

ダ★ンスク!

d-s-k.jp

2024年

4 月号

No.44

TAKE FREE

Interview

新しい学校のリーダーズ

True Colors DANCE 2024



新しいDANCEの ススメ。

フリースタイル/ブレイキン
ルーツ探求/TikTok
合同練習/脱力/ヨガ×ダンス

生きている味がする。



ION SUPPLY DRINK
**POCARI
SWEAT**

編集部より

オリンピックで競技採用されるブレイキン(ブレイクダンス)。ブレイキンのバトルは競技性が高いダンスであると同時にストリートカルチャーであることが、興味深いポイントです。歴史と先人を敬い、HIPHOPの精神性を重んじること。Peace,(平和),Unity(団結),Love(愛),Having Fun(楽しむ)その心構えは、ダンス部だけでなく、今の世界に必要なことです。強い・上手いを競うだけではなく、高め合いながら調和していくこと。それを、みんなのダンスで世界に訴えかけていきましょう！

2024年4月『ダンスク!』編集長 石原ヒサヨシ

ダンスク!

『ダンスク!』2024年4月号(44号)



今月の表紙: True Colors DANCE 2024
撮影: 石原ヒサヨシ

● Staff
Publisher 石原 ヒサヨシ 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

本誌連動サイト



▶ <https://d-s-k.jp>

- ★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



ダンスク!TV
@dansuku_tv



TikTok
@dansuku_tiktok



Instagram
@dansuku_magazine



Twitter
@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

●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!**

▶次号は**2024年5月の予定です。**
WEB、YouTube、SNSでもお楽しみください!

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.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。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! storeへ▶▶▶](https://danstreet.thebase.in/)
(<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



41号
2023.3

★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 / O B A / GENDAI)。



42号
2023.7

★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、それぞれ識者の意見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。



43号
2023.9

★ダンス部員ができる「セルフ」コーチング術。目的を共有する→現状と課題解決→やる気をそえる→何を変えようか?→本番への挑み方→結果とその先、という順で強くなる方法をレクチャー!

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**(送料別)

DANCE CLUB CHAMPIONSHIP

第12回全国高等学校ダンス部選手権

オンライン予選大会

日程 2024.6.28 FRI までに映像提出

※エントリー期間は4.15~6.14となります。
※昨年同様にDCCスタッフがGoogleMeetで立ち合いの元、撮影を予定しております。(一発撮り。撮り直し不可)

決勝大会

日程 2024.8.20 TUE

会場 TOKYO GARDEN THEATER
東京ガーデンシアター

※D.LEAGUE(プロダンスリーグ)が開催されている夢の舞台です。
※本大会は、オンライン予選・地方大会・決勝大会で構成されております。
※日程や会場は止むを得ない事情により変更となる場合もございます。
※決勝大会の終了時間が例年よりも遅くなる予定です。遠方からのご出演の場合は、終電に間に合わず宿泊が必要になる可能性がありますので予めご了承下さい。

地方大会

日程

九州	2024.6.8 SAT	@みらいホール
中部	2024.6.15 SAT	@名古屋市中村文化小劇場
東北	2024.6.16 SUN	@登米祝祭劇場水の里ホール
関東	2024.6.22 SAT	@カルッツかわさき
関西	2024.7.6 SAT	@神戸文化ホール

※地方大会のエントリー締め切りは、各地方大会の2週間前になります。
※オンライン予選大会とのダブルエントリーも可能です。

詳細は公式HPへ
<https://dcc.avex.jp/>



お問合せ
<https://dcc.avex.jp/contact/>



新しいDANCEのススメ。

もうすぐ新学期、新生活、新体制での部活動がスタートするね!
それを機に何か新しいコト、新しいダンス、新しい活動に挑戦してみるのもいいでしょう!
今回は、『ダンスク!』が7つの新提案=「新しいDANCEのススメ。」をご紹介します!

インタビュー&文:石原ヒサヨシ(ダンスク!)

#1 フリースタイルのススメ。

フリーができれば隙間が埋まる。
佇まいがカッコ良くなる!

アドバイザー:MAA(プロダンサー/コーチ)



フリーで踊れる感覚を作品に取り入れ、よりダンスを楽しもう!
高校ダンス部のダンスは振り付け作品が中心だ。初心者を含むチームダンスでは、しっかり振り付けがあったほうが取り組みやすいし、大所帯で同じ動きをユニゾンすれば、伝わる表現力も高くなる。しかし、ストリートダンスの成り立ちを考えてみると、元々は路上やディスコでの遊びやダンスバトルにルーツがあるので、そもそも振り付けで踊るようなジャンルではなかった。その後、ヒップホップやロックやハウスなどのストリートダンスがメジャーな存在になり、ステージや

歌手のバック、各種映像などで踊るようになってから「ストリートダンスの振り付け」というスタイルが出来上がったのだ。ここで言う「フリー」とはもちろん「ソロ」のこと。完全に自由に、その場の音に合わせて即応的にカラダを動かしていくダンスをフリースタイルと言う。「今のダンサーはフリーが苦手」なんて言い方は、バトルだけでなく、セッションやアドリブを含む、その場で創作するすべてのダンスのことを示している。振り付け作品ではかなりのスキルを見せるダンサーでも「フリーでは踊れない」というケースはよくあることで、どちらかと言うと、ジャズ・コンテ系のダンサーにそれは多いだろう。そもそも、バトルという概念がないジャンルだけに致し方ないことだが、身体表現を高めるためのアドリブ練習(インプロビゼーション)を取り入れているジャズ系のダンサーもいくつかある。ここで、叡明高校のコーチとして就任1年目でハイダン3年連続の全国優勝(2021年・2022年)、ダンススタジアム全国3位(2021年)、チームダンス選手権全国2位(2021年)と、華々しい成績の原動力となった、プロダンサー/コーチ「MAA」のアドバイスをもらおう。生粋のストリートダンサーであり、ヒップホップのカルチャーに精通する人物だ。

「ストリートダンスを向上させる以上は、フリーで踊れることは絶対だと思えます。振り付けて梓や正解が決まっているけど、フリーは何でもいい。何でもいけるとは言え………という不安があるのはわかります。変なタコ踊りをやって認められるわけではないからね(笑)。要は、自分が他人に評価されるフリーのダンスをできるのかどうかという不安なわけですね。高校生にもなると一人で踊って恥ずかしい思いをしたくないって、過剰に考えすぎているところもあるかもしれない。でも、それぞれ、部活のみんなで盛り上げたり、指導者がリードしてあげればいいんじゃないかな。高校生は評価されて自信を持てば、どんどん向上していけるけど、フリーは向上していい方法がある。それは、フリーで踊れるようになるには、まずメンタル的な「壁」があるわけだ。しかしそれは、超えるのは難しいので、でもいざ超えてみると、こんな簡単なことだったんだー!と思えるもの。でもしかし、なぜフリーで踊れるようになると、振り付けもユニゾンもうまくなるのか?」

「フリーで踊れるようになるには、まずメンタル的な壁があるわけだ。しかしそれは、超えるのは難しいので、でもいざ超えてみると、こんな簡単なことだったんだー!と思えるもの。でもしかし、なぜフリーで踊れるようになると、振り付けもユニゾンもうまくなるのか?」
「フリーで踊れるようになるには、まずメンタル的な壁があるわけだ。しかしそれは、超えるのは難しいので、でもいざ超えてみると、こんな簡単なことだったんだー!と思えるもの。でもしかし、なぜフリーで踊れるようになると、振り付けもユニゾンもうまくなるのか?」
「フリーで踊れるようになるには、まずメンタル的な壁があるわけだ。しかしそれは、超えるのは難しいので、でもいざ超えてみると、こんな簡単なことだったんだー!と思えるもの。でもしかし、なぜフリーで踊れるようになると、振り付けもユニゾンもうまくなるのか?」



MAAが開智未来高校で行ったWS。レッスンの最後は国内TOPの中学生ダンサーとバトルを行った!

