

YOKOMICHI DANCE PLAZA 通信 Vol.137

秋も深まってまいりましたが、如何お過ごしでしょうか？。さて秋といえば、『芸術』そして『スポーツ』の秋ですね。芸術性、そして運動性も兼ね備えた社交ダンスはまさしく秋にピッタリ！さわやかな秋晴れの元で一緒に汗を流しませんか？スタッフ一同お待ちしております。

プラザパーティーありがとうございました

10月14日(月曜祝日)に、プラザパーティーがヨコミチダンスプラザ教室内で開催されました。短い時間ではありましたが、皆様のおかげをもちまして盛況のうちに執り行うことができましたことを、心よりお礼申し上げます。ご出演・ご出席頂いた皆様、誠にありがとうございました。今後とも宜しくお願い致します。

☆チャレンジカップ・プチデモに出場頂いた皆様☆



注目のカップル 第10回

小巻 幸雄・小巻 美智子組

町田市初心者講習会でパーティーダンスから始め、競技会に出場するようになり、今は町田市スポーツダンス協会幹部としてお仕事もこなされています。大会では競技委員長も務められました。ダンスを始めてダンス技術の向上はもちろん、幸雄さんは所作がスマートに、美智子さんは姿勢や足さばきが綺麗になって身体はワンサイズ小さくなりました。



佳奈先生の健康百科

ダンスに音楽が無ければ始まらないのは当たり前ですが、体調不良の時に用いる「音楽療法」って御存知ですか？

これは音楽の持つリズムが心に与える心理的な効果により、個人差によって音のとらえ方の相違はあるものの、聴く人の心に落ち着きを与え、且つ安らぎを感じさせ、人間本来の持つ自然治癒力を引き出すという心理療法です。

音楽療法で用いられる曲の一例

- ★食欲増進と消化を助ける曲
ベートーベン 田園, シューベルト 未完成交響曲
- ★優うつ状態を慰める音楽
ロッシェニィ ウィリアムテル序曲, スッペ 詩人と農夫序曲
- ★寝付きを良くする音楽
オッフェンバッハ ホフマンの舟歌, バッハ G線上のアリア
- ★不安神経症に適した音楽
ベルク 叙情組曲, ガーシュイン キューバ序曲
- ★心因性の高血圧に適した曲
バッハ バイオリン協奏曲二短調, ブルックナー ミサ曲 小短調
- ★心因性の胃腸障害に適した曲
モーツァルト ピアノソナタ イ短調, ブラームス ピアノトリオ 八長調
- ★神経衰弱状態に適した音楽
バッハ コーヒー・カンタータ, ショパン ノクターン
- ★緊張による頭痛に適した曲
ハチャトリアン 仮面舞踏会組曲, バッハ ゴールドベルグ変奏曲

音楽と快適性についての謎を解く鍵はリズムにあります。生体は、心臓の鼓動、呼吸を始め、一日のリズムとが、月のリズムなどを持っているからです。

そして、それぞれの違ったリズムが同居しつつ、調和を保っていることにあります。音楽の持つリズムを聴いている内に呼吸と同調をするようになります。呼吸がゆったりしてきて緊張が解きほぐれるわけです。機会があったら、お試しください。(*^_^*)

クリスマスダンスパーティー2013

12月15日(日) 12:00~
新横浜プリンスホテル シンフォニアにて

★スペシャルゲスト★
世界ファイナリスト

ピクチャー・フォン&アナスタシア

ご出演・ご参加お待ちしております。

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

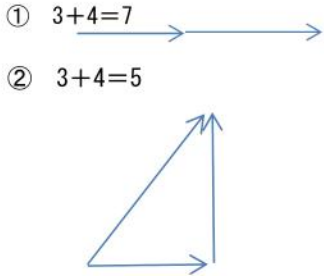
ダンスシューズを 装飾してみませんか？

ダンスシューズを染めるだけでは物足りない！という会員の皆様！お手持ちのシューズに石を貼って派手に！そして世界に1つのオリジナルシューズを創りませんか？詳しくはスタッフまで♪

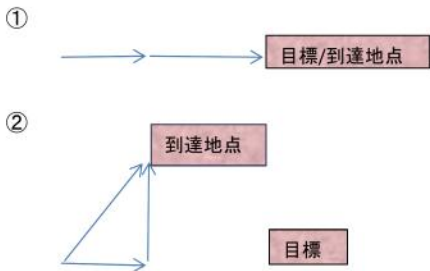
横道明宏先生のダンスコラム



中学校や高校時代に習った、スカラーとベクトルの問題です。
 スカラー (scalar); 大きさのみを持つ量 (長さ, 距離, 速さ, 仕事, エネルギー, 時間, 質量, 電荷)
 ベクトル (vector); 大きさ, 向き (方向) を持つ量 (変位, 速度, 加速度, 力, 運動量, 力積)



