

コロナ禍の2020年も過ぎ2021年がやってまいりました。どんな年になるのか？東京オリンピックは開催出来るのか？予想のつかない新年ですが、ダンス愛好家の皆様は自己免疫を上げて、コロナウイルスのみならず、どんなウイルスも撃退してしまいましょう！ちなみに風邪ウイルスにはニンニク、生姜、きのこ、緑茶の4つが最強食材です。

クリスマスパーティー

新型コロナウイルス感染症予防の観点より、例年実施しているホテルでのパーティーは本年は中止とさせていただきます。2020年12月20日に感染対策を講じたうえで、ヨコミチダンスプラザ内での技術発表会を実施しました。普段からレッスンにいらしている生徒様限定で、換気を十分に行ったうえでの開催となりました。

場所自体はいつものレッスンと同じでも、ヘアやメイクを行い衣装を着てのダンスで、いつもと違う華やかなYDPとなりました。

新しい生活様式のうへ、体調管理に留意しながらレッスンに通っていただいた生徒様の熱い演技発表ありがとうございました。コロナ禍の終息はなかなか見えない中ではありますが、感染対策を実施したうえで出来ることを模索していこうと思います。



スタッフによる
オープニングダンス！



横道明宏のダンスコラム ～社交ダンスの火が消えた日～

1940年（昭和15年）は戦前ダンスホール最後の年となりました。

同年、7月7日、政府は商工農林両省令第二号「奢侈品等製造販売制限規則」を実施しました。「贅沢は敵だ」のスローガンを生み出した、一般には施行日をとって「七・七禁令」です。

これにより、社交ダンスも大きな影響を受け、娯楽遊戯施設全般の営業に厳しい規制がかけられました。そして、猶予期間の最終日となる10月31日の夜を迎えました。その日の夜がダンスホール最後の日となります。遂に戦前の社会では社交ダンスは容認されることなく、5年間の空白期間となりました。

終戦後の1945年（昭和20年）、荒涼とした焼け野原の銀座、松坂屋の地下にダンスホール「オアシス・オブ・ギンザ」が突如として出現します。それは、占領軍兵士から日本の婦女子を守るために設立された「特殊慰安施設協会」の「営業所」の一つとしてでした。



美☆アドバイス ～健康とバランス～

これからの長寿社会、健康には気を付けたいものですが、その一つに「転倒防止」があげられます。転倒→骨折→動けなくなる→活動力の低下・・・というパターンはよく聞かれますし、誰にでも起こり得ることですので、注意したいところです。

バランス感覚を向上させることは転倒防止にもかなり有効です。人間の「バランス」は主に三つの部分で感知され、それは①視覚と②聴覚（三半規管）、そしてもう一つはなんと、③足の裏になります。足の裏には大変多くの「感覚受容器（センサー）」があり、重心の位置や強弱などを感知してくれます。自粛生活などで足を使う機会が減りますと、この足底の感覚受容器への刺激が低下しますので、結果バランス感覚も低下しがちです。視覚や聴覚の向上は少し難しいですが、足底感覚は毎日数分歩くだけでも改善が見込めますので、ぜひお試しください。

さて、先程の三つのセンサーを同時に使って、効率よくバランスを向上させるものがあるのですが・・・何だと思われませんか？もうおわかりですね！そう、「ダンス」です！

美しい衣装やポーズを見て（視覚）、音楽を聴きながら（聴覚）足を使う（足底）ダンスは、三つの感覚受容器が刺激され、バランス向上に最適なのです。科学的にも「ダンスは健康長寿に向いている」と言えるわけですね！



YDP スタッフの 2021 年の抱負

横道 佳奈

2020年は私にとって転機年で、コロナ禍で仕事も一変し、家庭でも9年前に父を亡くしてから一人暮らしの86歳の母が体調を崩し2か月半、入院しました。想定外の世の中の変化と介護で、何が何だかわからない毎日となってしまいました。自分の思い通りにはならないのが人生ですが、母の退院後の生活を福祉事務所の方がデイケアやヘルパーさん、補助具の手配をしてくれて、無知識の私を助けてくれました。今まで、ダンスの事しか念頭になく、他の世界は全く無知識と気づき、2021年からは自分の考えを捨てて一から勉強したいと思います。

ダンスも三密で厳しい中、スタッフの先生方、生徒様からのヘルプで助けられ、大変感謝しております。仏教の言葉で、一切の想念を離れて無心になり、無我の境地に入ること。来年からは無念無想、一から出直す気持ちで全てに取り組みます



横道 明宏

皆さまの求めているものを理解し、ダンスを通して、生徒様のご期待に応え、満足感を得ていただきたいと願っております。教室に足を運んでいただいている皆さま一人一人と向かい合い、それぞれのライフスタイルに花を添えたいと思います。



横田 亜矢子

うしのようにゆっくり確実にしっかり前を向いて
どんな時も笑顔忘れず
しょうじんしたいと思います!