これこそがストリートらしい「匂い」なのだろう。
「部活のチームダンス」揃えなくちゃいけないという概念が強いかもしれないけど、それが全てではないと思います。ユニゾンの細かさよりもグルーブやノリを重視するとか、作品のテーマによっていろいろな場合もある。揃える意識が強すぎて、個々のエネルギーやノリを潰している場合もあるし。作品の仕上げ段階では自分たちがどこにこだわりたいかを見極めたいですね!
振り付けを踊る場合とフリーで踊る場合は、まずダンサーの心境は違う。フリーにはそれなりの緊張感もあるが、自分のイメージ通りに動けた快感や、思わぬ動きが出た瞬間の楽しさは特有のものだ。その時、体に流れているエネルギーは、さぞ活性化していることだろう。そういう経験の積み重ねがカラダに染み込んでいけば、自然とダンサーとしての表現力やオーラにつながるし、振り付けで踊った場合でも、動きの説得力が違ってくる。ある意味、振り付けに見えない振り付けを踊れるようになるのだ!

各動画はダンスク! TVへ
各動画はダンスク! TVへ
各動画はダンスク! TVへ

◆ジャズダンスの基礎は高校はバトルではなく自由に体を反応させていく自由表現の練習を取り入れている。
◆ダンススタジアムのバトル東日本大会の連覇を達成中の二松学舎大学附属高校は、ダンスTVでバトル講座をレクチャーしてくれた。

#2 ブレイキンのススメ。

ブレイキンで自分の無限の可能性を爆発させよう!

アドバイザー:KATSU ONE(プロダンサー/日本ダンススポーツ連盟ブレイクダンス部長)



分がどういう人間かを探す道でもあるから。仲間と切磋琢磨しながら、一生懸命何かをやる大切さを学べる。そこで学んだことが他の業界でも100%活かせる。そしてエネルギーをブツける。ブレイキンで自分の可能性を爆発させることができる。
そう熱く語るのには、BBOY「KATSU ONE」こと石川勝之さん。公益社団法人日本ダンススポーツ連盟 ブレイクダンス部長の肩書きを持つ、オリンピックのブレイキン競技にて、日本選手をサポートする責任者だ。そう、今夏のパリ・オリンピックにて、ブレイキン(ブレイクダンス)が正式競技となる。これは、ダンス界にとっても、ヒップホップカルチャーにとっても、革命的な出来事なのだ。
「まずダンスがスポーツ化されて、オリンピック競技になっていることをみんなに見てほしい。ダンスがどれほど世界に、社会に受け入れられているかを感じてほしい。絶対盛り上がるんで! だってオリンピックの会場ですとDJが音楽を流している、MCがいて、ヒップホップカルチャーがオリンピックに入っているんだから!」
ブレイキンはそれ以外のダンス(立ち踊り)とは異なる部分が多い。1980年代のヒップホップカルチャーの誕生にもあったストリートダンスであり、他のヒップホップ要素(DJ、グラフィティ、ラップ)との繋がりも深い。フロアのフットワークや、パワームーブなどのアクロ



武南高校埼玉や桜丘高校愛知の甲のOチームはいつも大会を沸かし、入賞に貢献している。

バット技も多く、チームダンスで見るというよりもバトルで対決することが主戦場のダンスである。ダンスシーンとはまた違う、ブレイキンのダンサーは世界中の国々にあり、ある意味他のダンスとは一線を画した競技性(コミュニティ)を持つ。競技自体にも、より高度な身体能力と鍛錬が必要とされアクロバティックな大技は万人にとってもわかりやすい興奮がある。闘志むき出して相手に向かう姿勢は格闘技さながら。そんな魅力があるからこそ、数あるダンスの中でもブレイキンが競技採用されたのだらう。
しかしながら、高校ダンス部でブレイキンを目にする機会はそれほど多くない。やはり女子生徒が中心の競技であることと、作品作りやコンテスト主体の活動であるからだ。大会で目にするブレイキンのチームは、いたとしても大体1〜2チーム(でも確実に入賞してくる)。オリンピックを目的にしているチームは、厳しい状況である。ぜひ今夏のオリンピックを観戦して、その後のダンス部の男子部員、ブレイキチームの増加を増やしていこう!

2024年夏ブレイキンはオリンピック競技に! 男子ダンス部員が目立っているチャンス到来!
「ブレイキンにはいろんな可能性がある。まずは友達が作れる。世界中にブレイキンで出会える友達がいる。これからダンサーになるのが、社会人になるのが、一生繋がっていられる友達が世界中にできる。そして、自分のスタイルを作ることができる。ブレイキンで自分を見つめ直すことができる。時々迷ったりするけど、自



金メダル候補筆頭のShigeki。日本のスタイルとなるか。

KATSU ONEがオリンピックに向けた思いを語ったインタビューはダンスクWebへ
KATSU ONEがオリンピックに向けた思いを語ったインタビューはダンスクWebへ
KATSU ONEがオリンピックに向けた思いを語ったインタビューはダンスクWebへ

WORK SHOP
高校向けブレイキンワークショップ
講師: KATSU ONE 他
「ダンスク!」では、高校生BBOY/BGIRLを増やすべく、初心者向けワークショップを開催します!
講師はKATSU ONEもしくはそのキャスティングで予定。時期はオリンピック終了後に学校と擦り合わせて調整します。ダンス部ではなく学校としての参加もOK。
応募はコチラのフォームもしくは「ダンスク!」のInstagramアカウント(@dansuku_magazine)にDMください!
QRコード



#4 ヨガのススメ。

カラダが良くなると心も良くなる。 心が良くなるとカラダも良くなる!

アドバイザー:MIHO BROWN(プロダンサー/ヨガインストラクター)

「ダンスとヨガ」一見無関係に思えるようだが、海外のトップダンサーや、スポーツ界のトップアスリートには、トレーニングメニューにヨガを取り入れているケースが多い。それは、ヨガがダンスやスポーツにとっての「フィジカル面」と「メンタル面」の両面で大きな影響力を持つからだ。

まず「フィジカル面」では、単純に可動域が広がる。開脚や後屈などダンス練習

のストレッチと同じ様なメニューがヨガのポーズ(アーサナ)にもあるが、ヨガのほうがより多彩で連続的、そして同時に筋肉や体幹を鍛えていくことができる。例えば、ヨガの代表的ポーズの流れ(フロー/ビニヤサ)の組み合わせに「太陽礼拝」と言われるものがあるが、これは背筋を伸ばし姿勢を直し、前屈、後屈、膝裏やアキレス腱などのストレッチ効果があると同時に、腹部や背筋、手足の筋力や体幹を鍛える効果が連続ポーズだ。

ダンスにとって可動域を広げいくことは重要だが、同時にブレない軸を作ることも必要である。ヨガの各種ポーズは、正しい形(スタンス、バランス、骨の配列)で行なうことが重要視されている。誤ったストレッチや筋力は、効果がないばかりか、思わぬ怪我につながる恐れもある。正しいストレッチを覚える意味でも、ヨガの基本ポーズを学ぶことは意味があるのだ。

