

YOKOMICHI DANCE PLAZA 通信 Vol.39

野山の緑がつややかな色を見せる季節となりました！余花のみぎり、春の名残がおしまれる今日この頃ですが、皆様いかがお過ごしでしょうか？入梅を間近にひかえ、落ち着かないお天気が続いていますが、体調等崩されないようにお気をつけて下さい。梅雨の湿気に負けぬよう、爽やかな汗を一緒に流しましょう！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



2014年5月3日(土曜祝日)に、春のプラザパーティーが当教室にて開催されました。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・ご参加頂いた皆様、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。

★プチデモ・チャレンジカップにご出場の皆様★



注目のカップル

第12回

安齋治久・小嶋佑子 組

4月20日のJDC競技会でボールルームC級3位に入賞しB級に昇級した安齋治久様、小嶋佑子様にお話を伺いました♪

——ダンスを始めたきっかけは、楽しい趣味を持ちたい位の軽い気持ちでしたが、ダンスを始めてから知ったプロの世界や、競技会、そんな世界に憧れて、たまたま教室で知りあった二人が意気投合して競技を始めました。すべて始めてから知ったダンスの世界ですが、同じ趣味や目的をもつ楽しい仲間もでき、競技にはまって、目的をもって、一生懸命打ち込め、一段づつ上がっていく達成感、お互い持っていた趣味も打ち捨てダンスに没頭しています。

今、一番楽しい事は、プロの競技会やデモを観に行く事、昔映画を観にいった時の様なワクワクした気持ちになります。良い先生に巡り会えた事を感謝しています。

悪かった事は ダンス以外の事に興味が無くなった事です。これまでの趣味で、安齋様はカート、車の競技。小嶋様はジャズダンスやスキーを20年もやっていたが、ただその時楽しいと言うだけで、目的や目標はないので、やはりソシアルダンスにはなわなかったそうです。お二人のダンスへの熱心さには私たちも見習いたいものですね！これからも益々のご活躍を期待しております。

PARTY情報

サマーダンスパーティー 2014

7月13日(日) 12:00～横浜ベイシエラトンホテル
ご出演者大募集中♪今からでも間に合います！

- ★紅白戦はトライアル形式の複数カップルで踊るので、気軽に日頃の成果を試せます。
- ★ミニデモは1分30秒の短いデモンストレーション。
女性教師をお相手に御出演下さい。アマチュアカップル・デュエット・グループでの出演も大歓迎です。
- ★デモは1曲まるまる好きな先生や素敵なパートナーと思う存分夢の世界を演出して下さい。(スポット・バックスクリーン照明演出あり) ソロ・カップル・デュエット・グループ・その他ショーでの参加等も歓迎。

デモや紅白戦に出演しなくても楽しもう♪

- ★若手アマチュア競技選手の男女がダンスタイムで皆さんのお相手を致します。
- ★お目当ての教師と踊れるかもしれないラッキーダンスタイム(抽選)もあります♥
- ★即席のトライアルもあります。(お相手は若手アマチュア競技選手の男女が動めます)
- ★ホテルのフルコースディナーがお楽しみいただけます。(フリードリンク付き)
- ★生徒様の素晴らしい感動の演技発表・ヨコミチダンスプラザスタッフのプロデモ・スペシャルゲスト、世界スタンダード：ファイナリストのドーメン・クラベッツ&イタリア美人モニカ・ニグロの優雅なダンスを堪能出来ます。



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

競技会情報

- ☆5月25日 JBDF B級スタンダード競技会/C級ラテン競技会(後楽園ホール)
西村・佐藤組/村上・尾崎組 出場
- ☆6月1日 JCF 東京ダンスフェスティバル(目黒雅叙園 2F 舞扇の間)
奥村・森組 出場
- ☆6月15日 JBDF 日本インターナショナルダンス選手権大会(日本武道館)
西村・佐藤組、邵・田中組 出場
- ☆6月15日 JDC カップ2014(ファーストブレイス東京 日暮里ラングウッド)
中村・岡本組 出場
- ☆6月22日 JCF 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)
松岡・村田組、奥村・森組 出場
- ☆7月6日 JBDF 東部日本ダンス選手権(後楽園ホール)
西村・佐藤組、斎藤・長内組 出場

先生達に聞きました！好きなダンサーは？

横道：John Wood。彼らの踊りからは、人間の情感が感じられ、10年、20年、50年経っても脳裏に焼き付きます。

佳奈：デニス・ウィーバーズ。足が長くスタイルの良さを活かしたラテンダンスもさることながら、上品なボールルームダンスと英国人女性で他に肩を並べる人がいないほど優しい性格と気配りを尊敬しています。

横田：デビット・シカモア&デニス・ウィーバーズ

西村：名倉加代子、峯名健一、ミハイルバリシニコフ、グレゴリー・ハインズ、HIDEBOH、須藤元気

佐藤：ユッカ・ハバライネン&シルバ・スターリです♪

松岡：ラテンはアンドレイ・スクフカ&リンダ組。とても洗練された踊りでお手本になるカップルです。

私達のジャイブのステップはスクフカ先生作です！ボールルームはウィリアム・ピノ&アレクサンダー・ブキャレリ組。近くで見ると小柄なのに踊りはとても目立ちます。私達のような小柄な選手が見習いたいカップルです！

