

広報誌 かながわ

第12号

第2回神奈川県大ダンスフェスティバル 第14回神奈川県ダンススポーツ選手権大会

平成22年度の事業計画



神奈川県ダンススポーツ連盟

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



平成22年度の事業計画

神奈川県ダンススポーツ連盟
会長 仲野 巽

5月21日、神奈川県ダンススポーツ連盟は年度総会を開催して、今年度の事業計画を決定しましたが、主なものは次の通りです。



1.ダンススポーツの普及と会員拡大活動

過去、本部の事業方針に沿って会員拡大活動を進めてきましたが、昨年度はやっとその成果が上がり、会員総数 4,294 名で前年より 275 名増加し、拡大数で全国第 1 位という良い成果を上げることができました。これは会員の皆さんの絶大なる努力の成果と厚く感謝するものですが、引き続きこの勢いに乗って拡大活動を進めていきたいと思えます。今年度の目標は、216 名増の 4,534 名で、これを達成すると人口 1 万人当たり会員 5 名という JDSF 全国統一目標も達成することになります。そのために、

- 8/21 横浜文化体育館で開催の「大ダンスフェスティバル」をはじめとして、各加盟団体でのフェスティバルの積極開催
- 初心者講習会、技術認定会、普及型競技会の積極開催
- 既存サークルに入会できない人のための、「友の会」サークルの活用
- サークルの魅力的な運営と年度更新時の継続登録の促進

などの活動を行なっていきます。

各サークル、指導員、会員の皆さんには引き続き、この活動にご協力いただきたいと思えます。

2.ジュニア育成活動

ジュニア育成では遅れていた神奈川県ですが、“子どもダンスうんどう”を中心に県内各地で活動を進めた結果、ジュニア指導員、ジュニアサークルそしてジュニア会員が増えてきて、昨年のジュニア登録数は 99 名で全国第 2 位でした。今年度は、さらなるジュニア会員の拡大とレベルアップをめざした活動を進めたいと思えます。各地で行なわれる JDSF 競技会に参加できるような子供たちの育成をめざします。

今年は 11 月に中国・広州で開催される第 16 回アジア大会で、ダンススポーツが初めて正式競技になりました。神奈川県からも 1 組が代表選手に選ばれて出場します。

ここでメダルを取ることは、ダンススポーツがマスコミに取上げられる絶好の機会です。メダルをめざして必死に練習に励んでいる選手達に、会員の皆さんの絶大な応援をお願いいたします。

平成21年度神奈川県ダンススポーツ連盟総会報告

平成21年度神奈川県ダンススポーツ連盟総会は平成22年5月17日にかがわ県民センター305号室に於いて、出席者30名、委任3名で開催され、総会議案が可決されましたので、紹介します。
 平成21年度事業報告は、会員拡大活動の積極推進、ジュニア育成活動の展開、技術認定会の展開、指導員講習会・研修会の充実、全国都道府県大会と東部ブロックの好成績での神奈川県チームの活躍など、安定・充実した活動ができた1年であり、会員拡大数は全国第1位であった。



平成22年度事業計画は、昨年度に引き続き会員拡大活動の更なる推進と技術認定会、指導員養成への積極的取り組みのほか、ジュニア育成活動の展開などの普及事業を行うとともに、第14回神奈川県選手権の主催をはじめとして加盟団体による公認競技会の充実を図るなど競技関連にも注力し、積極的な事業展開をおこないます。

主な事業内容	平成22年度事業計画概要(抜粋)
会員拡大事業	県会員数4510名の確保を目指します 普及型競技会の有効な開催を検討します パーティーは年3回以上、各加盟団体は年1回以上開催します 初心者講習会を各加盟団体は年1回以上開催します
技術認定会事業	認定会の開催、県主催3回他、加盟団体4回開催支援します 勉強会の開催(HG、Gコース数回予定)します
指導員養成研修事業	新規指導員講習会選考会を開催します 公認指導員研修会4回開催します 指導員活用体制の構築します
ジュニア育成事業	県主催レベルアップ研修会4回開催します 三笠宮杯併設「全国子どもダンスうんどう大会」「リングリング神奈川」(混成チーム)を派遣します オールジャパン・ジュニアダンススポーツカップへの参加します

神奈川県連盟規約並びに内規の改正

神奈川県連盟規約並びに内規に現状に合わない箇所、及び整合性が取れない箇所があり、一部を改定した。
 具体的には、理事定数を現状に合わせて40名以内とした。会長、副会長、事務局長の整合性を取って、各連盟からの選出とは別枠の常務理事とした。

新役員紹介

よろしくお願い致します



競技部長 田代 晃久
(鎌倉市ダンススポーツ連盟会長)



広報部長 萩原 憲
(横浜市ダンススポーツ連盟会長)

第1回神奈川県ダンススポーツ連盟主催ダンスツアーを終えて

事業部長
佐々木 孝一郎

去る5月29日(土)～30日(日)に「第1回神奈川県ダンススポーツ連盟主催ダンスツアー」が開催されました。神奈川県ダンススポーツ連盟では会員拡大と会員相互の親睦を深めることを主目的として県内各地でダンスフェスティバルや技術講習会、競技会等を開催しておりますが、今まで県連としての「ダンスツアー」は一度も開催していませんでした。昨年秋に県連の一役員から是非開催して欲しいとの声が上がったことをきっかけに今回初めて「ダンスツアー」を開催することになりました。