ここで、ダンサーでありヨガインストラクターであるMIHO BROWNさんに話を聞こう。2000年代に「ガールズヒップホップ」のスタイルを国内で浸透させ、トップアーティストとの共演を果たしてきたレジェンドダンサーだ。

「私がヨガを始めたのは、長年のダンサー生活で痛めた腰や背中を治療するために。柔軟性が驚くほど上がり、体幹もアップして心やカラダに起きる不調や乱れもコントロールすることができました。自分の軸が戻り、10歳は若返った気分です。」

また、ヨガがストレッチと大きく違う部分と言えば、ポーズに深い呼吸を連動させていること。先の太陽礼拝にしてもポーズの流れに「吸う/吐く」という呼吸の流れを合わせることで、可動域をより広げる効果がある。例えば、吐きながら前屈したほうがより深まるし、吸いながら腕をあげたほうが全身が伸びていく、という具合に。体を使って大きく鼻呼吸することによって、腹式・胸式・喉にかけての「呼吸筋も鍛えられているので、普段の生活からの大きな呼吸につながる。

「ヨガのおかげで、踊っている時も意識的に呼吸ができます。長い間踊っても疲れないうカラダでもありませんね!」

現代人はよく「呼吸が浅い」と言われる。1分間の普通の呼吸数は、男性で12〜15回前後、女性で15〜18回あたりが平均なのだが、一度自分の普通の呼吸数を測ってみてほしい。そこで20回を超えてしまっている、いわゆる「呼吸が浅い」という状態だ。呼吸が浅いと、精神的に不安感や焦りを煽り、安定したメンタルにはつながらない。またスタミナも無駄に消費してしまつたろう。逆に、緊張した時や疲労した時に深呼吸をたくさんするのは、安定したメンタルを得たいという無意識の動きだ。ヨガによって呼吸を鍛え、普段からの深い呼吸につながっていくば、いざ本番の場面でも落ち着いていられるだろう。

「カラダが良くなると心も良くなる。心が良くなるとカラダも良くなる。心とカラダを連動させていきましょう!」

ヨガには「マインドフルネス効果」があることが科学的に証明されている。マインドフルネスとは、端的に言えば「いまここ」に集中すること。過去の失敗にこだ



◀ヨガの太陽礼拝から犬のポーズ。全身が鍛えられる代表的なポーズだ。

吐きながらモモの付け根を斜めに



ダンスを再び披露!

レッスン前と比べてパワーが溢れている! とても表情豊かで大きく見えるダンスに!

WORK SHOP

講師: MIHO BROWN

「ヨガ」をメインにした高校ダンス部訪問ワークショップ。MIHO BROWNがダンス向上のためのヨガメソッドをレクチャー。普段の基礎練習に取り入れられる動きもたくさん!

応募はコチラのフォームもしくは「ダンスク!」のInstagramアカウント (@dansuku_magazine) にDMください!



2024年はショート動画がさらに加速!ダンス部にTikTokはもはや当たり前?!

大流行中のTikTok! みんなの部活では「元!大好き!」「いつも見てる!」「部で投稿してる!」なんて意見や「あまり得意じゃない!投稿なんて...」っていう反応もあるかな? でも現在、すでにいくつかのダンス部では、「TikTokはかなり盛り上がりつつあるのだ。もしかしたら、これからのダンス部には欠かせない「活動」になつてくるかもしれないね!」

ダンスとSNSは切っても入れない縁だし、さまざまな部活の中でも、ダンス部とSNSや動画サイトとの相性はとてもしっかり。部活のアカウントで元気なダンス姿

#3 Tik Tokのススメ。

普通と違う「入り口」で自分たちを知ってもらおう!

アドバイザー:ginjiro(TikTokクリエイター/プロダンサー)



が配信され、校内のロケーションや制服姿などのビジュアルもあって、世間的なダンス部動画の注目度は思ったよりも高いのだ。聞くところによると、ダンス部の「TikTokを見た中学生が「楽しそう!」とその学校に入学してくるケースも増えてきているのだという! 「昔ながら、ようやくYouTubeのアカウントを立ち上げたダンス部が今やインスタに自分たちの「表玄関」が移り、そしてそれが「TikTok」にも広がっているわけだ。ちなみに世間的にも「リール」や「TikTok」などのショート動画の総再生時間は、YouTubeのそれをすでに超えてしまっているという。時代はやはり「ショート動画」なのだ。

「TikTokを活用した成功例として挙げられるのが、沖縄県立小塚高校。「コロナ禍で何か日本を元気づけさせることを」という想いで「TikTokへの動画投稿が始まり、今やダンス部では最多レベルの4万近いフォロワー」「TikTok好きのMAYAKOのリードで、TikTokに乗ったダンス動画や沖縄っ子らしい元気な動画、さまざまなコラボ動画などを連発。注目度が上がるにつれ不思議なものでダンスの実力もアップしており、昨年のダンススタジアムでは、一気に6位入賞という快挙。地方のダンス部が、自分たちのアピールと世間

の需要をつなげ、「見られている」という意識が、練習態度や取り組みにも好影響し、本分の大会の結果までにつながった好例と言えるだろう。

そして、その小塚高校とのコラボ動画が100万回を超えたという、話題のダンス系動画クリエイター「TikTok」に投稿する人が「背中男」こと@Gintokid。常に画面に背中を向けて、さまざまなシチュエーションでキレイなダンスを踊り、「TikTok」@Gintokidで500万人のフォロワーを持つ謎のダンサーだ。小塚高校以外にもさまざまなダンス部や、芸能人ともコラボを続けている彼に「TikTokのススメを聞いてみた。

「元々僕はロックダンスから始めて、コンテストやバトルにも挑戦していたんですけど、なかなか結果が出なかったんですね。同時にメジャー方面の活動にも興味があったので、アンダーとどっちに行くべきか?という葛藤もありました。そしてレッスンやテーマパークの仕事もしながら、ある時に出会ったのがショート動画だったんです! コロナ前でYouTubeが次々にブレイクしている時期でした。動画投稿で自分自身をブランディングしてファンを増やさないといけないなって!」

なるほど。メジャーとアンダーの間で自身の活動を悩み、光明を見出したのがそのどちらでもない「ショート動画」の世界だったわけだ。

「でも始めて最初の1〜2年は全然フォロワーも伸びなかったです。YouTubeレッスン動画出したりしても、うまい人は他にもたくさんいるので、普通の動画じゃ見てくれないんだなって思いました!」

確かに、コロナ前からコロナ禍にかけての時期には、いろんなダンサーが動画活動を盛んに始めていた。ダンサーにとってネット動画はいわゆる「レッドオーシャン」の厳しい時代だった。

「遊びながらいろいろ動画作りをやっているうちに、何かをやるうとしてる人が急に踊り出す!」という動画がウケることに気づいたんです。ジューズ買おうとし

たら踊り出す、サッカーのPKやるうとしたら踊り出す、ラーメン食べようとしたら...とか。そういう動画がいきなり何百万再生になったりして...、そこから一気にブレイクしましたね! 僕が背中しか見せてないのも、なんか気になるポイントのようでした(笑)」

とはいえ、ブレイクするまでにはいろいろ試行錯誤や悩みもあったようだ。「最初は変な目で見られるんじゃないかって不安がありました。周りやダンスの関係者にもいろいろ言われました。でも「これは仕事なんだ!」って吹っ切れるようになったんです。有名になれば、周りも納得してくれるんじゃないかと...でも背中では有名になつたんですけど、顔は見えられないなって(笑)。でも知人から「有名になるやり方はたくさんあるから、って言われて、そこも考えを切り替えましたね!」

