



# 広報誌かながわ

第2号

神奈川県ダンススポーツ連盟  
<http://www.jdsf.or.jp/kanagawa/>



## 念願の県体協正加盟が実現!!

神奈川県ダンススポーツ連盟 会長 仲野 巽

### 仮加盟から正加盟へ

神奈川県ダンススポーツ連盟は、(財)神奈川県体育協会に6年前の平成11年に加盟しましたが、当時はまだ県内を十分に統括できていないということで仮加盟という状態でした。その後、県連総会において県体協への正加盟を目標に掲げ、さらに一昨年からは本格的な活動を開始してきましたが、今年1月に正加盟条件を達成し、3月26日の県体協理事会において念願の正加盟が承認されました。



### 正加盟への活動

県体協が決めている神奈川県内を十分に統括している状態とは、県下37市町村の内1/3以上の13以上の市町村に下部組織を持っている、ということでした。平成11年当時は、まだ横浜市と川崎市に市連盟があるだけで、その後相模原市連盟が出来たものの、あと10の市町村連盟を立ち上げなければならないという難問を抱えていました。新しい市連盟は、地域連盟としてその地域を統括している相模連盟と湘南連盟の中から組織化することになるので、母体である地域連盟との関係や地元での過去のいろいろな事情を引きずって、簡単に設立できるような状態ではありませんでした。

そのような中、県連も入った話合い、地域連盟内の話合いなど、数え切れない多くの話合いを重ねて、湘南連盟からは鎌倉市、藤沢市が正加盟団体として、横須賀市、逗子市、平塚市、茅ヶ崎市、小田原市、寒川町が仮加盟団体として、また相模連盟からは座間市、伊勢原市、秦野市が仮加盟団体として夫々設立されて県連に加盟しました。これらの成果は、この活動を成功させようという八津さんをはじめとする湘南連盟の皆さん、藤村さんをはじめとする相模連盟の皆さんの協力的、献身的な努力と熱意の結果であり、改めて感謝する次第です。

その結果、川崎、横浜、相模原と合わせて14の市町村連盟が県連加盟団体になり、県体協の正加盟条件をクリアすることができました。さらに今現在、新しい市連盟の設立が進行中で、今後ますます市連の数は増えていくことでしょう。

### 正加盟のメリットは?

ところで、県体協に正加盟することによって何がメリットになるのか?という質問をよく受けます。正直なところ実際面のメリットはあまり期待できないかもしれませんが、しかし、我々は公益事業(ダンススポーツを神奈川県内に普及するという)を行う団体であり、公益事業を行う団体が公的な認定を受けるということは長期的には基本的に重要なことです。上部組織のJDSFが社団法人格を認定され、日本体育協会に加盟し、日本オリンピック委員会に承認され、更に上部団体の国際ダンススポーツ連盟(IDSF)が国際オリンピック委員会に承認されていることが、JDSFやIDSFの活動が拡大している基盤になっていることは、異論のないことでしょう。

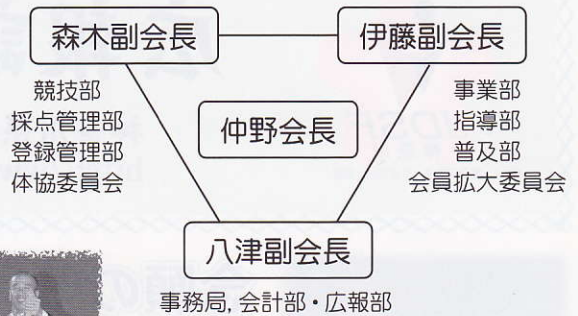
神奈川県連盟も今回の県体協正加盟を機に、さらに神奈川県下のダンススポーツ普及活動を進めていきたいと思えます。

今年度の県連事業計画では会員拡大を一番目の事業に上げており、この4月から始まった新技術認定制度の実施とあいまって各地での会員拡大活動に力を入れていきます。簡単な活動ではありませんが、目標に向かって成果を上げて、JDSFの中で最も進んだ県として他県のモデルになるような神奈川県連盟を作っていきたいと思えます。



