

# YOKOMICHI DANCE PLAZA 通信 Vol.34



寒中御見舞い申し上げます。昨年も大変お世話になりました。本年もどうぞ宜しくお願い致します。今年は社交ダンスのメルマガ配信やロイヤルクラブを設ける等、新たな試みにも挑戦して参ります。皆様も是非、企画提案やご要望がございましたら遠慮なくスタッフまでご相談下さい。では、まだまだ寒さは続きますので体調には十分お気をつけ下さい。

## クリスマスダンスパーティー御礼

今年のクリスマスダンスパーティーは皆様のお陰で無事終える事が出来ました。心より感謝申し上げます。初の試みの「リボンちゃんとの即席トライアル」も好評のお言葉を頂きました。今回はパンフレットにアマデモ出演者様の写真を掲載致しました。表紙もよく見てみると、ご自分やお友達が載っているかも知れません♪

## プロスポーツ大賞功労賞を受賞

2012年12月26日(水)は日本ダンス協会が所属する財団法人 日本プロスポーツ協会主催の「第45回内閣総理大臣杯 日本プロスポーツ大賞」の功労賞を競技ダンス部門で長年に渡る海外渉外や、ブラインドダンス等の業績、貢献が認められ横道明宏・佳奈2名で受賞しました。他のプロスポーツ選手、読売ジャイアンツ主将「阿部慎之助選手」、なでしこジャパンの佐々木監督、日馬富士関、Jリーグ王者・「サンフレッチェ広島」森保一監督と青山敏広選手他、沢山のプロスポーツ選手も表彰され賑やかな会でした。



JDC 中川会長と

(横道 明宏・佳奈)

## 横道先生の一口コラム

### 体か足(脚)かそれが問題だ!

胴：動物体の頭・頸。四肢・尾以外の部分。  
足(脚)：胴から下に分かれ出て、体を支え、又歩くのに使う部分。  
以上が広辞苑の説明です。そうしますと、胴は、頸から下から股関節までとなります。足(脚)は当然股関節から下となります。しかし、ダンスでは、胴は頸から下股関節までとなりますが、足(脚)はみぞおち(鳩尾)から下となります。つまり、鳩尾から股関節までは、胴であり足(脚)であるわけです。矛盾ですね。ここで大腰筋の理解が必要となります。



★大腰筋とは  
◇大腰筋(Psoas Major)：  
ビーフなどの食肉で言えば、フィレ(テンダーロイン)に相当する筋肉です。  
◇大腰筋のつなぐもの：  
体と脚をつなぎます。詳しくは、浅部と深部に分けられ、浅部(浅頭)は第12胸椎と第1~4腰椎の側面およびそれらの間に介在する椎間円板から起こり、深部(深頭)は第1~5腰椎の肋骨突起から起始し、腸骨筋と合流して腸腰筋となり腸骨筋膜に包まれ、腸恥隆起を越えて筋裂孔を通過して小転子で終わります。  
◇大腰筋の働き  
股関節の屈伸、外旋に働きます。つまり、足を出したり、床を蹴り出したりします。さらにランジ等の動作にも使われ、足のスウィングにも活躍します。又、姿勢を保つ事にも使われます。  
足の動きには、からだに繋がった大腰筋が活躍しています。胸椎、腰椎等の、いわゆる背骨の動きを足に伝えていきます。このように足を動かすには胸椎、腰椎と繋がった大腰筋を使うため、ダンスでは、「足を動かすときは鳩尾から動かして下さい。」と教えます。鳩尾から股関節までの間を使えると、ダンスの技術は飛躍的に上達します。是非お試し下さい。

★お知らせ★

◆2月より毎週金曜日 16:00 から 50分間 3ポイントで、横道先生による初心者を対象としたグループレッスンを始めます! 経験者の方も大歓迎です (^◇^)

## 注目のカップル第7回

### 清水正芳・清水麗子組

今回の注目のカップルは清水様カップルです★ラテンを増尾先生のお元でコツコツと頑張っているらしいです。麗子様はジャズダンス教室も受講されており、毎週小出先生のミュージカルの振付を一生懸命クリアされているお姿が印象的です。そんなお二人からのコメントです↓  
「色々スポーツをしています、基本はダンスバランスだと思っています。」  
素晴らしい! これからも頑張ってください☆

## 社交ダンスメルマガ配信!

### 上手くなるのは簡単だ! 社交ダンス

社交ダンスをわかりやすい言葉で理解し、正しい動作を繰り返していつの間にか上達する事を目指します。(横道 明宏)  
HPのトップページ右上「横道明宏先生のメルマガ配信」ボタンをクリックして登録して下さい。  
<http://www.mag2.com/m/0001586506.html>

## 5月6日(月) プラザパーティー開催

時間 2時~5時 ヨコミチダンスプラザにて!  
プチデモ・プリンセスCUP(ガバ・ジャグ追加)

### 出演者募集中★

前売券 2000円 当日券 2500円  
ダンスタイムは教師がお相手致します!

## PARTY情報

### スターライトダンスパーティー '13

7月28日(日) 12:00~18:00 横浜ベイシェラトンホテル

スペシャルゲスト: 世界スタンダードチャンピオンアルナス・ビゾーカス&カチューシャ・デミドヴァ  
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