去年は思いがけず
腰椎を圧迫骨折してしまいました(汗)
骨密度も、新生活様式への意識も、
コツコツと高めていきたいと思ひます!



西村 弥文

このコロナ禍はまだまだ続くことでしょう。
即ちそれは窮屈でちょっと生き辛い世の中が続くということ。
そういう世の中だから無理でも笑うことで心と身体に免疫を作ろうよという意味です。



増尾 俊昭

どんな年になるかわかりませんが、時の流れに身をまかせの心境で過ごして生きたいです



松岡 明示

今年の自粛生活ではダンスの基礎見直し、運動学、ダイエットについての学習など、様々な「入力」をしました。来年はそれらを「出力」していきたいと思ひます



中村 康之

何をしても健康でなければ何も出来ません。
3年前に、天中殺と、大殺界が始まり、引越しが起因しているのか、交通事故等、良く無い事が続きました。今年で大殺界も終わるので、来年から良い年になると、期待しています。



奥村 唯臣

去年はコロナでダンスを楽しむ機会が激減し、失って気付く大切さを実感しました。やはりダンスは相手がいてこそ楽しいもの。多忙中は忘れていた気持ちです。初心忘るべからず! 気を引き締め楽しい1年にしたいと思ひます。

長内 智子

いつも最低限しかやらないお手入れを少しレベル上げて続けたいです。そして、美容と健康には食事! 体に良いものを摂取して行こうと思ひます☆



田中 彩恵

強靱な意志を持ち、強靱な身体そして強靱な心で、ウィルスにも自分にも負けたくない年になりたいと思ひます♡ 特に甘いお菓子の誘惑に打ち勝ちたいです! 2021年が最高の年になりますように♡



岡本 真理

こんな日々がくるなんて、でもこれは全てにおいてチャンスだと思ひています♡ その全ては何なのか?お正月にゆっくり考えます! まずは春までに自転車を買って、くうちちゃんとサイクリングに行きます! 楽しみ~



邵帥

免疫を高めて、バリバリレッスン! 踊りができるように頑張ります! 健康あつてのダンスですから、2021年はしっかり身体をケアしながら自分にも皆さんにもビシバシいきます! 楽しみですね!



麗佳

健康な肉体に健全な精神は宿ると考えて筋トレをする! 2ヶ月の自粛中はパーソナルトレーニングに通ったり毎日筋トレしていたのに今やサボり放題... 来年は...というか年末から筋トレしますっ!!

戒驕戒躁(かいきょうかいそう):
どんな時もおごらず焦らず騒がず、堅実に取り組むこと



木村 友華

残念ながらコロナ禍によって、ダンス離れしてしまった方が多くいらっしゃいます。仕方のないことではありますが、これは由々しき事態です。本当に社交ダンスは素晴らしいダンスです(どのように素晴らしいのか、をお伝えしたいところですが、YDP通信には収まりきらないので割愛)。今までのように誰もが楽しく踊れた環境に戻れるよう、気配りやアイデアを出したりして、皆様に不安なく、以前のような賑わいのあるダンス界になるよう尽力していきたいと思ひています!



矢島 豪大

2021年の抱負はダンサーとして力強く美しい姿に見せるための増量です! 技術の進歩は毎年の目標として、今年は技術以外のルックスにも目を向けてみたいと思ひます。たくさん食べて、たくさん練習し、レベルアップした姿をお見せできるよう頑張ります!



編集後記

私の今年の抱負は、女性として正しい美しいシェイプで踊れるようになることです! 特にネックラインが苦手なので...頑張ります。食べることが大好きなのでダイエットはできませんが(笑) 踊って鍛えてボディラインも作っていきます。 伊藤 瑞穂