# 県連盟新役員を紹介

神奈川県ダンススポーツ連盟では、2年を任期として役員の改選が行われ、本年4月に、その任期が満了し、新しい体制と役員が決定しました。新任の部長を紹介いたします。



**副会長 八津博信**  
会議のあと、ダンスで汗をかいたあとの一杯が最高の楽しみ!!

**事業部長 磯田一夫**  
皆さんのために楽しいことをやっていきます。



**指導部長 川戸誠道**  
ダンススポーツの普及と振興には重要な育成部門で、ダンスを愛する方々の広くて暖かき登竜門になればと思っております。



**採点管理部長 櫻井良樹**  
部員の皆さんの協力のもと、頑張っていきたいと思ます。

**普及部長 瀬瀬和夫**  
目標! 各市連の会員倍増(〇)



競技部長 安田輝子、登録管理部長 萩原一弘、広報部長 吉岡昇治、  
会計部長 藤村春夫は、継続して担当します。

## 神奈川県サークル代表者会議



2004年4月3日、キリンピアビレッジ、レセプションホールにて、県内の加盟サークルの代表の方を一同に介し、神奈川県サークル代表者会議が行われました。

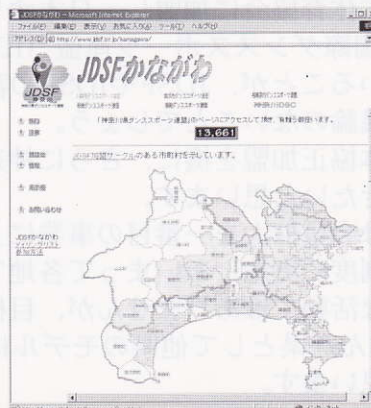
JDSFの近況として、風適法、新技術認定制度。神奈川県連盟の近況報告と、17年度事業計画、各専門部の活動状況、そして、県内の加盟団体からの近況報告と質疑応答が行われました。抜粋内容は、神奈川県ホームページにも掲載しておりますので、ご覧ください。

“非会員の方でも参加できる”  
**JDSF公認競技会**

JDSF公認競技会の6級戦は、JDSFの会員でなくても、競技会に出場することが出来ます。競技会で6級に認定されると、県内のいずれかのサークルに所属することになるのですが、自分にあったサークルが見つかるまでは、少し期間が掛かるかと思われます。そこで、所属するサークルが見つかるまでの間、1年間に限りですが、神奈川県連盟直下のサークルである、「神奈川県連盟所属サークル」に所属することが出来ます。

インターネット  
**ホームページのお知らせ**

<http://www.jdsf.or.jp/kanagawa/>



県連盟では、皆さんにお知らせしたい事や競技結果などを、ホームページに掲載しております。2005年度より藤沢ダンススポーツ連盟、鎌倉市ダンススポーツ連盟が加わりました。また、県内の会員を中心とするメイリングリストも運用しています。

## 神奈川県DSCの役割

神奈川県DSC会長 吉田大治郎

本年1月29日のDSC総会終了後実質的な2005年度がスタートいたしました。

2005年3月31日現在で742名の会員登録がありますが、ご承知のとおりDSCは競技選手の集合体で、OB会員も

含まれるものの多くは現在各競技会で現役選手として活躍している方がほとんどであります。

そういった会員構成からして各競技選手が個々にダンス技術に研鑽しており、DSCとして多様な活動がなかなか組みにくい環境にあるといった現状もありますが会員の更なる技術アップ及びダンス愛好者との交流を目的とした技術講習会やダンスフェスティバル等の活動を予定しております。

神奈川県DSCとして正しいダンススポーツ発展、普及のための使命を担っていると考えております。

具体的には神奈川県ダンススポーツ連盟の活動、運営に参画しその活動に積極的に協力ができる次のことがあげられます。

- ① 役員の派遣を行い各部の活動支援
- ② 連盟行事への積極的参加
- ③ 県大会の開催協力（役員、選手の出場）
- ④ 県連盟を通して関係団体への協力
- ⑤ 必要に応じ各加盟団体からの技術支援要請に応える 等々

以上の事項への積極的な取り組みが結果として日本ダンススポーツ連盟（JDSF）の活動の一翼に繋がるものと信じております。

現在JDSFでは近い将来ダンススポーツがオリンピック種目に採用されるよう強力に活動を行っており、それに向けて選手の強化養成も行ってきております。

近年ヨーロッパ諸国、ロシア等ではダンス技術の加速度的なレベルアップが見られ、また一部アジア諸国でも技術的な進歩が著しい国々も見受けられるようになりました。

世界的に通用するダンサーになることは容易なことではありませんが、日本においても世界のトップを狙える選手の養成が急務となってきております。

他団体ではありますが日本の女子フィギュアスケート連盟では、世界のメダル（金、銀、銅）を狙える選手が常に数人いるといわれておりますが、ここまで来るには十数年の年月をかけてようやく実現できたと伺っております。

神奈川県DSCといたしましては、現在の日本のトップ競技選手をはじめ過去にも多くの実績を残した会員を数多く抱えておりますのでその人材を有効に生かし地道な活動ではありますが、ジュニア、ユースの発掘やダンス愛好者の積極的な普及活動、正しいダンスの普及を行っていくことが神奈川県ダンススポーツ連盟の会員拡大となり、強いてはJDSFの更なる発展、拡大、ダンスレベルの向上に繋がるものと信じております。

神奈川県DSCは、その任の一端を担っているものとの認識の中、今後とも機会あるごとに会員相互協力のもと、ダンススポーツの発展に少しでも寄与できるような組織作りをしていく所存でおります。