その後も立て続けにヒット動画を連発する@Gintokid。北欧のアーティスト「オーロラ」このペンギンダンスをきっかけに、さまざまなアーティストともコラボを開始する。最近ではトレンドエイジェルの斉藤さん、DA PUNKのKENZOさんなどなど。企業やDリーグのチームのTikTok運用も請け負っているのだという。そのアイデアの素はどこから来るのだろうか? 「まずTikTokのダンス(曲)をやると。これは外せないですね。あと、普通の感じから少し崩したほうが入り口が広がるんですよ! 自分たちの芯の部分を見てもうために、入り口を広げる必要がある。自分たちのダンスを見て欲しいなら、ショート動画はそこに入ってもらい「入り口」だから、万人に面白がってもらえる振り方をみなさんで考えてみてください。それがわからないっていうダンス部は、ぜひ僕とコラボしましょう!」

WORK SHOP

講師: ginjiro

「背中男@ginjiroと一緒にTikTok動画を撮影したい!」というダンス部を募集します。一緒に撮って楽しんで、バスの撮影テクニックもレクチャーしていきます!

応募はコチラのフォームもしくは「ダンスク!」のInstagramアカウント (@dansuku_magazine) にDMください!

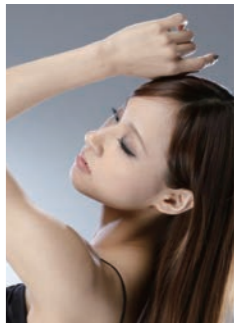
▶▶▶ ginjiro TikTok: @ginjiro_koyama
▶▶▶ ginjiro Instagram: @koyamaginjiro
▶▶▶ ginjiro YouTube: @gintube0427

WORK SHOP

TikTok がんばりたいダンス部募集!

「背中男@ginjiroと一緒にTikTok動画を撮影したい!」というダンス部を募集します。一緒に撮って楽しんで、バスの撮影テクニックもレクチャーしていきます!

▶▶▶ ginjiro TikTok: @ginjiro_koyama
▶▶▶ ginjiro Instagram: @koyamaginjiro
▶▶▶ ginjiro YouTube: @gintube0427



#5 脱力のススメ。

空間に溶け込んでいけば、自然にカラダが動くんです

アドバイザー：池田美佳(コンテンポラリーダンサー)

「脱力」から始める！

「緊張している」とキーンでしまう」「動きが力強いと言われます…」
「動きにメリハリが出ない」
「…なんてお悩みはダンス初心者にはあるあるだろ。」
これらの原因はすべて「脱力」に原因がある。ダンスのみならず運動競技全般でトップアスリートと呼ばれる人は皆「脱力」することがうまい。素早い動きでも、しなやかな動きでも、パワフルな動きでも、まずは力を抜く。脱力することが大事なのだ。
イメージしてみればわかるだろう。ジャンプする時に一旦かむように、緩めてから力を入れないと、その「力感の振り幅」はできない。野球でもサッカーでも、スイング起動時は緩め、打つ・蹴るのインパクトの瞬間に力が入っていること大事だ。ダンスならばポップダンスのヒットがわかりやすいだろう。筋肉を緩めて一瞬の間に締めることによって、ポップダンスならではのパワーとキレが出るわけだ。
力強さを出したいからと言って、筋トレばかりするのはナンセンスだ。筋トレと同時に「脱力トレーニング」を行なって、しなやかでかつ強い筋肉を作らなければいけない。

最近話題になったトレーニング本「最強の身体能力」かんき出版には、主に脱力をテーマにしたトレーニング方法が書かれている。そこには「脱力トレーニング」の方法として

- ① 腹圧を高める(お腹に力を入れる)
- ② ストレッチ系(可動域だけではなく緩める)
- ③ 揺らす系(力の抜き差し)
- ④ 落下系(急な脱力により、自重を動きに利用する)

という順番のスキルアップ方法が解説されている。ことダンスにおいてはどんなトレーニング方法があるだろうか？ ダンススタジオの審査員も務めた、バレエ系のコンテンポラリーダンサーの第一人者、池田美佳さんに聞いてみた。
「私のレッスンではまず、寝た状態で全身を緩めることからスタートします。体の中を緩めて、背中から手足を動かすような意識を持たないと、奥行きや空間を感じさせる動きにならないですね」
表現力豊かな池田さんのスタイルは、創作系のダンス部にもっとも参考になるところだろう。広い可動域はもちろん、柔軟性としなやかさ、そして力強さが女性の美しさを際立たせている。
「やはり時間をかけて、細かい身体訓練やバレエの技術を学ぶ必要があると思います。そのうちこのことを知っているか、意識できているかで普段の練習の質も変わっていくと思います。今は、SNSの画面でダンスを見ることが流行っていますが、ステージで勝負するなら360度の空間を自由に使うことが重要。空間に溶け込んでいくような脱力ができれば、体が自

然に動いてくれるような感覚になれると思います」
池田さんのレッスンでは、脱力するための意識の持ち方や呼吸法、トレーニング方法、ダンスへの応用などをレクチャーしてくる。すぐにはマスターできないが、自分たちの普段の練習に活かせるメソッドがたくさんあり、特にフロアワークやアクロバットなども取り入れていきたいというダンス部にはピッタリの内容になるはずだ。
「カラダのリキミは心のリキミにつながり、表現も力強くなってしまいが、自分の潜在能力を引き出す。脱力のコツを覚えていきましょう！」
池田さんが以前にトキワ松学園(東京)に行なったダンス主催のWS。脱力することに重点が置かれていた。



WORKSHOP

ダンス部向け「脱力」ワークショップ

講師：池田美佳

「脱力」をテーマにした高校ダンス部訪問ワークショップ「脱力」は、コンテンポラリーダンスをベースにした、コンテンポラリーダンスだ。ぜひ自分たちのダンスを「解放」させるメソッドを学んでほしい。

応募はコチラのフォームもしくは「ダンスク!」のInstagramアカウント(@dansuku_magazine)にDMください!



歴史を知るところから違いが生まれるんです

2012年はダンスにとって記念すべき年だった。公立中学校でのダンス必修化(このニュースにダンス界は湧き立ちしたが、同時にストリートダンサー勢からは「ダンスは形だけではなく歴史も知ってほしい」という声も多く上がった。ここで「歴史」とは、ヒップホップカルチャーを含む、ストリートダンスの歴史のことだ。残念ながら学校の授業でそこまで教

#6 ルーツ探求のススメ。

自分のダンスがどこから来たのか? 「温故知新」でダンスを進化

アドバイザー：KENZO(DA PUMP/プロダンサー)



