

YOKOMICHI DANCE PLAZA 通信 Vol.35

いよいよ梅雨入りしましたが、いかがお過ごしでしょうか？

当教室ではこれからの暑い夏を乗り切る楽しい企画が目白押しです。お気軽にお試し下さい。5月にプラザパーティーが大変盛會に終わりましたが、次はスターライトダンスパーティーです！会員の皆様の日頃の練習の成果が存分に発揮されることを期待しております。

プラザパーティーありがとうございました

5月6日（月曜祝日）にヨコミチダンスプラザ教室で行われるプラザパーティーが開催されました。ご出演・ご出席頂いた皆様、誠にありがとうございました。来場された方が多く、会員様以外の方にもたくさんいらして頂きました。心より御礼申し上げます。



プチデモ・プリンセスカップに出演頂いた皆様☆

注目のカップル 第8回

伊藤東作・伊藤奈津子組

(JBDF スタンダード G 級・ラテン D 級)

伊藤様ご夫婦は、西村先生にスタンダード、尾佐内先生にラテンを習っていらっしゃいます。パワフルでダイナミックなお二人のダンスはとても素晴らしいです。競技会でも優勝、そして昇級もされいつも大変熱心に頑張っておられるお姿が印象的です。お人柄もとても気さくで、お話していつも楽しませて頂いています。これからのご活躍も楽しみです！

気楽にダンスタイム

10分 500円 New

でスタッフとダンスタイムを楽しもう！

という企画を行っております。

もちろん延長も OK！ちょっと時間が空いた、レッスン後踊り足りないなどございませんか？

未入会の方でも OK です。

是非お気軽にご活用下さい！

スタッフは以下3名からお選びください。

尾佐内智子・小出宏臣・尾崎沙織

※質問等がある場合はレッスンへの変更も可能です。



佳奈先生の健康百科

認知症予防に必要なのは？

今までの脳研究で分かっていることで、博士号を所持している人は一般に比べて記憶喪失になる割合ははるかに高いそうです。

このことから教育に力を入れても無駄ではないかという意見が多くあるそうです。また、難度の高い仕事、ストレスの多い仕事をした人がリタイアした後に認知症になるケースが多いそうです。勉強して頭が良くなっても認知症になってしまうなら何が予防に効くのでしょうか？身体を健康に保つために食事・睡眠・運動に気をつけるのは勿論ですが、その中で認知症予防に効くのは「仲のいいパートナー」だそうです。

日々の生活の中で社会的・精神的・肉体的に刺激し合える相手がいることが大事で、お相手は男女どちらでも良いので、ご家族、仕事上や趣味のお仲間、そしてダンスのお相手も含まれます。

皆さん初めての方は踊るのに緊張してしまう経験をした事はありませんか？ダンスのお相手は運動とお話で精神的・肉体的刺激という点ではピッタリですね。ダンスで楽しく身体と脳を刺激して若返りましょう！

10歳若返ろう♪ 春のワルツでアンチエイジング



10回 10000円
会員様は 10ポイント

6/5 スタート！ 9/25 まで開講 (毎週水曜日 12:00 ~ 12:50)

ご参加の方にフランス製高級ハンドクリームとアンチエイジング小冊子をプレゼント致します。

姿勢矯正や歩き方、呼吸法を学んで基礎代謝をアップしませんか？ワルツにのって仲間とエクササイズをする事で美しい所作での日常生活を手に入れましょう♪

ご友人もお誘い合わせ下さい (AOA)