## 鎌倉市ダンススポーツ連盟

鎌倉市ダンススポーツ連盟 会長 平賀信雄

2004年10月に加盟したばかりのほやほやです。  
（設立は1991年4月）

### 3つの活動方針の実施

#### 1. 新たな組織作りとその運営

幸いにもダンススポーツ情熱の塊の方々が集まり、頼もしくこれからの運営をチームワークで乗り切りたいと思っております。

#### 2. 市連盟にふさわしい事業の運営拡大

「活発な事業活動は太い根の張った連盟を作り上げる」を目標に各事業に取り組みます。

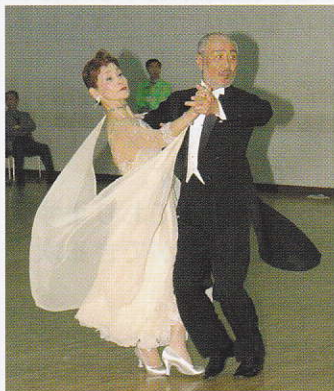
殊に6月の第6回シニア競技会、2006年1月の第11回鎌倉市ダンススポーツ競技会は新米（ノービス）ですが先輩連盟のご協力をいただき成功させたいものです。

#### 3. 普及、拡大と交流

市体育協会、総合地域スポーツクラブの指導と協力を得て各施設にて技術レベルにあわせた練習、交流レッスン、講習会を開催実施してまいります。（既に一部運営）

以上未だその緒についたばかりで皆様の指導と協力が必要です。今後とも宜しくお願い致します。

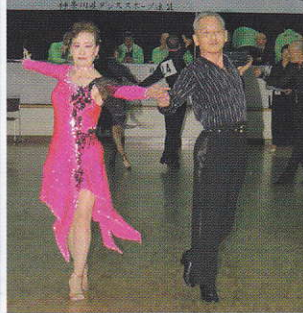
# 神奈川県シルバー戦



昨年の暮れ、神奈川県シルバー戦が、川崎市中小企業婦人会館で開催されました。グランドシニア戦の年齢(55才以上)からダンスを始める方も多く、会員の殆どがグランドシニアの年齢なのです。他の競技種目では考えられないほど、シニアのパワーが溢れて



います。  
「今日のシニアは元気があるなあ、本当にシニアなの?」なんて声が観戦者から上がりましたが、実は大変白熱した大会となり、最高の踊りを披露していました。その一部を皆さんに!!



## 体調を整える事はなにより大切です



競技会で、救護の方に聞いてみました。どうやら初級者より、ベテランの方の事故が多いようなのです。どうしてでしょうか?  
原因は準備運動不足で、体が冷えているまま競技に出てしまっているらしいのです。上級者ほど運動量が多くなるので、競技に臨む前には体を温めておくことが大切になるのです。また、競技が終わった後も、少しずつクールダウンさせていくことも必要です。長く競技を続ける上で、体をいたわるようにしましょう。体調が悪いときは思い切って休むということも大切です。

## 働く役員をモットーに活躍する 神奈川県連盟森木副会長に聞く

### ダンス愛好者のモラルについて

最近ダンス愛好者のマナー（モラル）で、吃驚する様な事があります。皆様のご意見をお願いします。

競技会で、選手がフロアに出るまで待機するため用意されている椅子があるのですが、ある選手が背番号を呼ばれて整列して椅子に座って待機しようとした所、その椅子に何故か燕尾が掛けてありました。仕方無しに椅子に掛けたところ、そこに燕尾の持ち主が取りに来て注意したため、謝罪したそうですが、取りに来た選手が強引に燕尾を引いた為、椅子が移動し、それを知らずに腰掛けた選手は椅子が無く逆さまにひっくり返り、後頭部と尾骶骨を強打し競技にならなかったようです。後ろに居た選手が、燕尾を取りに来た選手に「危ないではないか」と注意したそうですが、ぶつぶつ言いながら謝罪すること無く去ったとの事です。被害選手は、ダンス関係の役員は何時も綺麗事を言っているが、「こうした選手に対する指導はどうなっているのか」と話されていましたが、こうしたことは、指導というより、マナーであり、とるべき行為ではありません。幸い大事に至らなかったのですが、下手をすると警察沙汰や賠償問題になりかねません。それだけでは有りません。その場の他の選手に迷惑が掛かるだけでなく、保険料などもっと厄介な問題になりかねません。

ダンス愛好者は、最低のマナーと常識を守りお互いにダンス人としてお互いを思いやり、助け合う気持ちを持ち続ける環境にしたいものと思います。競技会場、練習会場やダンス教室等で人の迷惑になるような行為は避けて気持ちよくダンスが楽しめる環境であって欲しいと思っています。

### 競技会申込の不正報告と処分について

通常、公式戦の申込書は、正確に処理する上で選手登録認定証のコピーが必要です。

昨年、神奈川県DSC登録選手が、規定を理解しないままカップル登録選手以外と出場する不正が報告されました。D級戦以上の競技会に出場するにはカップル登録が必要で、たとえ1級以下の選手でも、D級戦以上の競技会に出場する場合は、カップル登録を行って選手登録認定証にお互いの組み相手が表記されなければ出場できません。つまり出場申込時には相手が決まっています。

当然ながら競技会当日に相手を変えても良いということではありません。もし、どうしても相手を変えざるを得ない場合は、変更理由と組み相手の選手登録認定証のコピーを事前に提出するか、選手受付に必ず申し出てください。（当日だと出場できないことが有りますので事前に提出して下さい）