えることはなかったようだが、なぜストリートダンサーたちがそこまで歴史にこだわったのだろうか？
「ルーツを知りながらストリートダンスを覚えていくことが僕にとっては当たり前だった。だって、それを知らないとダンスがただの「ムーブ動き」になってしまう。その源流を知らなければ、新しい発想も生まれません」
と語るのは、キングオブダンサー」とKENZO.DA PUMPのメンバーとして「USA」のヒットなどに貢献した彼だが、元々は生粋のストリートダンサー。「ダンスの神様」こと故・坂見誠二を師匠とし、世界的クルー「Campbell Lock Team」の日本人メンバー、ロックダンスの正統継承者でもある。
「歴史を知らないダンスは、例えるなら海外の人が握るお寿司、みたいな感じでしょうか。見た目だけ真似て作っていて、伝統的な技術や歴史などの核とした部分がない。だから応用もできないんです。ダンスでも、同じ動きをやっているも何か違うなあってダンサーっていますよね？ 説得力が違う、フレイバー(におい)が違う。その違いは歴史を知ることから生まれるんです」
いま自分たちが踊っているステップや動きは、誰が作ったのか？ どこから来たのか？ どんな生まれ方をして、どんな発展をしてきたのか？ 特にオールドスクールと呼ばれる、ロックポップ、ブレイクにはしっかりとしたルーツがある。それが、先人たちのリスペクトとなり、しっかりとカタを覚えながら、応用・変化し、新しい形へとつながるのだ。
「武道で言う、守・破・離のようなことですね。ロックダンスは進化がわかりにくいスタイルだけど、まだまだ可能性がある。今のロックは限られた技術の中で作っている感じがして、その動きは実は60種類以上あるから、それらを発展させたらもっと面白いスタイルになる。他のジャンルを混ぜるんじゃないやなくて、ロックだけでまだまだできるんです！」
歴史があるから、カタがあるから、軸



慣れないスタイルに戸惑う 東京女子のメンバーたち

山村国際高校と東京女子学院高校の合同練習会。全国制覇した山村国際の練習姿勢から学ぶことはたくさんあった。練習後には楽しい交流タイムも。

WORKSHOP

ダンス部 合同練習

なかなか他校とのつながりが持てないというダンス部のために、「ダンスク!」が間を取り持って「コイティネット!」希望の学校、ジャンル、場所などを調整していきます。

応募はコチラのフォームもしくは「ダンスク!」のInstagramアカウント(@dansuku_magazine)にDMください!



#7 合同練習のススメ。

基礎練～創作～バトル～交流 合同練習で得られる宝物!

同世代ダンサーとの刺激の交換!

ダンス部には他校との合同練習が少なくない。対戦競技の部活動では「練習試合」として合同練習のような形が取られることがあるが、ダンス部はその必要性がないために、他校との交流の機会が少ないのだ。しかし、ダンス部員から「他校の練習が気になる」という声を聞くことは多い。YouTube「ダンスク!TV」では強豪校の練習動画の視聴数はかなり多い。強い学校がどんな基礎練を行ない、どんな雰囲気での練習をしているかはやはり気になるところなのだ。練習とパフォーマンスの質を上げるためには当然、良い指導者が必要だが、同世代からの刺激は部員の主体性や積極性につながるだろう。なによりも「同世代がやっていること」には強い刺激とモチベーションがあるのだ。それでも全国の強豪校の中には、合同

練習を行なっている学校がいくつかあり、その成果は大きいと聞く。合同練習が実現するにはいくつか条件があるように、元々顧問や部員同士が仲良かったり、部のスタンスがオープンだったり、大人数を収容できる場所があったりということになる。要はきっかけがあれば簡単に進む話だったりもするのだ。つながりがある部活はぜひ積極的に合同練習をやるべき! その理由は大きく2つある。

1つ目は基礎練習などを見せ合うこと。同じようなダンスの基礎練であっても、やり方に微差があったり、そのクオリティや応用に違いがあったりすることは、筆者がダンス部の取材に入っても常々感じる点である。例えば、体幹の強いダンス部は漏れなく倒立を取り入れている。正しい姿勢で強い強度で行なっている。そしてリズムトレーニングも正しい形で、深く、大きく、音楽性(ミュージカリティ)も高い。練習中は常に規律正しく、自主的に声を出してテンションを上げている。それらはすべて舞台上のパフォーマンスにつながるのだ。そういったパフォーマンス(練習とアフター(発表)を実感するためには、やはりその練習を目の前で見る以外ない。見て、感じて、学んで、取り入れる。そのための合同練習の意味は大きい。

もう1つの理由は「交流」。他校にダンス仲間が作れることだ。ダンス部の場合は、大会で他校の顔を見るくらいで、深く知り合う余裕はなかなか得られない。しかし、合同練習で関わりあうことで、同じダンスに打ち込んでいる仲間が増える喜びが得られる。その後もSNSでの情報交換や、卒業後の交流などにつながる場合もあるようだ。仲間作りは、ダンスで得られる貴重な財産だ。
他にも合同練習では、バトル大会をやったり、混合チームで作った振り付けを発表したりと、その学校の課題に合わせたやり方がたくさんあるだろう。ぜひ大会などで気になる学校に声をかけて、貴重な機会を作ってみてほしい!



があるからこそ、新しいダンスが生まれる。先の坂見誠二氏も「カタがないのは型破りではなく、型崩れ」と言っていたように、まずは歴史からその動きの「根っこ」を知る必要があるのだ。
「ストリートダンスのジャンルって、ポップやロックなどジャンルという「箱」が、そのダンサーに見えていて、そこからちょっと開拓していくから「イイネー!面白いね!」となるわけです。でもその箱がないと、何のダンスかわからない。言うなれば、創作性の強い表現の世界になってしまってます」
「温故知新」という言葉がある通り、歴史を深く知るからこそ新しいものが作れるのだ。言うなれば「深化」から「進化」。そして「新化へ」といったところだろうか。今一度、自分たちのステップの由来や、踊っている曲のルーツなどを探求し、それによって自分たちのダンスにどんな変化があるかを体感してほしい。

故・坂見誠二の功績を振り返るダンスの神様が伝えたかったこと



昨年6月、惜しまれつつも急逝した坂見誠二氏。氏の足跡はそのまま日本のストリートダンスの歴史でもある。ゆかりのダンサーのインタビューから、ストリートダンスの真髓を感じてみよう!



緒方先生(市立北九州教諭)



SAM



SAM



「ダンスク!」掲載中!





surprise リーダーズとの サプライズ対面!?

3月のリハーサル

いよいよ実際のステージの広さに近い大きなスタジオにリハーサル場所を移して仕上げ練習に。3月3日は、サプライズで新しい学校のリーダーズが登場しました！驚きと歓声を上げる参加者の学生たち。リーダーズのエネルギーに刺激されて、リハーサルも熱気を帯びてきました。前日は、会場のNHKホールで本番さながらのリハ。緊張感も期待感も増し増しです。いよいよ迫ってきました！

本番
2024年
3月7日(木)
NHKホール



ステージに38名が一堂に揃うと、開始早々「踊る本能001」のハイテンポに合わせた速いステップが刻まれる。体も個性も色も違う、なのに圧倒的な一体感のあるパフォーマンスの完成度に会場が響く。曲の歌詞通り、本能のままに狂喜乱舞のパフォーマンスが展開し、真ん中にあるリーダーズもよりハイテンション！中盤には、体を手足で鳴らす「ストップ」でブレイクダウン。体がハジク生のビートが折り重なり、共鳴し、拡散し、掛け声と共に波動となって、会場の空気をグワ〜と揺らして行く。音も自分たちの体から生み出す。これぞLIVE！これぞ生きているダンス！そして新しい学校のリーダーズのSUZUKAさんの「踊る本能〜」の掛け声で、ハウス

〜クランプ〜プレイキンのソロが繰り出され、ステージはMAXにヒートアップしてフィニッシュ！
終了後のMCでは参加メンバーの想いが、車いすモデルの鳥居百舌さんは「仲間のおかげで大きく成長できました」、ダンス部員のユアトくんは「一人一人の違いを個性として表現できるダンスって最高だになって思いました！」と熱く語る。SUZUKAさんは「この曲もめっちゃ喜んでるし、踊る喜びをみんなで味わえたっていうとんでもない経験でした。みんなが個性と自由ではみ出していける世界を、ダンスで表現できたらと思います！」と熱いメッセージを届けました。
有名アーティスト目当てだったお客さんもこのパ