会場は、1泊2日食べ放題飲み放題で9,500円/人と破格の価格設定で多くのダンス愛好家で予約殺到状態の「熱海ニューフジヤホテル」。現地集合、現地解散と第1回開催の幹事としては無難な形とさせていただきます。参加者は当初の目標を大幅に上回る120名。370㎡の大フロアが狭く感じられる盛況ぶりとなりました。

13時のドアオープンから15時まではフリーダンスタイム。あっという間に2時間が過ぎました。チェックインタイムとなり全員荷物を各々の宿泊部屋に運び込んだ後はコーチ付き練習会の時間です。コーチは神奈川県DSC所属でJDSF公認指導員として活躍中の元アマチュアチャンピオンの吉田大治郎、美園御夫妻、森木行徳県連副会長に、正田守、美樹御夫妻を始めとしたA級現役選手4組の豪華メンバー総勢11名。参加者は皆さん真剣に個別コーチを受けていました。コーチ付き練習会は好評の内に終了し、次はお待ちかねのディナータイム。ところがびっくり、県連ダンスツアー御一行様の指定席は2,000人収容可能な大シアターの舞台上。他の宿泊者から見上げられる形での食事となりました。



夕食の後は本日のメインイベント「仮面舞踏会」。参加者は全員仮面をつけての大舞踏会です。最初は「え～、この仮面を着けるの～」と一瞬躊躇される方もおられましたが、いざ大舞踏会が始まると皆さん結構楽しんで踊っていましたよ。お互いに記念撮影をしている方も大勢おられました。この企画も何とか成功した様です(内心ホッとしました。)22時30分までの3時間の舞踏会もあっという間に終了し、後は別室での懇親会。各市連からの心温まる差し入れの数々に舌鼓を打ちながら、こちらもあっという間に終了時間となりました。それでもまだ飲み足りない方々は各市連ごとに宴会

部屋を設定して2次会、3次会と盛り上がったとのこと(翌日いくつもの報告がありました)。

翌日は完全自由行動にしたため朝食後すぐにチェックアウトした方もいましたが、踊り足りない方が数多く残り、チェックアウト時間(正午)ぎりぎりまでダンスを堪能されていました。皆さん元気ですね～。

お陰様で、「楽しかった、次回も是非参加したい」との声をたくさん頂きました。皆さん、次回は是非奮ってご参加下さい! お待ちしております。

小田急線 海老名駅からすぐ!!!

初心者から競技選手まで優しく指導しています。

踊で悩んでいる方、もっと楽しく踊りたい方、是非 お越しください。

TOMO ダンスカンパニー

チャンス!

チャンス その1 個人レッスンが1,000円で体験できる

チャンス その2 サークル無料体験ができる



チャンス体験 ご希望の方
この広告をお持ちになった方に限り
2011年3月末日まで有効

経営指導 佐藤 智紀
TEL/FAX 046-234-2666

海老名市中央2-5-41 サティ立体駐車場ビル2階

第14回神奈川県ダンススポーツ選手権大会 第7回神奈川県サークル対抗戦・加盟団体対抗戦

平成22年4月4日に神奈川県立体育センターにて、東部ブロック選手権グランドシニア、神奈川選手権が開催されました。

今回は併設競技としてアジア大会代表選手選考競技会も行われ、普段みかけない国内トップ選手の代表争いが行われ、見ごたえのある大会となりました。このあと開催された加盟団体対抗戦は、6種目で9チームが争い、サークル対抗戦は、4種目で24チームが争いました。出場組数は総勢150組となり、応援合戦からはじまり、フロア周囲には応援する人ばかりで大変な盛り上がりとなりました。



