGA-320-7A1JF BGA-320-9AJF ¥14,300(税込)



BABY-G

2022 SS COLLECTION











問い合わせ先 カシオ計算機お客様相談室

https://www.casio.com/ip/watches/babyg/ (o) babyg_jp