①は大きさのみを持つ量ですから、必ず $3+4=7$ となります。
 ②は大きさと方向を持つ量ですから、 $3+4=7$ とは必ずしもならず、その方向により $3+4=5$ にも成ります。
 ダンスのレッスンと練習を当てはめると、目標地点に向かい、3のレッスン、4の練習をしたとします。
 多くの人は $3+4=7$ を期待していますが、その方向を間違えると、必ずしも期待していた成果が得られません。



①は目標と到達地点が一致していますが、②は目標と到達地点が一致していません。
 ①と②の違いは、同じレッスン量と練習量ですが、方向が違ったために違いが生まれました。



③になりますとレッスンを受けた後、同じレッスン量をこなしましたが、かえって目標地点から遠ざかってしまいました。
 スカラーとベクトルを考えると、目標地点に到達するために大切な事が、分かります。

正しい方向性を持った情報 × 練習量 × 練習の質 = 目標地点への到達

正しい方向性を持った情報、知識をレッスンにて獲得し、正しい方向性に則って練習を行い、また練習の質を上げることにより、目標地点に到達して下さい。

競技会情報

11月3日 統一全日本選手権大会 中村&岡本組, 伊&田中組 (グランドプリンスホテル新高輪) が出場します!

応援宜しくお願いします(〜)

New

ダンス DVD 無料レンタル始めました!

10月からダンス DVD の無料貸し出しを開始しました!
 懐かしの名作からドキュメンタリー映画まで、様々な作品をご用意しておりますので、是非受付までお立ち寄り下さい♪映画を見てから踊っても、踊ってから映画を見ても、楽しめますよ!



- ◆取り扱作品◆(10月21日現在)
- ・ダーティーダンス (アメリカ)
 - ・サタデーナイトフィーバー (アメリカ)
 - ・フラッシュダンス (アメリカ)
 - ・シャルウィーダンス? (日本)
 - ・ザ・タンゴレッスン (イギリス フランス)
 - ・サルサ! (フランス スペイン)
 - ・ダンスウィズミー (アメリカ)
 - ・ステップステップステップ (アメリカ)
 - ・ダンサーの純情 (韓国)
 - ・タンゴ (韓国)
 - ・風の伝説 (韓国)
- and more...

♪ジャズ・サルサ・バレエ♪ 始めてみませんか?

ヨコミチダンスプラザではジャズ・サルサ・バレエ等、他ジャンルのダンスのレッスンも受講可能です!ご要望がございましたら、スタッフまでお声かけ下さい★



先生達に聞きました! 愛用シューズはどこブランド?

- 横道: スーパーダンスのものを愛用しています。
 佳奈: スタンダード、ラテン共にスーパーダンスのワイドタイプです♪
 横田: ラテンがスーパー、スタンダードがケント! 外反母趾の私にも優しい♪
 西村: スタンダードがスーパー、ティーチャーズがケントを愛用しています。
 佐藤: ティーチャーズはインターのヘザー、競技ではスーパーのナロー♪
 松岡: スタンダードがフリード、ラテンがインターです。
 増尾: ケントです。価格も手ごろでバランスも良く持ちも良いからです。
 佐東: 日本製! セキネのシューズです! 靴には妥協できません。
 横山: スーパーダンスのサテンです♪ ティーチャーズはモニシャンです。
 尾佐内: ラテンはレイローズ、スタンダードはスーパーダンスです♪
 奥村: ケント一筋です!!
 中村: 堅いのが好みなので、スーパーダンスのものを愛用しています。
 岡本: フリードのシューズです。とっても柔らかくて踊りやすいですよ♪
 小出: ラテンがスーパーダンス、スタンダードがケントです。
 尾崎: スタンダード・ラテン共にスーパーダンス♪フリードにも挑戦します!
 田中: 長年ケントのラウンドタイプを愛用しています!

スターリードからのお知らせ

『ドレスリフォームしました!』
 スターリードで取り扱っているドレスを一部リフォーム致しました!
 デザインと共に雰囲気も変わり、まるで新作ドレスかのように♪
 スターリードでは会員様のドレスリフォームも承っておりますので、お気軽にご利用下さい♪石貼り、スカート付け替え、ボリュームアップなんでも受け付けています (^o^)

編集後記

初めまして! 今回のプラザ通信からお手伝いをさせていただいております、田中彩恵(さえ)と申します。9月からヨコミチダンスプラザに仲間入りさせていただき、憧れの毎日ダンス漬け生活がスタートしました。先生方、また会員の皆様のお陰でとても有意義な日々を過ごしております。まだまだ新米の私ですが、精一杯頑張りますので宜しくお願い致します。
 私事ではありますが、10月はイタリアに10日間程、ダンス留学をしてきます。強豪イタリアの踊りを肌で感じ、パワーアップした踊りを皆様に見ていただけるよう、頑張ってきます!!



田中彩恵