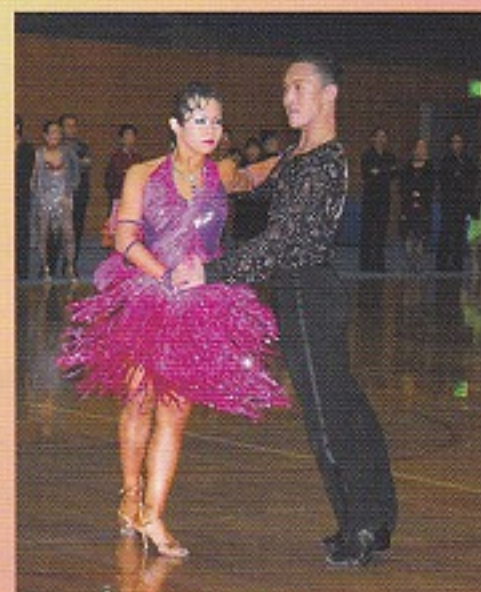
神奈川選手権



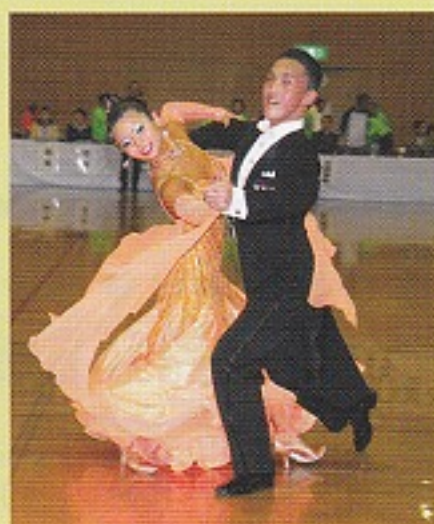
A級スタンダード優勝
吉川竜・石井恵麻組



A級スタンダード準優勝
小嶋みなと・盛田めぐみ組



A級ラテン準優勝
川島知也・小嶋まつり組



A級スタンダード第3位
川島知也・小嶋まつり組



A級ラテン第4位
名越慎悟・石川真理子組



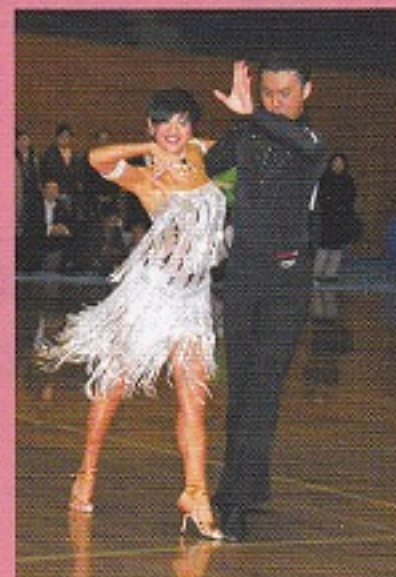
団体戦応援

アジア大会代表選手選考会

小嶋みなと(KOJIMA MINATO)
平成4年2月生、神奈川県出身
盛田めぐみ(MORITA MEGUMI)
平成5年4月生、神奈川県出身



正谷恒樹(MASATANI TSUNEKI)
昭和57年10月生、兵庫県出身
斎藤愛(SAITOU MEGUMI)
昭和59年4月生、神奈川県出身



神奈川県大ダンスフェスティバル

2010年8月21日(土) / 横浜文化体育館

毎年の恒例となった神奈川県大ダンスパーティー。

午前の部は、神奈川県出身で元全日本スタンダードチャンピオンの檜山組によるレクチャーで、初心者の方でも習ったことを実践すれば、上達に繋がる基本的なエッセンスを分かりやすく講習していただきました。

午後の部は、子ども達による「子どもダンスうんどう」の演技や輪になって子ども達と踊ったり、トライアルや、生バンドによる演奏がはやり...

忘れてはならない上手なアテンダントの方も沢山居て、たっぷり踊る事が出来るパーティーとなりました。

なんと今回は例年以上の新規入会の方があったそうです。

来年も開催とのことですので今から楽しみです。



スプリング大ダンスフェスティバル

2010年3月20日(土) / 神奈川スポーツセンター・第1体育室

今年のフェスティバルは、神奈川県の担当でした。午前中は、菅野幸則・常盤直子組による技術認定種目の講習会。午後は交流ダンスタイムをメインに置き、あわせて石原正幸・久保甲斐美組と鈴木佑哉・鈴木加奈組のデモンストレーション。40人余りがエントリーしたトライアル。ほほえましいジュニアの演技発表も花を添えてくれました。お一人で参加した方が十分に踊れるようにアテンダントを配置したフリータイムと全員参加のミキシングタイムが設けられました。会員拡大も副題にありましたが、沢山の方に入会していただきました。入会された皆さん。今年も来年も、県内各連盟が開催するフェスティバルに足を運んでいただきたいと存じます。東京都や千葉県の連盟からも参加していただき、400名を超える参加者で楽しく踊ることができました。

(イベントの詳細は、本部発行のDance Dance Dance No.55のP9に、実行委員長の岡本寿一さんが書いておりますのでご覧ください。)

CHA CHA

【営業時間】12時~23時 火曜定休、日曜 17時閉店

【入場料】 ¥1,260 (ドリンク付)

大ホール 60坪
席数 80席

ダンス愛好家のためのお店

チャチャ 駐車場有り

鎌倉市台2020 ホンダビル3F

TEL 0467-44-2735

- ・営業時間は切りかえなし、滞在時間無制限
- ・クッション入り最高のフロアー
- ・明るい和やかな雰囲気
- ・サークルなどのパーティー大歓迎

★交通案内

- ①JR北鎌倉駅より徒歩8分
- ②JR大船駅よりタクシー5分、または鎌倉駅行きバスで小坂小学校前下車徒歩2分

チャチャ開店15周年記念 ダンスパーティー

日時：平成 22年 10月 3日 (日)
PM 4:00~PM 8:20

会場：鎌倉パークホテル(江ノ電長谷駅下車)

チケット：15,000円(前売券のみ)
フルコースディナー

<プロデモ> 広岡嘉生・長内智子組

主催・お申込み先：チャチャ

TEL：0467-44-2735

〒247-0061 鎌倉市台 2020-1 ホンダビル3F

振込先：湘南信用金庫大船支店
普通4089189(林 啓子)

