

YOKOMICHI DANCE PLAZA 通信 Vol.44

秋にはまだ遠く暑い日が続いておりますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。気付けば2015年も振り返り地点に入りました。下半期もヨコミチダンスプラザでは様々なイベントをご用意しております！皆様が充実した残りの2015年を過ごせるよう、是非お手伝いさせていただきます♪残暑厳しき折り柄、くれぐれもご自愛下さい。

サマードンスパーティーありがとうございました

7月12日(日曜日)に、サマードンスパーティーが新横浜プリンスホテルにて開催されました。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。



★紅白戦にご出演頂いた皆様★



★ミニ・デモンストレーションにご出演頂いた皆様★



★デモンストレーションにご出演頂いた皆様★

8月から！新講座のご案内

◆初中級 スタンダード レベルアップ講座

毎週 月曜 14時～14時50分
土曜 12時～12時50分
3ポイント

担当：西村 弥文

十数年ぶりの西村が担当するグループレッスンです。いつものステップ、動きにプラスアルファの要素を！一緒にレベルアップしちゃいましょう！



◆上級 スタンダードベーシック講座

毎週 木曜 11時～11時50分
4ポイント

担当：岡本 真理・中村 康之

講師2人で担当する新講座です。全ての基礎となるベーシックステップで、上質なムーブメントを創りあげましょう♪



先生たちに聞きました♪

本番(試合)前夜はなにをする？

横道：いつもと同じレッスン、練習をして帰宅します。
佳奈：習慣なので毎日と同じく仕事して練習して帰りました。
横田：早めに用事を済ませ、ベッドでマニキュアをぬっていました。
西村：若い頃は、営業終了後にいつも通り練習していました。
松岡：甘いものとコーヒーを控えます。
増尾：いつも道りです。特に特別なことはしません。
横山：ヘアセットとストレッチ♥
長内：いつもとあまり変わらずですが、早めには寝ます。
奥村：翌日に備えて寝ます。
中村：寝ます。
岡本：アジアンオープン以外の試合は、甲府で働いています！
田中：願掛けしながらトイレ掃除をします。

横道明宏先生のダンスコラム



テーマ -アマデモはパーティの華-

「1980年頃からホテルで華やかなパーティーが開催されるようになりました。その中でも「アマデモはパーティの華」。華やかなドレスや衣装に身を包まれて生演奏で踊る出演者様はスポットライトを浴びて、ヨーロッパの舞踏会そのものでした。ところが、近年はダンスステップの複雑化に伴い技術だけを求め、レッスンは修行僧さながらの苦行、パーティの演技発表はステップが難しすぎて上手く踊れない不安を抱えての出演。それだけの苦行が重なりながら、それでも踊りたいダンスの持つ本来の魅力。このことはアマデモの実情、更にはダンス教室の主催するパーティの実情です。ダンス本来の魅力に支えられながら、長年苦行でしかないダンスパーティが開催されてきました。ダンス教室経営者として、この実情に気がつかず放置してきた事を深くお詫びいたします。

「教えることが上手な教師と下手な教師がいる。」とっておりました。これも全くの間違いでした。「先生の教え方に我慢できる生徒と我慢できない生徒がいる。」が正解でした。「ダンス技術の習得」と「ダンス技術の伝承」はまったく違うことであり、まさに「名選手、名コーチにあらざり」でした。ある生徒さんの言葉です。「初めてのデモは週1回のレッスンで準備したが達成感が得られなかった。そこでレッスンを2倍にしたら、2倍難しいことを教えられて、達成感がやはり無かった」。教える技術が不在でした。

ヨコミチダンスプラザでは、「楽しいレッスン、達成感のあるアマデモ」をめざし、「お客様の気持ちを主役に」教室運営を目指してまいります。

今月の特集!

スターリードおススメ! ダンスの便利グッズ♪



片足ずつ収納! ファスナー付きシューズバッグ
1,680円(税込)
全18種の柄からお選び頂けます。



着替え用カーテン ケープタイプ
4,423円(税込)
全6色
パーティーや競技会での着替えに便利です。

シューズと足の固定具 シンデレラベルト
2,160円(税込)
緩くなったシューズなどに!



ゆけし太郎
200ml
2,700円(税込)
衣装についたドーランやファンデーションを落とす特別洗剤。
しつこい汗染みやファンデーションなどの脂汚れをおとします。

ダンス愛好家の皆様のために開発された便利なダンスグッズ。当教室のスタッフも愛用しています。全てスターリードでお取り扱いしておりますので、お気軽にお問合せ下さい♪ サイトはこちら☆<http://starreed.com/>

BIG SALE

スターリードからセール開催のお知らせ

ドレス・シューズ・ウエアの大特価セールを行います!

