

YOKOMICHI DANCE PLAZA 通信

Vol.31

会員の皆様、いかがお過ごしでしょうか。3月11日の宮城県三陸沖を震源とした「東北地方太平洋沖地震」におきまして、被害にあわれた皆様に謹んでお見舞い申し上げますとともに、一日も早い復旧、復興をお祈り申し上げます。ヨコミチダンスプラザでは微力ではありますが災害地の復興に協力していく所存でございます。震災後、公共の場が利用しづらいとお聞きし、午前営業、日曜の営業、フロアレンタル等をしております。少しでも皆様の元気のお手伝いができればと考えております。是非ご利用下さい。

改めて被害にあわれた皆様が、一日も早く普段の生活に戻れますよう、皆様のご無事を心よりお祈り申し上げます。

PLAZA DANCE PARTY

皆様のお心と、パーティーの収益金の一部を岩手県に募金いたしました。
68321円でした。ご協力本当に有難うございます。



ブチデモンストレーションに御参加くださった皆様



プリンセスカップに御参加くださった皆様

ホームパーティー "PLAZA DANCE PARTY" はおかげさまで今回も大盛況でした！ありがとうございます。

女性教師と楽しく踊るプリンセスカップでは日頃の成果を存分に発揮していただきました。

ブチデモンストレーションでは30組と沢山の方々でご出演下さり、ご来場の皆様が素敵なダンスで魅了しました。さらなる磨きをかけて7月のスターライトダンスパーティーにご出演される方もいらっしゃいます。今からとても楽しみ♥ですね。

今回パーティーデビューの方もいらっしゃいました。いつものお教室で、いつもの先生と踊れるので、デビューには安心ですね。ミキシングもあり誰でも踊れます♪エンジョイダンス♪！！

皆様に楽しんで頂きたいとおもいますので、また次回も教室での PLAZA PARTY (10月予定) をお楽しみに★

ダンス PARTY 情報

スペシャルゲスト
世界ラテンチャンピオン
リカルド・コッキ
&
ユリア・ザゴレイチェンコ



スターライトダンスパーティー '11
7月24日(日) 12:00 ~ 18:00

新横浜プリンスホテル シンフォニア にて
御参加お待ちしております。皆様に支えられ19周年目のパーティーです♪
お問い合わせ・申し込みはヨコミチダンスプラザ 042-765-5044 まで

第4回 注目のカップル

横田健 & 原純子

yokota & hara
JDSF スタンダードC級、ラテンD級。ラテンは今年1/2昇級決定！！横田さんは競技ダンスが好きで、パートナーと音楽に乗って踊るのが楽しいそうです。あだ名は"ちゃん"です。勝手に長内が名付けて呼んでいます^_^楽しい横田さんです♪最近ラテンの楽しさに目覚めた原さんは、ダンスが趣味でズンバやHIPHOPなど様々な種類に挑戦しています。最近ラテンがメキメキ上達している原さんです★

グルーブレッスン探訪



ヨコミチダンスプラザではグルーブレッスンを開講しております！どのクラスも特色が有り楽しく踊れます。見学、飛び入りいつでも大歓迎です。特にオススメの夜のクラスは人数も少なく、踊り放題の50分間！
男性限定クラス(月18時、土17時)、ラテンバリエーション(火20時)、初級(木19時と20時)、中級(金19時)、スタンダード上級(土20時)。
詳しくは <http://www.yokomichi-dance.com/> →スケジュールの詳細はコチラをクリック！