団体レッスン カップル 男女の役割をもう一度確認。

☆ (月) PM 7:45~8:55 1回 ¥1,575

講師 寺澤めぐみ

☆ (火) PM 7:35~8:45 1回 ¥2,100

講師 加藤真一・秋谷くみ

自由参加

☆ (日) ステップの会 [日曜日 第2・第4のみ] 会費¥1,000

* PM 2:00~4:00 *毎月のスケジュール表をご確認ください

松竹ダンスプラザ
 鎌倉市大船 6-1-1 松竹SC2F 0467-48-4711 (駐車場/3時間無料)
 インターネットアドレス: <http://www.sun-net.co.jp/danceplaza/>

ダンスシューズ 在庫処分セール

期間 12月まで

平素は格別のご高配を賜り、厚く御礼申し上げます。
 この度、弊社商品の在庫処分にあたり、日頃ご愛顧
 いただいているお客様に、セールのご案内を申し上げます。
 女性用モダン、ラテン、共用、ティーチャーズシューズ、
 男性用シューズも数多くそろえてございます。
 ぜひ店舗に足をお運びください。
 通販もできます。



全品50~60%OFF!!

通販はホームページを
 ごらんください



M02-HK
~~¥13,650~~
 ¥6,800



L01-HB1
~~¥14,700~~
 ¥7,350

アスティック グループ **Astic**
 Dance Shoes

〒221-0002
 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

<http://www.astic-sounds.com/>





サークル紹介

ウェルフェアダンス鎌倉(鎌倉市ダンススポーツ連盟)

ウェルフェアダンス鎌倉では、生涯スポーツとしてのダンスを健康維持と福祉、親睦の目的で平成元年に発足、今年で創立22周年を迎えます。

会員は初心者から競技選手まで幅広く、90名おります。サークルの最大の特徴は、会員の技術レベルに合わせて新人・初級・中級・競技選手の4教室を用意していることです。

指導は7名の専属指導員と3名のサークル内指導員で行い、「正しく習って、楽しく踊る」をモットーに合同の技術発表会・創立記念パーティ・Xmasパーティを催しております。興味のある方は、ぜひ見学にいらしてください。

お問い合わせ 緑川 近夫 TEL 0467-31-6651



ウィステリア(藤沢市ダンススポーツ連盟)



ウィステリアは市広報誌で募集した「初心者ダンス講習会」の受講生により平成21年5月に立ち上げた藤沢市連盟の14番目に位置する新米サークルです。サークル名は藤沢市の花「藤」そして藤の花の咲く季節にスタートした事に因んでいます。

毎水曜日午後、湘南大庭公民館で柴田真理子先生の楽しくも厳しいそして温かいご指導のもと、先輩方もアシスタントとして毎回参加頂くなど恵まれた環境にあり、近い将来諸先輩の如く軽やかに優雅に踊れるようになるものと夢見ています。

総勢 16名の和気藹々といつも笑いの絶えない「楽しく楽しい練習」がモットーで、何かにつけ会員交流会と称しての宴会が好きなサークルです。

ダンスを初歩から始めたい方、私たちのウィステリアで shall we dance?

お問い合わせ 隅田 雄一 TEL 0466-87-6059

プラザダンスクラブ(川崎市ダンススポーツ連盟)



当クラブは1994年に川崎市民プラザ主催のダンス講習会受講生0Bにより結成され、今年で設立16年を迎えています。

会のモットーは『ダンスの基本をきちんと習って楽しく踊る』で、現在会員数は20名、競技選手は3組です。

活動場所はプラザ橋および高津スポーツセンターで毎週土曜日の午後6時30分から8時30分です。

講師は5月より現役プロの渡辺朋典先生にお願いし、基本から優しく解りやすいレッスンを受けています。

ダンス技術を向上したい方の入会をお待ちしています。

お問い合わせ 福田 巧 TEL 044-854-6146



サークル紹介

ダンススポーツ 土踊会(相模原市ダンススポーツ連盟)

私達のサークルは、平成4年に設立いたしました。
設立当初のメンバーは、ほとんど変わり平成21年に再出発しました。

練習は当市上溝中学体育館で、毎週月曜日午後7時半～9時半まで講師齊藤公康、板垣勝子組(JDSF公認指導員)により男性5名女性6名でスタンダード・ラテン等、基本的なことを正しく、また楽しくわかりやすく指導して戴いています。

練習場所が広いので大変開放的に良い汗をかいております。

現在会員募集中です、初心者歓迎いたします、是非見学にきてください。

お問い合わせ 会長 佐々木 武 TEL 080-5378-3437



アルゴ泉(湘南ダンススポーツ連盟)

火曜日午後7時 ちょっと品があり、ちょっと素敵なカップルが泉区のスポーツセンターに集まってくる。
午後7時30分になると、めずらしくもサークルメンバー全員が揃った。
平均年齢が64才、全員が夫婦カップル、全員が競技ダンス志向、そしてなによりダンスが好きな仲間なのだ。