無断で出場しますと替え玉出場として処罰されます。口論や相性などによりカップルを解消した場合、新しい組相手が記載されている選手登録認定証をコピーして初めて申し込めるという事を忘れないで下さい。詳しくおわかりにならない場合は、各連盟の登録管理部員に問い合わせる等、正しくご理解して頂きます様にお願い致します。

\*この選手登録認定証は、如何なる理由においても加筆または修正は出来ず、万が一間違いがあった場合には、速やかにサークルをとおして再発行を依頼し訂正することになります。）

優雅な大人のステージ

フォーラム246 ダンスホール

FORUM246



DANCE HALL



お問合せ・ご予約

※ダンスは予約制とさせていただきます

フォーラム246 イベント企画部

☎0463-96-3738

[受付時間 10:00~19:00]

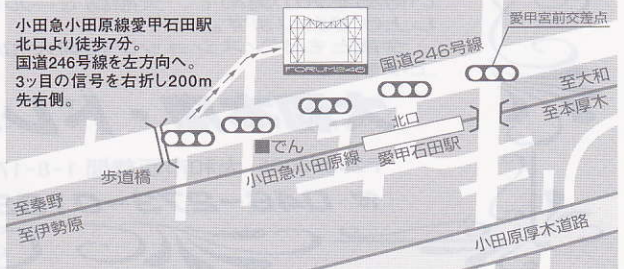
無料駐車場500台完備

フォーラム246 ☎259-1116 神奈川県伊勢原市石田350番地

<http://www.oij.co.jp>

フォーラム246は、他に類をみない、おしゃれな雰囲気と500名様収容の大ホール、100名様収容の常設ホール等、全部で11種類のホールを備えています。

また、ダンスショップなどの付帯施設も充実した内容でダンス愛好家の皆様のご利用にお応えしています。



# ご意見募集

会員アンケート「意見・質問、日頃思っていること」

2005.4.24 広報部

## 青柳さん (男性)

1) 所属サークル経由で連盟を通して競技会に申し込むが、切りが早すぎるのではないかと、1ヶ月～6週間前では、まだ予定がたたない。せめて、JDC (統一級) のように3週間前 (消印有効) とかにして受け付けて頂きたい。まとめる方も大変かもしれませんが、選手あっての大会なのでもう少し参加し易いように配慮してください。

広報部> 各連盟によって、処理方法が異なるため、締切日の設定が違うのが現状かと思えます。また専従で処理できる方が居れば良いのですが、ボランティアで成り立っていることから、対応が難しく、良い方法があればと思っています。

2) 私は「楽しみが一番」がダンス競技会と思って参加しているのですが、まだこの期に及んでもJDSF審判員の判定に平気で文句を言っている人がいます。選手自身にとっては納得出来ない点数が出てくるかもしれないが、審判員とて人間であり神様ではないわけで、判定は素直に捉えるべきで、文句を言うのはみっともないです。ジャッジは一日中立ちっぱなしで大変であり、アマ・プロ問わず認め合い「どうもご苦労様です」というような気持ちで参加してくれる人が多くなればJDSFの今後の発展があると思う。私の感想では、審査はアマとプロでは多少差があり、この前は3次予選まで行ったのに、今度は1次予選までとJDSFの大会ごとにバラバラです。JDSF (プロ主催) の大会の時は平均的に同じ予選まで踏んでいます。あと、順位はつけられませんか？ 順位があれば自分の実力の経緯がわかります。

広報部> 審査が公平に行われることが大切で、JDSFのホームページにて審査結果を公開しています。今後、審判部、採点管理部への取材を企画して行きたいと思えますので、ご期待ください。

3) 女性のドレスは、ダイヤモンドが床に落ちてしまい踊っていて危険なことと、公共施設の床の傷の問題を解消するため、準正装の大会を多くして貰いたい。

広報部> 同感です。こういう意見が増えてくれば、準正装の大会も増えていくものと思えます。

## 越沼さん (女性/相模大会出場)

静岡では賞状を2枚 (女性の名前を先にしたもの) 頂けます。こういうことって、ちょっと嬉しいです。入賞者の結果が出ないで、表彰式で発表があるのはすごく楽しみでよいと思います。

広報部> 相模大会では、競技長に申し出て頂ければ、パートナーの方の表彰状も出しております。他の大会も同様かと思えます。是非、申し出てみてください。

# ダンスショップ花岡

## 開店20周年記念セール

### 7月9日(土)～7月19日(火)

お陰様でダンスショップ花岡大和店が、開店20周年を迎える事が出来ました。これも一重に、ご愛顧いただいたお客様のお陰と心より御礼申し上げます。今回は各メーカーの協力を得て、ダンスを愛するお客様に感謝を込めて、夏の新作・お買い得品を沢山集めて、大感謝セールを開催致します。是非、御来店の程、お待ち申し上げます。

今後ともダンスショップ花岡大和店・厚木店をご愛顧下さいますようお願い申し上げます。  
(記念品贈呈)