日時: 2015年8月24日(月曜) ~ 29日(土曜)
12時~22時

場所: ヨコミチダンスプラザにて
お見逃しなく!

あなたが主演☆☆☆パーティー情報

◆秋のプラザパーティー
2015年10月4日(日)14時~17時
ヨコミチダンスプラザにて
前売り: 2000円 当日: 2500円

◆クリスマスダンスパーティー
2015年12月20日(日)12時~
ホテル・ザ・エルシィ町田
(JR 横浜線町田駅下車)

お問合せ・お申し込みは
ヨコミチダンスプラザ
042-765-5044 まで

☆競技会情報☆

- ◆9月6日 JBDF B級スタンダード(大森ベルポート)
北岸・長内組
- ◆9月20日 JCF ギャラクシーマスターズ(日本武道館)
奥村・厚美組 邵・田中組
- ◆9月27日 JBDF C級スタンダード(大槻橋ホール)
北岸・長内組
- ◆10月11日 JBDF C級スタンダード(大森ベルポート)
北岸・長内組
- ◆10月25日 JDC ジャパンオープン選手権(名古屋公会堂)
中村・岡本組

編集後記

まだまだ暑い日が続きますが、皆様体調等は崩されてないでしょうか? 突然ですが、私は夏が大好きです。日差し、海、アイスクリームなど夏らしいものを想像するだけで心が踊ります。先祖の鹿兒島の血が疼くのか、夏は1年の中で一番元気のシーズンです。お陰さまで夏バテとは無縁、なんならいつもよりも増量してしまうので、気を付けたいとおもいます。皆様も夏の暑さに負けるよう、お身体にはお気をつけてお過ごし下さい♪

田中 彩恵



佳奈先生の健康百科

夜遅く食べても太らない方法?

食べコツ1

夕方6時までにおやつを摂る

昼食から夕食までの時間が長く空くと、体は脂肪を溜め込みやすくなります。夕食が9時以降になりそうな時は、脂肪を蓄積しにくい夕方6時までに間食を摂りましょう。おにぎりなど、炭水化物がメインで脂質が控えめなものを食べ、夕食では炭水化物を摂らないようにしましょう。夕食を2回に分けるイメージで。

食べコツ2

よく噛んで30分以上かけて食べる

噛むことによって脳に指令が伝わり、神経ヒスタミンが出ます。この物質には、食欲を抑えたり、体脂肪を分解する効果が。また、満腹サインを脳に送る「レプチン」というホルモンは食事開始30分後から出始めるので、ゆっくり食事をすることは食べ過ぎの防止にもなります。

食べコツ3

3つの「あ」を重ねない

頭文字が「あ」の「アルコール」「脂っこいもの」「甘いもの」は、いずれも摂りすぎると肥満の元。夜9時過ぎたらできれば摂らないのが得策ですが、せめて、アルコールを飲んだら揚げ物は控えめに、甘いものは翌日に回すなど、3つの「あ」を重ねないようにしましょう。

食べコツ4

炭水化物はほんの少しに

ご飯やパンなどの炭水化物は貴重なエネルギー源ですが、夜、食べた後は寝るだけの場合は、そのエネルギーは使い切れずに余り、脂肪として蓄えられます。夜9時以降に食べるなら、炭水化物は抜くか、ほんの少しにしましょう。丼物やカレー、パスタなど、炭水化物がメインの食事は夜9時以降は避けて。

食べコツ5

まず野菜から食べる

夜遅いといつ面倒になって、野菜のおかずを省いていませんか。野菜は“9時から夕食”の味方。食べる順番は、“まず野菜から”を心がけて。最初に野菜から食べることで満腹感が得られ、脂ものや炭水化物などの量を抑えられます。酵素が摂れる生野菜→食物繊維の豊富な温野菜の順で食べると、より太りにくくなります。

食べコツ6

なるべく薄味で食べる

味の濃いおかずはごはんが進むだけでなく、むくみの原因にも。最近では、塩分を控えることでヤセやすくなる効果が注目されています。まずは何もつけずに食べてみて、薄い場合もしょうゆやソースはかけずに小皿にとってつける。これだけでも塩分は減らせます。

食べコツ7

朝食を抜かないことも大切

夕食が遅いからといって朝食を抜くのは禁物。「ピーマル1」は朝食を抜くと、増加してさらに脂肪を溜め込みやすくなります。夕食が遅くなくても朝食は少しでも摂るようにしましょう。

私も頑張ります。でも、ビールが美味しい季節ですね!!