練習風景だが、ガンガン踊って疲れを知らないカップルもいれば、静かにしずかにお休みしながら踊っているカップル、和やかに楽しく踊っているカップル、そして何やらトラブっているカップル等々、スタイルは色々だがダンスへの取り組みは一生懸命! 夫婦共通の趣味ダンスに乾杯なのだ。

午後8時45分練習終了 全員で会場清掃 そしてロビーでの10分間のおしゃべり 皆楽しそうだ これで一日が終わった。

お問い合わせ 大谷 TEL 045-803-2332



テンダンス横浜(横浜市ダンススポーツ連盟)



私たちの「テンダンス横浜」のPRをさせていただきます。
創立は平成10年4月です。

サークルとして横浜市ダンススポーツ連盟、南区スポーツダンス協会に所属し活動しています。

平成21年4月29日に皆様の協力を得て創立10周年記念パーティーを開催致しました。

現在の会員数は男性15名、女性17名合計32名です。
全員がJDSF会員でその内14名が選手登録をし競技会にも参加しています。活動内容は生涯スポーツとして、

年を重ねても動けるようにベーシックを最重点に華麗に美しくを目指し練習に汗を流しておりますが、時々競技向けに厳しくなる時もあります。

会員の親睦を大切に新年会・暑気払いなどあり南区藤の木中学校にて毎週月曜日午後7時からダンスの好きな方どうぞいらして下さい。

お問い合わせ 横田 久雄(会長) TEL 045-761-6345



サークル紹介

ワールドステップ SDC(横浜市ダンススポーツ連盟)



わたくしたち ワールドステップスポーツダンスクラブは、京急井土ヶ谷駅近くにあるワールドステップ練習場で、毎週土曜日18時～21時まで練習しております。8年前 当初数名であった会員も現在、男性13名、女性15名となり、A 級から2級まで10組が在籍し競技会に出場し競技ダンスを楽しんでいます。講習は 月1回のプロの講師による指導と、会員上級者によりモダン、ラテンともベーシックを中心にした美しくダイナミックな踊り、動けるボデー作りをめざして練習しています。

また 年3回のダンスパーティー発表会や懇親会等の行事を全員で楽しく活動しているサークルです。競技会に興味のある方、是非一度見学にいらして下さいお待ちしております。

お問い合わせ 会長 長谷川栄吉 TEL 046-849-5705

水踊会(相模原市ダンススポーツ連盟)

早いものです、結成以来19年を向えました。会員は当初からすると大分減りましたが、現在17名で講師の遠藤先生ご夫妻を中心に会員一丸となって楽しみながら頑張っています。練習の休憩時間は疲れを癒すと共に親睦をを深める大切なひと時として和気藹々と過します。



活動場所は主にあじさい会館で練習を致しております。毎年1回、7月に創立記念パーティを開催して、会員の練習成果、フォーメーション、デモンストレーション(先生と会員)などを取入れ華やかで、楽しい催になります。パーティ参加の皆様には記念お土産として小さな鉢花を差し上げています。

健康で、豊かな生きがいを感じることが出来ます、是非見学に来てください。只今お仲間の会員を募っています。

お問い合わせ 会長 石井 清子 TEL 090-1655-4895

さがみ野グリーンソシアル(相模ダンススポーツ連盟)



私たちのサークルは、結成時期が誰も知らないほど歴史が古く、過去には、団体戦で関東大会に出場したこともあったという老舗サークルです。

モットーは、ダンス技術の向上とともに、サークル会員の交流を通じて、健康で楽しい活動を行うことです。

レッスンは座間市の公民館にて、毎週土曜日午後 6 時半～9 時です。

会員は33名のうち、男性が18名と、過去からずっと男性が多いのが特徴で、土曜日の夜というのが影響しているかも知れません。

レッスン以外の会員交流会としては、恒例の新春ダンスパーティーや年 2 回のサークル内パーティーなどを行っています。会員拡大に向けた取組みが悩みです。

お問い合わせ先 会長 小松 純雄 TEL046-251-0779



ジュニア育成部長
柴田 真理子

長野に行ってきました

～第5回オールジャパンジュニアカップ in 長野～

町田駅 8時集合

相模原市役所前8時30分

口々に「おはようございま～す！」

あら!?!お母さんの手には見慣れぬものが・・・大きなおもちゃかと思いましたが、なんと!おまるでした!;

初めてのバスの旅にしゅっぱ～つ

車中は4歳～12歳の子供たちとジュニア育成部員、それにつきそいのお母さん、おばあちゃんの一行です。

長時間のバスの旅にも負けず子供たちは元気です。

にぎやかなこと、にぎやかなこと!;

何事もなく無事にオリンピックの会場だったホワイティングに到着です。

小嶋みなとカップルによるレクチャーの後、ロシアの子供たちを含めた懇親会に参加。

宿泊先は山奥の錬成センターです。”ドアは閉めましょう、山の動物達が訪ねてきますよ”の張り紙あり。”きつつねかな?たつぬきかな?”



大会は239組のエントリー、ロシアの選手も参加しました。

リズム体操(団体戦)

規定・・・20チーム “リングリング神奈川”
リズム体操の規定の部に出場

自由・・・13チーム みんな頑張りました

たぬきマークのポンちゃんラーメンのお土産付き
来年はブルボンのお菓子を目指して!!