ご存じですか？ 先生を選ぶのはあなた！

当教室では、先生を1人に決めずに色々な先生のレッスンを受講出来ることをご存じですか？

例えば、曜日別や種目ごとに違う先生を選んでも構いません。デモやミックスコンペに色々な先生と出ることももちろん可能です。

機会があったら担当以外の先生のレッスンも受講してみして下さいね。違う角度でのアドバイスや新しい発見があるかもしれません。



スターリードからのお知らせ

◆ベネクス社から、寝るときに着るスポーツウェアが発売されました！起きたときに疲れが残らない優秀な商品です。

世界初！休養時専用ウェア「リカバリーウェア」

「スターリード」で検索☆



横道明宏先生のダンスコラム



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~横浜ベイシェラトンホテル

スペシャルゲスト: 世界スタンダードファイナリストド・メン・クラベッツ&モニカ・ニグロ

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

出演者・参加者大募集中♪



先生達の

スターライトダンスパーティーにむけての意気込み

- 横道: 2012年夏、20周年を迎えてから、早1年になります。とりあえず更に10年突っ走り、30周年を目指します
- 佳奈: 自分もお客様も最高に楽しめるパーティーを目指します。
- 横田: 皆様が光り輝けるように明るい笑顔でお迎えます。
- 西村: いつもどおり淡々とこなす。
- 佐藤: 夏バテ・夏太りに気をつけます (*^_^*)
- 松岡: 暑さに負けない位熱いダンス目指してがんばります!!
- 増尾: 最善を尽くす。
- 佐東: 皆様の支えになるように頑張ります♪
- 横山: もう一度初心にかえり、再スタートです。皆様応援宜しくお願いします。
- 尾佐内: 年々パワーUPしている踊りをお楽しみに☆
- 奥村: 体調に気を付けてプロデモではスローに挑戦します。
- 中村: 倒れないように頑張ります~!
- 岡本: 膝周りを2cm細くする★
- 小出: ワンランク上のサービスで皆様の笑わせるよう頑張ります☆
- 尾崎: お客様が安心して楽しんで頂けるようにサポートします♪

ワルツの歴史

今日はワルツの歴史をお話します。日頃なじみが深いワルツの歴史を知ることで、益々ワルツが好きになるかもしれません。

フランスの田舎のヴォルト Volte から出たという説と、ドイツの田舎のレントラ Landler からきたという説と二通りあります。現在まで残っている記録では、1178年にパリでワルツを踊った事が記されており、これがもっとも古い記録です。

もともと三拍子の曲というものはカトリック教の三位一体から出て、初代キリスト教の礼拝曲の主体を成していた完全拍子であり、二拍子や四拍子は俗っぽい音楽と見なされていた事から、フランスにもドイツにも三拍子の舞曲があったことは伺われません。

ドイツ説によると、西オーストリア・南ドイツ (ハブスブルク帝国) 起源で、13世紀頃から今日のチロル州とバイエルン州の農民が踊っていたヴェラー (Weller) というダンスから成立しました。

ヴェラーは、ゲルマン文化初の男女が体を接して共に回るダンスでしたが、汚らしいという理由からハブスブルク帝国時代、長年に渡って法律的に禁止されていました。しかし監視の目が届かないアルプスの渓谷の奥では、厳しい生活の中、ヴェラーは農民の数少ない娯楽として残りました。このヴェラーが16世紀に入ってからインスブルックなどの都市に住む住民にも伝わり、渓谷に住む農民のみではなく、各町村の住民も踊るようになりました。しかし都市の住民は当時農民が躍っていたような激しい動きは好まず優雅さを好んだことから、ヴェラーを段々と上品化していき、ヴァラー、そしてワルツに発展していきました。あまりの人気のため、ハブスブルク帝国は法律の改正を余儀なくされ、当初はチロル州のみ、最終的にはオーストリア、そしてハブスブルク帝国全体で解禁される事となりました。

18世紀にはインスブルックやウィーンのホーフブルク王宮でも踊られるようになり、正式にハブスブルク宮廷文化に取り入れられるようになりました。

この段階でヴェラーから別の発展を成し遂げて有名になったのがレントラーです。また今日も「チロルの夕べ」などで踊られているチロリアンダンスでもヴェラーのステップが歴史の面影として見られます。ほかに3拍子の曲にワルツの名前を付けることもあります。(例: 水色のワルツ、月影のワルツ)。