フォーマンスには圧倒されたようで、「すごい！」「感動しました！」「なんか…うらやましい！」といった感想を寄せてくれました。仲間がいること、差別や区別もなく1つであること、そこに愛があること、その幸福感はその通り！絶対に「うらやましい」のです。目指すべき理想のラブ&ピースが、この夜のステージにはありました。
レポート：石原ヒサヨシ(ダンスク！)



@TrueColorsFestival

「True Colors DANCE 2024」制作ドキュメンタリーが、こちらのYouTubeチャンネルから視聴できます！

参加者の声

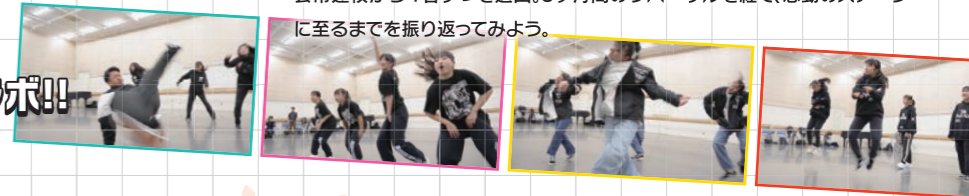
本番は改めてダンスが楽しくと実感した日だった。最高の思い出を作ることができた(チヒロ/千葉敬愛)／その人の体全部がその人の個性で、それを思いっきり表現できるダンスは最高！(ユアト：二松学舎)／自分が楽しんでパワーを出せば、伝えたいことを伝えることができ、見ている人を感動させることができると感じた(ハルナ：武南)／健常者が助けてあげるという位置関係ではなく、もう一つの新しい関わり方として多様性という言葉が使われているのだと実感することができた(キナ：市ケ尾)

TRUE COLORS DANCE 2024

パフォーミングアーツを通じて、障害・性・世代・言語・国籍の違いなど、個性豊かなアーティストと観客が一緒に楽しむイベントとして日本財団 DIVERSITY IN THE ARTSが主催する「True Colors SPECIAL LIVE 2024」が3月7日にNHKホールで行なわれた。このイベントには、『ダンスク！』の推薦で関東の4つのダンス部が出演！二松学舎大学附属高校(東京)、神奈川県立市ケ尾高校、千葉敬愛高校、武南高校(埼玉)という、全国大会常連校から4名ずつを選出。3ヶ月間のリハーサルを経て、感動のステージに至るまでを振り返ってみよう。

密着
レポート

多様な違いを持つ 学生ダンサーたちが感動のコラボ!!



12月
初顔合わせ

ダンスを通じて コミュニケーション!

初顔合わせは東京・新宿の大型スタジオにて。16名のダンス部員に、ろう者、ダウン症、車いすユーザーなどさまざまな障害のある学生ダンサー10名。Daikiがリーダーをつとめる「ダンスで福祉をデザインする」SOCIAL WORKEERZ (SWZ)のメンバー8名、そして世界的ハウスタンサーのMiyu。慣れないコミュニケーションにやや緊張気味の学生たちだったが、ダンスを通じてスグに打ち解け始めた！これからの交流とリハーサルが楽しみになりました！



「踊る本能」を刺激する 速いフリ!

1月の
リハーサル

年が明けて早速本格的なリハーサル。踊る曲は、新しい学校のリーダーズの「踊る本能001」。テンポが速い曲だけに、振り付けも普通のダンス曲よりもかなりスピーディ。苦戦する学生ダンサーにダンス部員が優しくサポートするなど、温かい交流も見られました。



2月の
リハーサル

カラダを使って 音を出す!?

2月4日は5回目のリハーサル。この日は「ストップ」という足音とクラップで音を出すダンスが振り付けされました。自分の体で音を出して踊るという慣れないスタイルに戸惑いましたが、うまくみんなで合わせられるようになると、とっても気持ちいい！そして、各自の個性を活かすために、ハウス、クランプ、プレイキンなどのチームに分かれて、パート練習も。車いす組も効果的な見せ方を模索。みんながステージでどんな「色」を見せてくれるか？面白い構成のショーになりそう！



参加者の横顔



HARUKAくん
(高校2年生)

群馬県の支援学校に通うHARUKAくんはダンス歴14年のベテラン。家族や仲間の支えもあって、これまでもさまざまな舞台やステージを経験しています。毎日、学校から帰るとダンスの練習や筋トレに励みます。「ダウン症のHARUKAは同じ歳のコの半分ぐらいしか知能がないんです。みんなについていくために一生懸命練習しています」と話すお母さん。リハーサルで新しいダンス仲間が増えたのがとっても刺激になっているようだ。



MAHOさん
(中学1年生)

ろう者のMAHOさんはダンス歴6年。天気の良い日は公園で練習するそうです。振動で音を感じる聴き方や、将来の夢などを教えてくれました！



▲True Colors DANCE 2024 で参加したメンバーたちと。ダンスの子カラを見直し、可能性を発見する経験でした!

Interview

新しい学校のリーダーズ

ATARASHII GAKKO!

好きから生まれるエネルギーって素晴らしい!

なんや、このエネルギーは!?

—— 先ほどのリハーサルでTrue Colors DANCEのメンバーたちと初顔合わせでした。最初に彼らのダンスを見せてもらった時に、すごく感動していた様子でしたね。

SUZUKA：いや、もう、感動しました。思わず号泣しちゃうくらいで、危なかつたです(笑)。なんか……すこかつたすね。踊ることの美しさとか喜びを、また思い出させてくれました。

MIZUYU：はい、大事なことを思い出させてくれました。まさに踊る本能とか新鮮さとかをすごく感じました。自分たちもそういう気持ちでまた日々を過ごしたいと思いました。本場にパワーを振りかけてもらった感じがして、ギュって心に沁みました!
KANON：ダンスならではのパワーであるとは思っているけど、あんなに身近でそれを感じることは最近なかったんですよ。すごかつた!
S：皆さんそれぞれ個性があつて、それぞれがやっていることに深みを感じたし、ダンスが好きっていう純粋な気持ちも伝わってきた。踊ることでの

体感とか自分のカラダと意識のつながりが、パワーってエネルギーになっていて……「なんや、このエネルギーは!?!」って!

RIN：自分たちもあの中に入っただけで、一緒に踊った時、その振動で一体感ができて、1つ1つのステップに重みが入る感じがしたね!

—— 学生ダンサーの中には、さまざまな障害のあるメンバーもいました。
S：うちの女の子が手話通訳さんを見ながら踊っていて、その察知能力がすごいなって。あとダウン症の女の子がブレイクでフロアにパワッと入っていて、その無我夢中になっている姿に心打たれましたね!

R：みんな、心からダンスを楽しんでいるなって! ダウン症の女の子がストンプの時に私に微笑みかけてくれたりして……。お客さんだけでなく、ステージですぐ隣の仲間と楽しみを共有する姿がいいんですよ!
K：車いすでもうろうでも、ダンスが壁を壊して1つ1つものを作っていることがすごいなって思いました!
—— 参加メンバーはみんな、リーダー

True Colors DANCE 2024 で、個性豊かな学生ダンサーたちとの感動のパフォーマンスをリードしてくれた「新しい学校のリーダーズ」。昨年の大ブレイクで、高校ダンス部にも大人気の存在になりました。「個性や自由ではみ出していく」そして「青春日本代表」の彼女たちから、熱い熱いメッセージ。本番の数日前、リハーサル後のインタビューです!