●チャコット、セキネ、ケント、タカ、インザムード、サンヨシムラ、バスタイム、サンリノ、フジヤマ、他有名メーカー取扱店

お探しのドレス
きっと見つかります

—確かな品質と豊富な品揃えが花岡の自慢です。

- ★パーティー用ワンピース
- ★Tシャツ、スカート
- ★ダンスシューズ
- ★紳士ダンス用品
- ★アクセサリ
- ★競技用・デモ用レンタルドレス他

いつも特価で
ご奉仕!

Shall We Dance?

DANCE SHOP
HANAOKA

●花岡本店

☎046-273-0133

〒242-0005 水曜定休日

神奈川県大和市西鶴間 1-8-17

●花岡ドレス館

☎046-273-0133

〒242-0006 水曜定休日

神奈川県大和市南林間 1-13-1

●花岡愛甲石田店

☎0463-92-6950

〒259-1116 水曜定休日

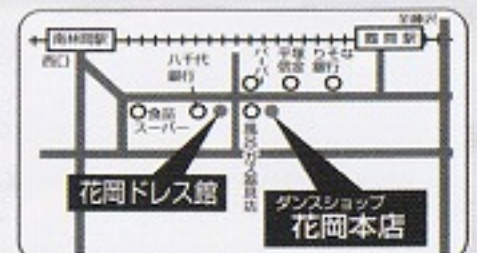
神奈川県伊勢原市石田 588-8

●花岡横浜中山店

☎045-937-4300

〒226-0011 日曜定休日

横浜市緑区中山町 327-11
シロタ中山ハイツ2FA202



プロムナード

アメリカのシニアのダンス

相模連盟
高城 禎子

6月末から10日間、アメリカカリフォルニア州バークレーに友人を訪ねた。バークレーと言うのはサンフランシスコ湾の東側にある閑静な大学都市である。32年前UCLAバークレー校で語学研修をしたことがあるので今回再度訪問するのが一つの目的であった。そこはダスティン・ホフマン主演の映画「卒業」に出てくる有名な噴水がある。その噴水と1912年に建てられた時計塔、古い建造物、博物館のような図書館などが昔のままのたたずまいであった。キャンパスの芝生に座り、歩いている学生を眺めているとリスがちょろちょろ出てきてそれも昔と変わらなかった。空気のおいが懐かしく大きく深呼吸をすると、かすかに昔に戻ったような気になった。広報部員の一人としてはせっかくだからダンス事情を調べなくてはならない。インターネットで調べてその時間に合わせて会場に行ってみた。広いダンス練習場ではプロのレッスン中であつた。聞けば個人練習はたくさんのインストラクターの中から自分で先生を選び電話をして練習時間を決めてレッスンをするそうだ。大きなダンススタジオだが日曜日の午後だけ、65歳以上のシニアにフリーで解放しているのである。時間になるとどんどんシニアが集まってくる。7月4日の独立記念日の前だったのでデコレーションも華やかであった。次の音楽がテレビに予告される以外は日本でのシニアの練習風景と変わらなかった。もちろん、ここは競技会に出る人々ではないので思い思いのリズムで動いている。リズムをはずす人、パートナーを必死に探すのだが「あの人に捕まったら大変!」と敬遠される人など、どこかの日本のダンス練習会風景とまったく同じであつた。踊ってさえいれば私はどこから来た誰かと気にもされなかつた。ダンスは世界共通である。競技を目指している人達の日常を観察したいと思つたが、日本でも私的な生活ぶりは知人でもいなければ覗くことができないから仕方がないかと思つた。



Promenade

ダンススポーツと健康

JDSF公認指導員
伊藤 定

～ダンススポーツとコアの安定性に向けた神経系支配

近年、ダンススポーツの選手や愛好者の間でも「コアの安定性」に対する関心が高くなっています。「体幹の強さ」といった表現も多く聞かれますが、概して同じイメージだと思われます。書店ではこれに関する書籍が多数出版されてブーム化しており、コアトレーニングはダイエットに向けたエクササイズとしても注目されています。

しかし、「コア」というものは漠然とした「下腹部と腰まわりの筋肉」として概念的に世間に浸透しているような気がします。

あるスポーツ医学論文(Med.Sci.Sports Exec.36:926-934.2004)によるとコアの安定性は「運動制御と腰椎・骨盤・股関節複合体の筋機能によりもたらされる」と説明されています。

コアの安定性に関与する筋は多数存在し、それ故にこれらの筋を鍛えたり、コントロールすることはとても難しいことです。

心臓、血管、内臓等の不随意筋を除き、基本的には随意筋は我々の意思によりコントロールできますが、複雑な動作は一つの筋だけ成り立つものではなく、いくつかの異なる筋が同時もしくは時間差をもって活動することにより成立します。

なめらかな動きは、その集大成とも言えると思いますが、それらの随意筋へのコントロールについては、神経系を繋いでゆくための経験やトレーニングの成果が大きく関与します。