### 大和本店・ドレス館

〒242-0005 大和市西鶴間 1-8-17  
☎ 046-273-0133

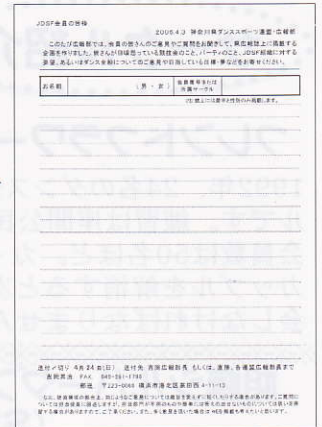
### 厚木店

〒243-0014 厚木市旭町 1丁目 21-8  
☎ 046-228-1582

### 大野さん (女性)

最近、下級戦に出場する選手が少ないとの報告を耳にするにつれ、私も6級戦から挑戦してきましたことを思い出しました。ダンスを楽しく踊りたいと思っている方は多いのですが、「なかなかパートナーに恵まれない」という声を聞きます。そのような方の「出会いのパーティ」を企画して広報誌上に載せたら、カップルを組む方が増えて競技会に出場してみようという方々も出てくるのでは・・・と思います。

広報部> 同感です。出会いのパーティーを企画される方がいましたら、是非広報部までお知らせください。メイリングリスト、ホームページなどを含め、宣伝して行きたいと考えています。



### 中塚さん (女性)

「これ見て！」入賞したときの写真が大会主催連盟から送られてきた時のこと。記念写真のプレゼントに喜んでいる私です。また、私たちが今年の1月にエントリーした大会でのこと。真冬の寒い一日でしたが競技会場の一隅にドリンクコーナーが設けられていて、熱アツのホットコーヒーのサービスがあったのです。「去年も参加したんだけど、今回もぜひ参加したいと思っていたのよ」という声を耳にしました。写真・飲み物のサービスに、他者を思いやる心を垣間見ることができ感激しました。これからのダンススポーツ競技会を更に盛大にしていく原点は、主催者側の思いやりかなあと感じました。

広報部> こういうサービスが神奈川県でも始められると良いですね。競技会主催者の方も、こういった配慮が欲しいですね。

### 清水さん (女性/相模大会出場)

清潔できれいな会場でした。競技中、同級のときは流れる音楽を同じ曲にしては如何でしょうか？音楽に左右される(踊りやすい曲、乗りにくい曲の)場合があります。以前に出た大会は、大会名は忘れましたが好評でした。

広報部> 大会に参加された皆さんが楽しんでいただけるように曲を変えたりすることがあります。こういう意見が多ければ、同じ曲を流すようになるかと思えます。

広報部注釈) 4月24日〆切り分までのアンケートで一部だけになりましたが、掲載しましたが、正式回答が必要なものについては、JDSF専門部等と連絡をとり合って次号以降適時掲載することになります。

アスティックダンスシューズ

ショールーム2000足  
JDSFの会員の皆様には、  
20%引きにさせて頂いております

アスティックは今までに無いダンスシューズを開発致しました。  
女性の悩みを解決。ヒールカバーのテープの交換が必要ありません、  
見た目もすっきり、自分で交換も簡単です。  
その名はヒールトップです。

特許・実用新案出願中

1F横屋 スーパー  
2Fアスティックシューズ

## アスティック グループ

〒221-0002 神奈川県横浜市神奈川区大口通127-1  
マツモトビル2F  
TEL 045-439-4949 FAX 045-439-4948  
Open 10:00~21:00 (年中無休)  
<http://www.astic-sounds.com>

ASTIC SOUNDS

ASTIC VIDEO DVD

Astic Design Graphic

# サークル紹介

**フレンドフラワーズ** 座間市にあるフレンドフラワーズは1992年、24名のダンス愛好家が発足させたサークルです。練習は座間公民館で木曜日、19時から。会員数は50名ほど。カップル入会が基本なので、カップルを解消すると次の相手が見つかるまで休会しなければなりません。練習の特徴は競技会形

式で、1級まで、D級以上など、級別に分けて皆の前で踊ります。昨年競技会のエントリーはスタンダード227区分、ラテン66区分でした。スタンダードの選手が多いサークルです。

詳しくはホームページをご覧ください。  
<http://www.uni-site.net/friend-flowers/>

## 相模シルバーダンススポーツ連合会 (SSDR)

創立は昭和61年6月、相模シルバーダンススポーツサークルとして発足しました。

昭和63年には、神奈川県初の体育協会加盟団体として認可され、現在の相模原市ダンススポーツ連盟に加盟し、名実ともにスポーツ団体となりました。

現在は総勢334名(内男性116名、女性218名)で、毎年結成されるサークルを含め16サークルの連合体であり、参加世代は60代～80代後半までのシルバーが主体となっています。

まさに相模原市が目指した地域社会、高齢化社会に向けての生涯学習、生涯スポーツの振興に即して発展致しました。

特徴としてダンスレッスンの仕組みは、年々増加するサークルに合わせて曜日別レッスンクラス(8クラス)、技能の習熟に合わせた特別レッスンク

ラス(5クラス)で、専用ホール(加藤会館)で活動致しております。

創立以来指導講師は、相模原市に於けるダンススポーツの先駆者としての高柳義治先生、山本君子先生、遠藤和子先生による徹底した運動力学とスポーツ医学による基礎指導と、芸術性あふれる能力に応じた、ダンスを楽しむ指導をうけています。

