

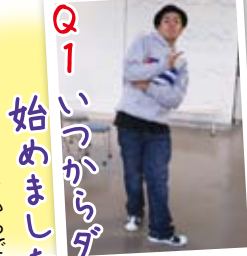
ダンスをきわめろ!

ヒップホップ同好会

日本体育大学

みなさん、ダンスを見たり踊ったりしてみたいと思いませんか? 私の学校のコーチのいる「日本体育大学」で行われた、「第46回日体フェスティバル」に行って、ダンスを仕事にしたい方にインタビューをしてきました。私も、将来ダンスに関わる仕事をしたいと思っているので、とても参考になりました。

学習指導要領の改訂で、中学の保健体育でダンスが必修になりました。



Q1 いっからダンスを始めたましたか?

A1 大学生になってからです。その前は、水泳、バスケットボール、サッカー、アメフト、柔道などをやっていた、ダンスは大学に入るまではやっていませんでした。

Q2 どれくらい練習をしていますか?

A2 毎日5時間以上、練習をしています。アイソレーションは、毎日1~2時間やっています。首、胸、腰とやり、横、斜め、後ろなど、細かくパーツに分けてやっています。

Q3 上達するために、今のうちにやっておくべきことはありますか?

A3 いろいろなジャンルのダンスがあるので、プロになるためには自分のジャンルを絞った方がいいと思います。そして、そのジャンルに必要なことをやり、他のジャンルのダンスをしている時も自分のジャンルのことを頭において踊るといいです。



A6 創作の創は、創造の創だから、自由によればいいと思います。たとえば、ご飯を食べる動作、ストレッチの動きなど、身近な動きを取り入れるといいです。音と動きのマッチがダンスなので、曲を試聴しているときに自然と体のどこかが動いてしまうような感じでダンスを作るといいです。

Q4 ダンスを趣味ではなく、仕事としてやると決めた理由は何ですか?

A4 踊っていて楽しいからです。

Q5 同好会の主将として、いろいろな人をまとめていく苦労はありますか?

A5 主将としては、プロを目指して本気でやっている人や趣味でやっている人などいろいろな人がいる中で、中間でいなければならぬと思っています。また、一人ひとりを知らなくてはいけないので、いろいろな人と顔を合わせて話すようにして聞かないこと、本気の人と趣味の人の差が激しいため中間の立場でいることです。

Q6 学校の創作ダンスでいい振付が思い浮かばないが、どうしたらいいか?

A6 創作の創は、創造の創だから、自由によればいいと思います。たとえば、ご飯を食べる動作、ストレッチの動きなど、身近な動きを取り入れるといいです。音と動きのマッチがダンスなので、曲を試聴しているときに自然と体のどこかが動いてしまうような感じでダンスを作るといいです。

●ダンスとは
気持ちいい、快感、カッコイイ

プロフィール 橋立翔一さん 大学4年生
ヒップホップ同好会「Cypher Heads Fam」主将

Q1 いっからダンスを始めたましたか?

A1 高校1年生からです。部活がダンス部でした。

Q2 どれくらい練習をしていますか?

A2 自主練を含めて、週5回しています。自主練は、2~3時間くらいしています。アイソレーションは、リズムをとるときに、首、肩、胸、腰を重点的にやっています。

Q4 ダンスを趣味ではなく、仕事としてやると決めた理由は何ですか?

A4 楽しいことを仕事にしたいと思ったからです。若いからがむしろにダンスをして欲しいです。

Q5 これからダンスを習う初心者へのアドバイスをお願いします。

A5 基礎を大事にして、根っこになる部分からきちんとやってください。最初にアイソレーションとリズムどりで。アイソレーションは、私は今でも毎回45分くらいやっています。鏡を見ながら写真を撮られてるイメージで、ゆっくり、ストップしながら一つひとつやる方がいいです。

Q3 上達するために、今のうちにやっておくべきことはありますか?

A3 アイソレーションとリズムどりで。どのジャンルにもつながっている必要です。それとリズムどりをさえやっておけば大丈夫です。



※アイソレーション 体の各部分を単独で動かし、人間離れして見える動きの基礎となるトレーニングです。踊っていく上で必要な細かい動きをします。

Q6 ダンスをしている中高生に一言お願いします。

A6 今を思いっきり楽しんでダンスをして欲しいです。若いからがむしろにダンスをして欲しいです。

チャレンジ!!

ポーズをカッコよくしてみよう。インタビューをした梅田さん、橋立さんにポーズを直してもらったり、教えてもらったりしました。



直した点

足の重心をしっかりと一直線にして、肩を入れてしっかりと立ちました。

POINT

自分の重心の軸をしっかりとつこと。重心に乗ったら、手や足をつけて、出したりしゃがんだりすると、ポーズに動きが出ます。

自分を表現できる場所

●ダンスとは

A4

楽しいことを仕事にしたいと思ったからです。

Q5

基礎を大事にして、根っこになる部分からきちんとやってください。最初にアイソレーションとリズムどりで。アイソレーションは、私は今でも毎回45分くらいやっています。鏡を見ながら写真を撮られてるイメージで、ゆっくり、ストップしながら一つひとつやる方がいいです。

プロフィール
うめだ たまき
梅田珠稀さん 大学4年生
ダンサー名 tamaki



私の中学校のダンス部のコーチ 小橋穂乃加さん

最後にみんなでEXILE立ち!



- EXILE 立ち
- ①右足を少し前に出す
- ②右肩を下げる
- ③左肩を上げる
- ④右側に体をひねる
- ⑤右手で裏ポーズ
- 完成

●大学生の方にインタビューしたり、ダンスを見たりして、「ダンスってすごい!」と思いました。かっこ良かったです。高橋 ●1度ダンスを習っていて、やめてしまったので、大学生たちのダンスを見て、またやりたいと思いました。 パロウ

取材:高橋彩、パロウ・カミール、鈴木夏実
文:鈴木夏実