例えば、赤ちゃんの頃は動き全体が「ぎこちない」のは脳～神経～筋への命令系が整っていないためで、このことはダンススポーツにおいても初めて経験するステップの動きが「ぎこちない」と同様です。ダンススポーツの向上には、同じ動きを何度も繰り返して脳～神経～筋への神経系をつなぐ作業をトレーニングと呼称しますが、まさしく、正しいトレーニングの毎日が動きの多様性に繋がって行き、ダンススポーツの向上に繋がります。

一方で、複雑なコアの筋群に対する神経命令系を形成することは実に困難で、細やかで正確なトレーニングが必要です。ダンススポーツの向上の難しさもそのあたりにあるかと考えます。



＜コアの安定性を高めるための対策＞

1. インナーマッスルとアウターマッスルの協調(みぞおちのあたりから脚を動かす感覚)
2. 腰椎の姿勢に直接影響のある骨盤の向きや位置のコントロール(感覚的に覚える)
3. 支持基底となるコア筋群は他の筋群よりも早い段階での活動が必要
4. 力の方向や大きさに備えるための予想力
5. どの間接と筋が活動しているかの認識
6. 弱い筋群のコンディショニング
7. 明らかに変形した姿勢や動きの改善
8. 強い意思で筋に命令して、間違った動きに繋がる神経系を改善する

業務用・家庭用の空調関係、電気関係の工事のご相談、ご用命の節は是非ご連絡下さい。
安心で低価格の当店へ 是非！！



有限会社 神奈川総業

ルームエアコン・パッケージ・ハウジングエアコン・ビルマルチ他
空調機器取付工事全般・アンカー工事・電気工事・水道工事

代表取締役 佐藤 昇

〒213-0027 川崎市高津区野川 3658-4

TEL 044(777)9996

FAX 044(753)2929



渡辺和昭・渡辺裕美

引退後のダンス活動

現役時代は、毎日の残業の後に、熱心なコーチのおかげで夜中12時、1時に練習をして、日本代表として長く活躍してこれました。引退した今では、毎晩夜中までパソコンに向かいJDSFの役務をこなすようになり、そのおかげで、今ではダンスよりもパソコンの操作が上手になってしまいました・・・。

それはさておき、私たちは、現役時代には1996年より2004年の引退までスタンダードや10ダンスの日本代表として海外に派遣していただき、グランプリ競技会や地方競技会にも招待選手として出場するなど、貴重な体験をすることができました。引退後は、そのお世話になったダンス界の発展に、少しでもお役に立ちたい、そして海外の代表としての経験を少しでも後輩に伝えたい、と思い、国際派遣や新審判基準委員などJDSFの役員として活動することになりました。

その活動のなかで、指導員講師の仕事があります。普段は技術認定教材ビデオのモデルとして派遣されることが多く、ベーシックの技術講習が多いのですが、この紙面をお借りして、競技選手向けにアドバイスをしたいと思います。

「心技体」はスポーツの世界では一般的ですが、私たちはダンスでも重要だと考えます。

多くの皆さんは、フロアに来ると一生懸命「技術」のみを練習しますが、私たちは競技会で重要なのは「心」や「体」の部分だと考えます。

「体」の部分について、私たちは練習時間を削ってでも、整体やマッサージなどのメンテナンスを行いました。特に骨格の矯正は重要です。腰や膝が痛いということだけでなく、練習してもうまくいかない場合は、骨格がゆがんでいることが原因の時もあります。体のメンテナンスもきちんとしていきましょう。

「心」の部分について「練習では上手いくのに競技会ではいつも失敗する」と良く聞きます。そこで、私たち自身もそうしておりましたが、選手には「競技会では練習の50パーセント踊れば大成功」と言っております。少しは気が楽になりませんか？

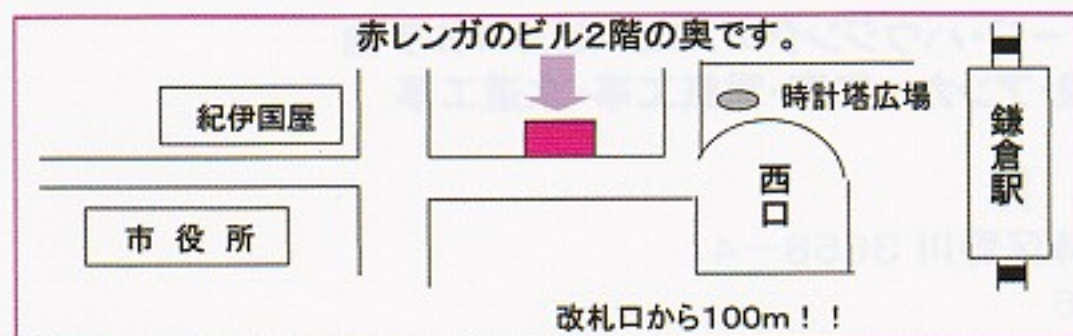
又、思い切って海外競技会を経験すると、日本の競技会も気楽に参加できます。海外でもシニアIIやシニアIII競技会が開催されております。海外のシニア大会は、とても温かい応援で楽しむこともできます。JDSFのホームページを見るとたくさんの競技会がありますので、海外旅行がてら、チャレンジしてみたいかがでしょうか？



ダンス&パーティーファッション 鎌倉 Alice アリス

「オーナーは、競技選手でJDSF公認指導員です。」
女性には、美容の相談相手にも……

「お気に入りのウェアをお持ち下さい、
素敵な貴女だけのコーディネートをお探しいたします。」



OPEN!!