基本理念は、ダンスを楽しみ、健康を維持し、ダンス技能を研鑽し、ダンススポーツを通じて社会の融和をはかることです。

連絡先 相模シルバーダンススポーツ連合会  
 会長 長野紀美夫、事務局長 青木五穂子



**湘南ひまわり** 藤沢市の公民館を活動場所とし、平成16年、藤沢市ダンススポーツ連盟の加盟の為に、認定サークルに衣替え誕生したばかりの小さな若いサークルです。D級選手から生涯スポーツを楽しむ会員まで13名が、仲良く練習しているのが特徴で、カップル入会を原則とし、練習時間の半分はパートナーチェンジ

をしています。

毎年、藤沢市ダンススポーツ連盟の支援を受けて、湘南大庭公民館で合同発表会をしていますが、今年はダンスパーティーも開催したいと考えております。皆様多数のご参加をお待ち申し上げます。

問合せ：TEL0466-87-6059 隅田雄一

**ウエルフェアダンス鎌倉** 1989年高齢化時代の健康維持と福祉、親睦には最高のスポーツとして近隣の有志に呼びかけ25名程度にてサークルを発足。1991年に鎌倉市内外の愛好団体19グループが「生涯学習社交ダンス連絡会」として結集し、270人余が集い創立記念ダンス研修会を盛大に開催した。

当時は行政もスポーツとしては認めておらず行政の枠外に置かれていましたが、我々の高齢者の

活動が健康に役立つとすれば、それだけ老人医療費が軽減されるわけで行政としても無関係で無いはず。そこで鎌倉市体育協会に加盟すべく市内サークルに呼びかけ活動開始、1992年に正式に加入が認められた。2004年には神奈川県ダンススポーツ連盟にも加盟し、現在約100名の会員が熟年者(平均年齢67才)の最高のスポーツとしてダンスを楽しんでいます。

平賀信雄

**横浜芸術学院アカデミー** 横浜市連盟 発起人の一人でもある鈴木元也氏が、保土ヶ谷ステップフェローズダンスクラブ(昭和43年設立)の兄弟会として平成元年設立し、市連盟創立当初からこの2サークルが中心な役割を果たしていると自負しています。両方の会員数120名ほど、内競技選手数は3分の1程度と少ないですが、1級～C級までダンゴ状態になっております。社交と・競

技と・健康維持を目指し、社交派、競技派お互い歳を重ねている間柄、理解しあいながらレッスンを楽しんでいます。また年間行事として横浜国際仮装行列に参加、樽生ビールダンスパーティー(年3回)、焼肉・芝生ガーデンフラダンスパーティー、本パーティー・・・技術発表をかねてベイシエラトン&ホテルタワーズ等で、12年間開催・平成14年から8年連続400名以上の出席者で盛り上がり。是非一度遊びにきてください。

寺崎律子



# 横浜ベイサイドカップ

5月15日に横浜市ダンススポーツ連盟が開催しました、横浜ベイサイドカップに

芸能人社交ダンス部の方が参加されました。

天野・魚住組をはじめ、芸能人の活躍については、ブラックプールを含め、9月末予定のTV放映を楽しみにしてください。



# ダンススポーツと栄養

## ～ その1. 積極的に水を飲みましょう ～

神奈川県ダンススポーツ連盟 指導担当副会長 伊藤定

人は食べなくても1ヶ月は生きられますが、水がないとせいぜい10日間しか生きられません。

水は人の体重の7割を占めている人体の重要な構成要素です。

水はいかなる栄養素よりも運動に与える影響が大きく、発汗等による体温調節に不可欠であり、水分不足による喉の渇きは、例えばダンススポーツの様々な場面（競技、練習、ダンスパーティー等）において大きなストレスとなり「意欲」の低下を招きます。成人の場合、尿や汗や排泄物を通して1日に2～3ℓの水分が失われていると言われていいます。失われた量の水分は飲むことで補給しなければなりません。運動をすればさらに発汗が伴いますので必要とする摂取水分量は増えることになります。

さて、ダンススポーツを楽しんでいる最中の水の飲み方ですが、喉の渇きを感じる前に飲む事が大切です。練習や競技の会場に着いたらゴクゴクと水を飲む。さらに、着替えたらゴクゴク、2～3曲踊ったらゴクゴク、休憩して会話をしながらゴクゴクといった感じで少しずつではなくて豪快に規則正しく飲みましょう。