増尾：アラン・トーンズバーク、カルメン。男女の違いや種目の個性を感じられる所が好き！

佐東：マーカスヒルトン♪

横山：私♥愛してやまないから♥

奥村：ルッカ・バリッキ！踊りが素晴らしいから！

中村：ミルコ・ゴツゾーリ、ヘーゼル・ニューベリー、マイケル・マリトウスキーです！

岡本：ミルコ・ゴツゾーリ&エディータ・ダウテ！ムーブメントからの音楽表現がレッスンを受けてもすごいと思います！

尾崎：シルヴィ・ギエム！あの甲の高い美しい足になりたいです・・・♥

田中：フレッドアステア♪あの卓越した音楽性と軽快さは永遠の憧れです。

内田：ジョアンナ・ルーニス♥驚異な身体能力と表現力がすごくて、何度見ても鳥肌がたちます！私の憧れです！

オリジナルヘアオーナメントをオーダーしてみませんか？

ダンスパーティーや競技会で
髪上げが大変な皆様にオススメ☆

ヨコミチダンスプラザのスタッフが皆様に合った
オリジナルのヘアオーナメントを作ります！



ご注文は受付まで♪

スターリードからのお知らせ

またまた新作ドレスが入荷いたしました！流行りのチュール生地を使用したドレスから、アシメントリーにフェザーを使った個性的なドレスまでご幅広く用意しております！試着は随時受け付けておりますので、お気軽に受付までお問合せ下さいね♪

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、内田菜々と申します。3月に日本工学院専門学校のダンスパフォーマンス科を卒業し、4月からヨコミチダンスプラザに仲間入りしました。専門学校ではバレエやJazz、HOUSE、HIPHOP等習っていました。今まで習ってきた色々なダンスを活かし、皆様に少しでもダンスの楽しさを伝えられたらなと思っています☆まだまだまだ至らない点が多々ありますが、精一杯頑張りますので宜しくお願い致します。

特別企画 女性の先生達に伺いました！ ドレス選びのこだわり



佳奈：ボディは動きやすい伸縮性のあるストレッチ生地で、スカートは軽くボリュームの出るジョーゼット生地を使ったデザインが好いです。

横田：スリキリ細めに見えるドレス！

佐藤：一緒に踊る男性に似合う色を考えています！

佐東：胸と背中が空いている形。フロートが余り多くなくて、暖色系が好きです！

横山：少しでも痩せて見える・・・

岡本：普通の服やアクセサリーに流行を取り入れて考えます！

尾崎：スタイル良く見える形。ドレスになりたいスタイルを作ってもらいます！

田中：軽さを第一に！装飾ではなく生地勝負で考えます♥

内田：身体のラインがはっきりわかるドレスや流行ものを取り入れてます♪



佳奈先生の一コマ

紫外線対策！

4月に入って紫外線の強い季節になりました。紫外線にあたり日焼けによってコラーゲンや活性酸素が増え身体の栄養素が足りなくなってしまう。(>_<) 紫外線に対抗できる栄養素と食材は下記の通りです。

■ビタミンC

コラーゲン合成の促進作用がある。ブロッコリー、カリフラワー、イチゴ、赤ピーマン、芽キャベツ

■β-カロテン

代謝された分のビタミンA(ガン抑制・免疫効果)になってくれる他、活性酸素を抑えてくれる。ほうれん草、小松菜、モロヘイヤ、しゅんぎく、等

■ビタミンB2

皮膚の新陳代謝を高めてくれる。レバー、うなぎ、いわし、等

■亜鉛

不足すると紫外線に対する皮膚の抵抗力が弱くなる。重要！レバー、かき、うなぎ、鶏のささみ

■アミノ酸

メラニンの生成を抑え、できたメラニンを少なくする=シミの抑制効果。ハチミツ、ねぎ、卵、豚ひれ肉 など。



みなさん美味しく食べて紫外線に負けないようにしましょうね！日焼け止めも忘れずに！(AOA)

横道明宏先生のダンスコラム



ダンス上達に必要なもの

ダンス上達に必要なものを3つ上げるとすると、練習のシステム、こだわり、繰り返し、の3つを挙げたいと思います。

1. システム：

良い先生と言い換えても良いかもしれませんが。長年積み重ねた知識と経験の中で、「あることを、こう行なうと、こうなる。」「こう教えると、こうなる。」等がだんだん明らかになり、やがて良いことは残され、悪いことは捨てられます。これを何世代にもわたって繰り返すと、必要な技術、それを身につける方法が明らかとなってきます。それらが必要な技術とそれを身につけるための体系として伝わります。そこには一部の天才を除いて、凡人が自分の意見、考えを差し挟む隙間はありません。自分の考えを教える先生がいるとしたら、その先生は三流以下です。一流の先生はその先生が習ったことを習ったとおりに教え、自分の考えは差し挟みません。

2. こだわり：

自分が既に出来ることは心地よいものですが、それを繰り返しても上達には結びつきません。今の自分に必要で、今は出来ないけれど、ちょっと頑張れば出来るような事を見つけます。見つかったら、そのことにこだわりを持って練習します。

3. 繰り返し：

一つのことを身につくまで、心を込めて何度でも繰り返し練習します。この単純作業の繰り返しに耐えることが出来るかが上達の要となります。単純作業の繰り返しはつらいものですが、それに耐える事が求められます。ナチュラルターンを何回も繰り返していたジョン・ウッド、ルンバウォークを何時間も行っていたドニー・バーンズ、ピボットからコントラチェックを毎日三時間ぐらい行っていたルカ・バリッキの姿が思い浮かびます。彼らは既に世界チャンピオンでしたが、単純作業の繰り返しの中で、その技術の質を高めておりました。