国際的な場に初めてワルツが登場したのは1814年、「会議は踊る、されど進まず」で有名なウィーン会議でのことで、これを機にウィンナーワルツとして世界中に広まりました。

このウィンナーワルツは後になって、二歩ステップして三歩目に閉じる「パドゥアルツ」「Pas de Valse」を入れるようになりました。そして、ウィンナーワルツは大西洋を越えてアメリカにまで流行し、ここではテンポが緩くなり「右回り」の次に前に進むステップをささみ、また左回りをしては前に進むというような物が流行しました。これは今日では「ボストンワルツ」 Boston Waltz と呼ばれています。

ボストンワルツは20世紀の初め欧州に逆輸入され大いに流行しました。大陸ではウィンナーワルツの郷愁からテンポはそんなに変わらず、1分間44~48小節くらいのものが長い間行なわれましたが、イギリスに渡ったボストンワルツはテンポがだんだんゆっくりとなり、1分間40小節以下になりました。

それまでのウィンナーワルツは右回りばかりするダンスでしたが、これはだんだん廃れて、英国では右回り前半三歩の次に左足から三歩下がり、右足の後退に始まる左回り後半に続くものが1920年ころから非常に人気がありました。

1922年の世界選手権大会に、今日の英国最大の教師協会であるISTD Imperial Society of Teachers of Dancing の会長ヴィクター・シルベスター Victor Silvester が六歩からなる右回りを完全に踊り、その他の点でも非常に優れていた事で優勝しました。それからは右回りが一般化することになりました。

テンポは益々ゆっくりとなり、1945年ワルツの標準テンポは1分間30~32小節を基準とするように決めました。テンポは時代と共に変わり、2013年現在、WDC公認タイトルならびに公認競技会の全てのラウンドで演奏されるワルツのテンポは28~30小節となっています。



競技会情報

JBDF 「西村&佐藤」
6/9 日本国際ナショナルダンス選手権 (日本武道館)
後期未定

JBDF 「柳&尾佐内」
後期未定。次回のプラザ通信をお楽しみに★

JDC 「中村&岡本」
6/16 JDC カップ (ベルサール新宿セントラルパーク)
9/16 ジャパンオープンダンス選手権 (グランドプリンスホテル新高輪・飛天の間)
9/29 イーストジャパン選手 (三井ホール)

JCF 「松岡&村田」
6/2 JCF 東京ダンスフェスティバル (目黒 雅叙園 2F 舞扇の間)
6/23 東京国際ダンスフェスティバル (ニューピアホール (浜松町))
6/30 JCF カップ (新神戸 ANA インターコンチネンタルホテル)
後期未定

JCF 「奥村&森」
7/14 関東ボールルームダンス選手権 (横浜市教育会館)
後期未定

セカンドライフを社交ダンスで楽しみませんか?

11回 10000円

毎週木曜日 11:00 ~ 11:50

毎週金曜日 13:00 ~ 13:50

ブランクがあるけど大丈夫かしら・・・ダンスライフを再スタートさせたい! などなど・・・仲間と一緒にグルーブレッスンで楽しくダンスをしませんか? スタッフ一同楽しみにお待ちしております (^o^)/

編集後記

今年ももう6月。あっという間に半年が過ぎました。私は左肘を怪我してしまい、前期の競技会にはあまり出られませんでした。もうだいぶ良くなりましたので後期こそは心機一転頑張りたいです! (*^_^*) スポーツに怪我は付きものとは言いますが、しないに越したことは無いので、皆様もくれぐれもお怪我の無いよう健康なダンスライフを送って下さいね♪ 尾崎沙織

当教室への皆様からのリクエストを受付けています。こんな企画をやりたい等ございましたら、是非スタッフまでご提案下さい。