スポーツの最中や前後で飲む水の温度は少し冷えているほうが飲みやすくストレスの解消にもなります。市販のスポーツドリンクは7%前後の糖や電解質が含まれており、すばやく体内に吸収されやすい濃度となっており、香りも良くて飲みやすくなっていますが、水分補給だけを考えれば、普通の水を飲んでいれば十分です。ジュースや缶コーヒー類は、含まれているしよ糖の中のグルコース（ぶどう糖）がインシュリンと結合して筋エネルギーとする作用がある為に低血糖を招くので、果実や野菜に自然に含まれているフルクトース（果糖）で甘みをつけた飲料がおすすめです。フルクトース（果糖）はコーンシロップという甘味料として飲料によく含まれていますが、スイカやメロンにも当然含まれています。これらの果物は代謝で失われやすいが骨の健康や酸素運搬能力に重要な働きがあることがわかっているカリウムを摂取することが出来る上に、冷やすと美味しいので競技会場に持参するとパフォーマンスの向上につながります。

ただし、フルクトースを多量に摂取すると人によってはお腹をこわすので注意してください。

適切な水分補給が行われないと脱水症の危険性が高まります。

ダンススポーツは通常は有酸素性持久力運動なので一般に考えられているよりははるかに大量の水分補給を必要とします。特別な病気でない限り、水はいつも貪欲に摂取して頂きたいと思います。

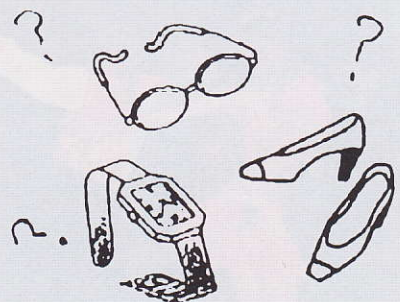
### プロムナード

### 競技会の忘れ物

JR、メトロなどの忘れ物には思いがけない物があると良くテレビで報道している。

競技会ではどんな物があるだろう？ 燕尾服、ドレス、ワイシャツ、ズボン、下着、くつ、スリッパ・・・などなど種類は数え切れないようだ。そして不思議なことに名乗り出てくる人が少ないらしい。

(主催者泣かせ・・・??) M氏は2週間後の競技会の前夜、燕尾服がケースに入っていないことに気づく。前開催の主催者に問い合わせると保存してあるとのこと。早速着払いの宅急便のお世話に。競技が終わってほっとして燕尾服を隣の人の荷物の上に脱いで置いてしまったよう・・・。Y氏は競技前めがねを外し、パートナーの手提げ袋に入れた。それがどうも他の人の物だったらしく忘れ物の届け出もない。見つからないと車の運転も出来ず車を駐車場に残したまま帰宅。結局、めがねは出てこなかった。Tさんは小さなプードルのブローチを落とした。主催者に問い合わせたところ郵便で2日後に届けられたと喜んでた。みなさんの周囲にも忘れ物に関するエピソードが転がっているのでは・・・?



## 普及部よりお知らせ

平成17年4月1日から新しい技術認定制度が発足しました。

我国では現在、年齢性別に関係なく手軽にできる生涯スポーツとして、ダンススポーツを愛好する人たちが増えています。その人たちの多くは、競技スポーツとしてではなく生涯スポーツとして生涯を通じてダンススポーツに接し、健康増進と体力の維持向上、そして同じ仲間とのコミュニケーションを楽しみながら活動しています。

JDSF技術認定制度は、競技活動をしていない愛好者やこれからダンススポーツを習得したいと思っている方々を対象に、個人の技術を評価し、自己学習や練習の目標を持って技術向上に励んでもらうための制度です。

体力の維持向上と効率的な技術向上のためには、他のスポーツ同様正しいテクニックと正しい練習法を学ぶことが大切です。そのためには、JDSFが認定するサークルで公認指導員による体系的な技術練習と、練習成果が正しく評価される「技術認定制度」がとても有効であると考えています。

マンネリしたサークル活動に渴を入れたい！

ダンススポーツ技術の集大成として資格を取得したい！

ダンススポーツ指導員をめざしたい！

競技は対象外というサークルで確かな目標がほしい！

そのようなニーズを持っている愛好者にぜひおすすめします。



## 2週間で1級獲得!!



芸能人社交ダンス部を抑え、2級戦で見事優勝したのは、なんと、ほんの数ヶ月前にダンスを始めたばかりのカップルだったのです。若いだけで、こんなに早くダンスを覚えられるのでしょうか？ どうすれば、こんなに早く上達出来るのでしょうか？ そんな疑問が募り、お二人にインタビューをしてみました。

リーダーの田村勇介君は、

「周囲の方々に恵まれ、ダンスが出来たことが嬉しく思います。社交ダンスは、2人で1つの踊りをするのですが、やる気満々でメンタルな面でもとても強い素敵なパートナーと踊れたこと、そして、何よりも厳しい練習、そして、休みの日に応援に来てくださる良き先生方、応援して下さい方、すべてがあったからこそ優勝出来たのだと思っています。

しかし、習った事がぜんぜん出し切れず、3級戦からの期間が短かったことなどあり、これからは二人がすべて出し切れる納得がいく競技ダンスが出来たらと思います。」ということで、高い目標を