多少経験者講座生徒募集

全9回 7,000円グループレッスン

★水曜日

★木曜日

午後4時～4時50分

午後1時～1時50分

6月 15,22,29 日ワルツ奥村
7月 06,13,27 日ルンバ増尾
8月 03,10,24 日タンゴ松岡

6月 16,23,30 日ワルツ中村
7月 07,14,28 日ルンバ増尾
8月 04,11,25 日タンゴ西村

月・種目で先生が代わります！いろいろな先生を体験できる！

先生たちに聞きました

これが知りたい！教えて先生！
先生たちが練習で意識したこと。していること。

これがオススメの練習法だ！！

西村 右手で四角を書き、左手で三角を書く。
できたらチャレンジしてみましょう。

松岡 パレエの方のエクササイズを少し取り入れています。
ただ動くのではなく、各種目の個性を考えて練習します。

増尾 ダラダラ練習せず、ON、OFFを切り替え練習の時は集中する事です。

中村

奥村 いつも体感を意識して歩くと良い練習になると思います。

佳奈 自分の体をうまく使えるようにハンス・ラクスホルム先生のエクササイズで体幹から手足への神経伝達が早くできるように筋肉に覚えさせます。

詩子 特に女性の方はシャドーで踊れる方が少ないようです。シャドー練習で自分の立ち位置をしっかりと覚えるのも大事だともいます。

亜矢子 ウォームアップでスムーズに体が動くようにしてから練習をし、終了後は筋肉をほぐしましょう。それが次に繋がります。

ゆう 各種目のベーシックステップを繰り返し練習するのも良いと思います。

美南 相手のステップを理解しようとする自分のやるべきことが見えてきますよ♡

規子 体幹を鍛えてみましょう。

智子 自分がどのような動作をしたいか理解しましょう。どう理解するかで踊りは変わります。後は反復練習するしかないです。辛いけどガンバりましょう！

佳奈の健康百科

早起きする方法？

今年の夏は全国的に節電の為、サマータイム導入も検討されていますね。そこで朝すっきり目覚められる方法をご紹介します。

- ①朝の太陽光を浴びるためにカーテンを明けて寝る。メラトニンを吸収して体内時計をリセットします。
- ②夜の照明を暗くする。真っ暗より月明かり程度の灯りが良いそうです。
- ③夕食に辛いものを食べる。辛いものを食べると体温が上がりが下がる時に眠気を誘います。また夜のカフェインを控え、寝酒も入眠後、睡眠の後半で眠りを浅くしてしまい利尿作用で起きてしまうので良くありません。
- ④睡眠時間を計算する。

睡眠のパターンは90分サイクルなので3時間、4時間30分、6時間、7時間30分が適しています。この時間を逆算して寝ると目覚めが良くなります。起きたら一杯の水を飲んで血液をサラサラにしましょう。後は楽しいダンスで適度な運動をしてストレス解消するとさらに良く眠れます。

横道佳奈



応援団募集！

スタッフ出場競技会

7/10

JBDF 東京ダンス選手権 西村 & 詩子
JCF 東部日本選手権 松岡
B級スタンダード 奥村

編集後記

皆様健康にお過ごしでしょうか？色々な事が起こってしまいましたね。私は地元、岩手が大変なことになってしまい、ただただ祈るばかりです。健康が大事だと思い知らされます。健康には運動、睡眠、栄養が欠かせませんね。皆様も健康には十分に気を付けて下さい。くれぐれもご自愛を。

長内智子

ちょっと一息 貴方はヨコミチ通？クイズ

- Q1 ヨコミチの先生で背が最も高い人は？
①横道明宏 ②中村康之 ③奥村唯臣
- Q2 次の三人の中で手の小さい人は？
①横道佳奈 ②佐藤詩子 ③佐東ゆう

クイズの答えは右下です。

投稿 川柳

生徒様が川柳を詠んで下さいました♡

言い当てて

恭子 妙



入賞おめでとう

JDC

長内 C級スタンダード優勝

年度末B級昇級決定！！

イストラテン7位

横道の一口コラム 力とお金の話

力とお金は似ています。

ダンスを踊るとき、動くために使われない筋肉が多いほど、質の高い踊りとなります。生活するとき、生活するために使われないお金が多いほど、ゆとりある生活が出来ます。

ダンスを踊るとき、自分の筋力だけで踊ると、大きな動き、速い動きには限界があります。事業をするとき、自己資本だけで行なうと、仕事の規模は小さくなります。

ダンスを踊るとき、他の力（重力、遠心力等）を借りてくると、大きな動き、速い動きが楽に出来ます。事業をするとき、他人のお金（銀行、株式等）を借りてくると、大きな規模の仕事が可能となります。

どうですか。力とお金は似ていると思いませんか。筋力は重力を引出すために使い、なるべく楽をして、大きく、スピードのあるダンスをお楽しみ下さい。

重力は、無利子、無期限の催促無しで借りられますよ。しかも返済の義務はありません。重力の借り方が分からない方は、是非レッスンにおいて下さい。

◎ 20 ◎ 10 ◎ 翌年の2014