いろいろあるけど、何かを創るって、何がえのない時間だなって実感しましたね。

—— 武道館ライブはたった4人でステージに立って、歌って踊って2時間。単純にスゴいな、ある意味DMだかって思いました(笑)。

S：DMであり、DSですね(笑)。ワシらがお客さんに勝負している気持ちなんて! ^

自分らしさは、ポジティブな気持ちから!

—— True Colors DANCE 2024のテーマであるダイバーシティ(多様性)について思うことを聞かせてください。

R：本当はあつて当たり前なのに、忘れてしまふことだなって思います。最近では多様性っていうところまで耳にしますけど、元々人々は多様だし、個性と自由がある。でもいつの間にか「普通」という概念の中に閉じこもって、枠に収まるのが当たり前になってくるのかも、と思います。そういう中で「多様性」という言葉が出てくることでハッと気づくことがあるんじゃないかな。私たちもずっと「個性や自由ではみ出していく」と言い続けてきました。ルールは守りながら、その中で素敵な多様性、個性を見出して、いけば幸せだなって思います。

誰もやったことがないからやってみよう

—— 「ダンスが持つチカラ」について思うことを教えてください。

S：言葉ではない、カラダの細胞レベルの表現だなって思います。言葉ってうまく使えないと、決められた記号で感じる必要があるんです。カラダで表現するほうが、もっと抽象的で本質的だったりする。

—— 言葉が、伝えたいこと、本質からズレることが?

S：ありますね。そしてダンスにはより自分らしさを表現できるチカラがありますよ!

ライブに来てくれれば、何かヒントが見つかるかもしれないです!

K：私たちは私たちであることが生きがいだし、夢中になれることがあることが喜びなんです。悩んだり迷ったりすることって青春ならでは、私にはコレを「したい!」って心から思えることを大事にしてほしいです。ダンス部の皆さんは、それがダンスなのか、そこから紐づく何かなのか……、

「今コレをやっている自分が好き!」って気持ちで大事にすれば、道は開けるんじゃないかなと思います。

R：好きから生まれるエネルギーって素晴らしいから! 私たちは4人でやれることが大好きだから、そこから生まれるエネルギーがお客さんに伝わっていくと思います。自分が好きなこと、大切にしていることを伸ばしていけば、きっと素晴らしい景色が広がっていくと思いますよ!

誰か、国によって

—— 「海外に行く、言葉が伝わらなくて、言葉じゃなく、ダンスや動きだけで伝わる何かがあるなって感じますね。」

—— デビューから9年、自分たちが変わった部分と変わらない部分って何ですか?

S：変わったところは、伝える力が進化したんじゃないかなって思います。変わらないのは、物事を斜めから見えていく反骨精神みたいな感覚ですね。その感覚を伝えたい時の意識する対象がメチャ広がりしました。昔は、10人に1人に伝わればいよって、置いて

てきぼりスタイルやっただけですけど、今は「10人に10人、新たなスタイルとして伝えたいなって。それが「オトナブルー」で老若男女に知っていただけけるようになり、これからも、世界に向けて、時には優しく、時には強めに、時には原液そのまま届けたいなって思っています!

—— その斜めから見る視点ってどこから生まれてきたんでしょうか?

S：誰かがやっていること、普通のことをそのままやっても面白くないって性質が元々あつて、普通じゃないことをやっている興奮もある。だから今はそれをたくさんの人とシェアしたいんです!

M：この制服を着て4人集まった時にそう思えるんですよ。ちょっとした違和感が欲しくなったり、アートとして成り立つ方向を見つけたくなるんですね。

K：そして、自分たちが楽しみたくてやっるのが基本です!

10代の「今」を全力で楽しんで!

—— 「青春日本代表」として、ダンスで青春する学生たちにメッセージをください!

K：いろいろ悩みもあると思うんですけど、今自分で学生時代を振り返ってみても、あの時しかなかったなって貴重に思えるんです。逆にもっとあわして、おけば良かったことあるから、みなさんは今あること喜びを感じながら、今を全力に楽しんでください!

R：何歳になってもチャレンジはできると思うんですけど、10代の時のチャレンジって、その後も色濃く残る

だろうなって思います。10代の時の濃密さや忙しなさが、尊いものだから、その瞬間瞬間を大事に、隣にいる仲間の顔とか自分の感情を、心に残して欲しいなって思っています。その時の経験が、将来がんばれる自信になる。壁にぶつかった時、「あの時ほどキツくない!」って思い出せるかもしれない!

—— では最後に、リーダーズのこれからの夢は?

S：ないです! 夢とかではなく、今を全力に楽しむことを大事にしたい。我々が持つ可能性は無限大になると思います!

M：限界を決めない。良くも悪くも目標って決めていなくて、ずっとずっとその時の自分たちには自信があるんです。その時その時で楽しむ方法を見つけれれることが、一番の強みなかなって思っています。

—— 今を最大限楽しむことが未来を開くってことですね。ということば、リーダーズは毎日、に、今の自分に、満足しているわけですね?

S：ある意味で満足しているけど、まだまだと思ふ。

K：うん、同時平行だよ。満足してない、次につながる自信も持たないから。

M：半分何かに満足しながら、反省もしながら、明日からの私たちに、なっているんです。

R：生み出せば生み出すほど、次に見たい景色も広がっていく。その2つの相乗効果って感じですね!

インタビュー＆写真：石原ヒサヨシ

DANCE部サポート通信

POCARI SWEAT × ダンスク! の注目のYouTube動画📺をご紹介します!

今年は男子ダンス部員を全力応援! イケてる注目部員をCHECKしてね!

ケイタロウ 目黒日本大学高校

これからに期待!クールでフレッシュな1年生部員!

全国レベルで活躍する目黒日大高校のケイタロウくん(16歳)は、これからのチームを引っ張るエース候補。スタイリッシュな目黒日大の作品のムードを作り上げている。「ダンスは人の心を動かせる、コミュニケーションだと思います」、「目線やフェイスラインまで意識して、オシャレに見せることを心がけています」と、ダンスへの想いやこだわりを語ってくれた。大会やバトルで注目目の存在だ!



ダンス一直線で日本一を目指します!

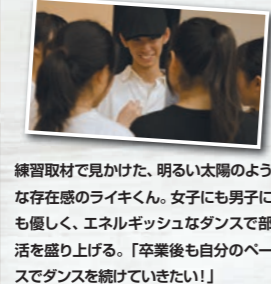


ライキ 奈良一条高校

※現在は卒業
優しくて面白くてうまい!こんな部員と一緒にダンスしたい!



ダンスは言葉でコミュニケーション!



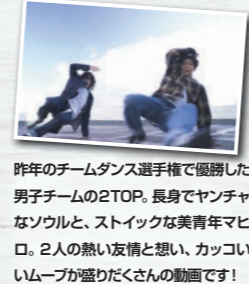
練習取材で見かけた、明るい太陽のような存在感のライキくん。女子にも男子にも優しく、エネルギッシュなダンスで部活を盛り上げる。「卒業後も自分のペースでダンスを続けていきたい!」

ソウル&マヒロ 桜丘高校

※現在は卒業
まるで漫画の世界から飛び出てきたイケメン2TOP!



お互いに刺激し合っています!