掲げて切磋琢磨していきたいとの事でした。

パートナーの、三箇山明希さんは、ダンススポーツを始めて5ヶ月。

「始めたのは母の勧めで、楽しいからと、きっかけを与えてもらいました。もともと幼い頃からバレエ、新体操、そして今は、ブレイクダンスをしているため、今までとは違うタイプのダンススポーツにも興味が湧きました。実際に始めてみると、あまり違和感無くすんなりと入ってきたので、多分、今迄の踊りの経験が役に立ったのだと思っています。大変だったと思ったことは無く、あえて言うなら、試合のときの化粧です(笑)。今は何もかも新鮮で、ただ楽しいばかりです。今回の競技会への出場は、急遽決まったことなので、サンバは2週間という少ない練習量での出場でした。リーダーとは6回ほどしか練習できなかったのですが、少ない分、集中して練習が出来たと思います。今迄、2回ほど競技会に出場しましたが、まず二人で踊る楽しさを感じました。他のダンスをしてきたとはいえ、二人で行うのは初めてで、その難しさが楽しいのです。そして周りの方の応援がとても嬉しかったです。母だけでなく、リーダー、先生方、一緒に練習している方たち、競技会で応援して下さった方など、周りの方が応援してくれるから、私がこうして踊れるんだということも、とても実感しました。」ということで、良い環境を作ってください方のためにも、更に上達していけるように頑張りたいとの事でした。どこかで見かけたら、応援をお願いします。そして、このようなカップルが益々増えていくことを期待したいと思います。

## 2005年度事業予定

予定で記載しております。  
日程変更等が考えられますので、予め確認を御願い致します。

- 7月23日 川崎市市民ふれあい&シルバー大会/中小企業婦人会館
- 8月20日 15周年記念祝賀会/横浜ベイシエラトン
- 9月19日 第58回川崎市ダンススポーツ競技大会/とどろきアリーナ
- 9月23日 第44回湘南ダンススポーツ大会/平塚総合体育館
- 9月25日 第11回赤い靴杯ダンススポーツ大会/横浜市清水ヶ丘公園体育館
- 10月30日 第12回相模原市長杯戦ランキング戦競技大会/市立総合体育館
- 11月13日 川崎市市制記念 市民ダンススポーツ競技大会/川崎市体育館
- 11月20日 第4回藤沢市ダンススポーツ大会/藤沢市秩父宮体育館
- 11月20日 第3回みなとヨコハマ大舞踏会/横浜文化体育館
- 11月27日 第30回相模ダンススポーツ競技大会/南足柄市体育センター
- 12月3日 神奈川県シルバー大会/横浜市旭区スポーツセンター
- 1月29日 第11回鎌倉市ダンススポーツ競技大会

## 編集後記

2号は会員の皆さんとの双方向のコミュニケーションをとることで、「ご意見募集」をお願いしました。日頃感じていることや、お願い事、質問など様々ですが、連盟にとってはどれも貴重な意見です。今後も継続して行きたいと思いますので、是非広報部まで送ってください。



発行日 平成17年7月3日  
 発行人 神奈川県ダンススポーツ連盟 仲野 巽  
 企画・編集・発行 神奈川県ダンススポーツ連盟 広報部  
 発行部数 6000部  
 印刷所 有限会社 金港堂

### 協力店募集

神奈川県ダンススポーツ連盟では、  
会員証にて割引等のサービスを行

って頂ける教室やお店を募集しております。

登録費用等は不要ですので、協力頂けるようでしたら、  
ご一報ください。

### 広告募集

「広報誌かながわ」では本会報誌  
に掲載頂ける広告を募集しています。

掲載希望の業者の方は問い合わせください。

045-591-1798 吉岡 (広報部長)



# ACTIVE SENIOR in YOKOHAMA

## 第5回アクティブシニア in 横浜2005



ますます元気なシニアのみなさまに向けて  
『若さと健康』をテーマに開催します。

※県ダンススポーツ連盟より  
購入の場合、特典有

NPO法人アクティブ倶楽部では、  
アンチエイジングに着目し、  
さまざまな活動を行っております。  
中でもこのアクティブシニアin横浜は  
今年で5回を数える大きなイベントです。



開催日：2005年9月10日(土)  
 時間：13:00~18:00(12:30より受付)  
 場所：横浜港大さん橋国際ターミナルホール  
 参加費：3800円【抽選会あり】(当日券4500円)

■お問い合わせは…

### 健康フェア

健康維持のためのアドバイスや、  
プロモーションが行われます。

### 社交ダンス

人気ダンスバンド：  
エディ田中&バックビート/  
初美とレガ〜ロ  
歌&デモ：岡田淳一/劉英  
(リュウエイ)

### サルサダンス

「リフレッシュ&シェイプ」がテーマの  
サルサダンス。第一人者の武永実花氏の  
指導で基本ステップをレッスン、音楽に  
合わせて踊るところまでリードします。

楽しむことが  
若さへの近道!



内閣府認証NPO法人  
 「健康」「楽しむ」「学ぶ」  
 アクティブ倶楽部  
 東京都中央区八丁堀1-1-3協栄八重洲ビル4F

TEL.03-3553-3401  
 FAX.03-3553-3402  
<http://www.active-club.com/>

※ホームページからもお申し込み可能です。