昨年のチームダンス選手権で優勝した男子チームの2TOP。長身でヤンチャなソウルと、ストイックな美青年マヒロ。2人の熱い友情と想い、カッコいいムーブが盛りだくさんの動画です!

★「うちの男子部員はイケてます!」って推薦連絡も待ってます!

感動! 感心! 注目のダンス部動画!

すべての動画はコチラ ▶▶▶ @dانسку_tv

日大明誠高校
感動の自主公演ストーリー
自主公演 前編

メッセージ性の高い作品で知られる明誠。大規模でハイオリティな自主公演の制作を順調に進めるが、本番当日に思わぬトラブルが!? 仲間同士の支え合いや温かい家族愛も!

PEET, Kotori, MEI
先輩からベテランまでのWS

恒例の高校訪問WSは、大人気の美人ダンサー「Kotori」、関西実力派キョートな「MEI」、LOCKダンスの真髄を伝えるレジェンド「PEET」。ここでしか学べない内容!

桜丘高校
これが日本の練習です!

全国のダンス部員から熱い視線が注がれる「練習シリーズ」は、ついに愛知の強豪・桜丘高校へ! ソウル&マヒロが中心のプレイキン組に、パワフルなヒップホップ組のカッコ良さの秘密が!

石原編集長のダンス部にちょっと思うこと

ダンス部は新しい時代のリーダーズ!?



今号は久々のフリーマガジンになりますが、誌面に余裕ができたので、この半年で思うことを最後に綴っていきます。

強いダンス部の共通項

『ダンスク』の取材で日々、全国のダンス部へ伺っています。おそらく、日本で一番、高校ダンス部に訪問しているのは私じゃないかと自負しているのですが、強いダンス部に共通するいくつかの特徴があることに気づきました。それは…

「椅子を出してあげる」

…です(笑)。冗談ではなく、私たち取材陣が行くと学校によって、ちょっとした対応の違いがあります。挨拶、礼儀、そして椅子出しなどの取材対応してくれる学校とそうじゃない学校の違いです。いや、椅子の有無を気にするほど神経質ではないのですが、礼儀や挨拶は気になります。挨拶+ひと言で言えるベストですね。

「自分たちが何をすべきか」「相手はどう思っているか」を考えられることが、部の規律や自主性、積極性につながっていると思うからです。その象徴の一つが椅子出しなのです。言い換えれば「オモテナシ」の心でもあります。それは練習への意識と質、そして作品自体にも現れていきます。自分がいま何をすべきか、その場に何が望まれているか、それを察知できるか—その能力は、良い部活作りや作品作り、みなさんの将来の社会生活においても、とても重要になっていきます。その力をぜひダンス部の活動で養ってほしい。…あ、別に椅子は出さなくてもいいです。結局、取材で動き回っていて、座れません(笑)。

学校は卒業するから良い—

卒業シーズンです。別れは辛いですが、長い人生で考えれば、1つのステージが終わるということ。そして、卒業できること、強制的に卒業が済むことはとても有難いことなのです。人生ではさまざまなステージ、あるいはシーンがあります。入学、卒業、就職、転職、結婚、出産、子育て、移住、出会い、別れ、老い、など。でも途中から、そのシーズンの終わりは自分の考えと力で決めなくてはならないのです。本当はもうそのステージから降りて、次に行った方がいいのに、

だから良いダンス部は練習の時から、皆が良い表情をしています。イキイキと目が光り、ついでにオデコも光っています。オデコには「第三の目」が隠れていて、心と体が一致すると輝き出すんですね(本当です)。

よく「表情をつけて!」という指導があります。が、本当の表情とは「する」ものではなくて、「出る」もの。成るものだと思います。ダンスの楽しさ、仲間と踊れる喜び、支えてくれる人への感謝。そういう感情で心を満たして、素直に体に響いていけば、誰でも良い表情は出せると思います。それがたとえシヤグシヤな顔でも、泣いてしまってもいいじゃないですか? 良い表情とは舞台用に「する」ものではなく、普段の成果から「出す」もの。いわば、専らで美しいコミュニケーションなのです。そんなすごい方法と場所を持っている、みなさんダンサーは本当に恵まれていると思います!

「お金を払ってでもやりたい仕事」

たまに高校生から「どんな仕事についていたらいいの?」という声を聞きます。コロナ禍で個々の生き方や幸福が見直された時代でもあるので、そういう疑問は怠惰とも無知とも思いません。「このまま自分が何から何までの経済活動に従事していいの?」など、自分の感覚に正直な疑問なんだと思います。

そういう時に私が出すヒントが「お金を払ってでもやりたいこと」であるという質問です。みなさんはだぶん、お金を払ってでも受けたダンスのレッスンをあるでしょう。それは、好きだからです。だからお金を払ってでもやりたい仕事、入りたい会社とまず考えてみてください。給料や待遇、自分の労働と等価交換で仕事をするのです。本当の仕事には幸福感和充実感があります。いくら忙しくても疲れません。仕事とは、自分が人々や世の中にコレが貢献できた! という喜びそのものだからです。

それを「ライフワーク」という言い方をすると合があります。やり甲斐や使命感のある、言わば天職です。でも最初からこんな仕事に出会えるのは稀です。その前に考えたいのが「ライク(LIKE)ワーク」。その仕事が好きかどうか、です。本当の「好き」を仕事にしているか。もっと言えば、世の中に用意されたものからわりと好きな仕事を選択するのはなく、本当の「好き」から派生する独自の仕事のアイデアが思い浮かぶかどうか?

次に考えたいのは「ライス(RICE)ワーク」。その仕事で食べていけるかどうか? その仕事

の対価は、世の中にどれだけ必要とされているかの指標だと考えてみてください。もしお金で苦労して、好きな気持ちが削られていくなれば、それは間違った「好き」ではなく、やり方が間違っているのです。「好き」の気持ちを賢く形にしましょう!

そして、LIKEとRICEが合致すればライフ(LIFE)ワークになります。自分の好きで人が喜び、それが持続して拡大していく、世の中の凸と凹が合致する理想的な循環ですね。

今の一歩を歩ませ!

みなさん、将来の夢を見る年頃かと思いますが、「自分はこんなものかな?」とか、あまり現実的に妥協しないでください。先ほどの通り、まずは自分の「好き」を大事に、夢はなるべく大きく、見るのではなく「感じる」くらいでいいのだと思います。

山登りで、高い高い頂上のことを考えると途方に暮れてしまいますね。あんなところに行けるのか…無理!—とかまだ着かないのかなあ…、疲れたあ…ではなく、目の前の一歩一歩を楽しんで欲しいのです。いつか頂上に行きたいなら、あんな感じながら、一歩一歩に快さを集中させていけばいいのです。いつか頂上に辿り着いています。気づけばそこに辿り着けた新しい力もついていきます。

「夢は持たない。今を楽しむこと」と、今号のインタビューで新しい学校のリーダーズが言っています。実は、リーダーズのMIZUYUとRINは子供の頃からの知り合いです。彼女たちがこの15年間で、キッズダンサーからアーティストへ、そして世界デビュー、紅白出場、武道館ワンマンと、個性と自由ではみ出して、どんどん力強いことを実現してきた姿を遠くから眺めていました。そう、ホントに夢はかなうのです! 彼女たちが子供の頃から、全力でその日、その時を楽しんでいた無邪気な姿を、昨日のことのように思い出します。

明るく、真っ直ぐで、一生懸命。ダンス部の高校生たちは日本の宝だと思っています。キミたちが、次なる、新しい時代のリーダーズになってください!