毎週木曜 定休日（日曜不定休）
営業時間10:00～18:30

鎌倉市御成町12-8 ノア鎌倉ビル2F
TEL&Fax 0467-50-0321

(※ご注意 1階で当店を探すお客様が大変多いです。
必ず階段を2つ上ってご来店くださ～い。)



神奈川県 平成22年度行事予定



技術認定部	指導部	相模連盟
<p>第6回相模ダンススポーツ連盟特例技術認定会 10月30日(土) 大和スポーツセンター 認定区分:G5~G6</p> <p>第6回湘南ダンススポーツ連盟特例認定会 11月27日(土) 於:レッツダンス並木スタジオ 認定区分:G4~G6</p> <p>第1回ハイグレード技術認定会 第17回神奈川県ダンススポーツ連盟技術認定会 12月11日(土) 横浜市都築スポーツセンター 認定区分:HG4(W,R)、HG6(Q,Sa)</p> <p>ハイグレードコース講習会 10月30日(土) 平塚商工会議所 種目:HG4(W,R)、HG6(Q,Sa)</p> <p>ハイグレードコース講習会 11月27日(土) レッツダンス並木スタジオ 種目:HG4(W,R)、HG6(Q,Sa)</p> <p>ハイグレードコース講習会 12月11日(土) 横浜市都築スポーツセンター 種目:HG4(W,R)、HG6(Q,Sa)</p>	<p>第4回 JDSF 公認指導員研修会 11月20日 10:00~18:00 大和スポーツセンター 内容:机上 JDSF 概要・会員拡大 実技 技術認定アマルガメーション スタンダード(ハイグレードコース) ラテン(ハイグレードコース) ジュニア育成研修</p> <p>第1回 JDSF 公認指導員研修会 2011年2月 予定</p>	<p>前夜祭(相模ダンススポーツ競技会) 10月2日 秦野市総合体育館</p> <p>第35回相模ダンススポーツ競技会 10月3日 秦野市総合体育館</p> <p>相模ダンススポーツ連盟特例技術認定会 10月30日 9:30~13:00 大和スポーツセンター</p> <p>相模ダンススポーツ連盟ダンスパーティ 10月30日 13:30~16:30 大和スポーツセンター</p>
	<h3>ジュニア育成部</h3> <p>①ジュニア指導員研修会 9月18日に 相模原市 あじさい会館 6F 内容:三笠宮杯全国子どもダンスうんどう大会 神奈川県共通ルーティンの講習及び研修</p> <p>②ジュニア指導員研修会 12月・3月</p> <p>③三笠宮杯全国子どもダンスうんどう大会 10月24日 神奈川県混成チーム "リングリング神奈川" 出場</p> <p>④ジュニア育成指導者の為の講習会 神奈川県、川崎市ダンススポーツ連盟主催 10月2日 10:00~12:00 参加費無料</p>	<h3>湘南連盟</h3> <p>第24回県シルバースター・湘南大会 10月30日(土) 平塚商工会議所 GC、SC、S1、S2、S3、S4<S・L全12区分></p> <p>特例技術認定会 11月27日(土) 横須賀・レッツダンス並木スタジオ G4、G5、G6<S・L全6区分></p> <p>湘南ダンススポーツ連盟 http://www.jdsf.or.jp/shonan-dsf/</p>

湘南・最大級 **80坪!** 柱なし!

コンペの様にゆったり踊れる大ホール プロ・アマ競技選手も絶賛!



藤沢駅南口1分 ダンス練習場
ダンススタジオ・クルミ
Dance Studio Kurumi

営業 10時~22時 無休 男女更衣室&ロッカー完備

入場料 当日券・1回/1,200円 *回数券10枚綴/10,000円

パーティなど貸切予約もご相談ください

神奈川県藤沢市南藤沢2-5
KMビル4階

TEL 0466-25-5522
www.dancestudio-kurumi.com



横浜市連盟

第16回YOKOHAMA赤い靴杯DS大会
神奈川県ジュニア選手権大会
9月19日(日) 横浜文化体育館

横浜市ダンススポーツ連盟
20周年記念ダンスパーティー
11月6日(土) 横浜ベイシェラトンホテル

第4回ふれあい大舞踏会
12月4日(土) 神奈川スポーツセンター

第12回横浜市民DS選手権大会
第8回横浜市民マスタース選手権大会
12月12日(日) 横浜市神奈川スポーツセンター

横浜市ダンススポーツ連盟
<http://www.jdsf.or.jp/yokohama-dsf/>

相模原市連盟

第3回中級ダンス講習会とダンスの集い
9月19日(日)9:00~16:30
相模原市立体育館(市役所前)
会費(一日券)1000円
・中級ダンス講習会(午前の部)
会費(半日券)500円
内容 スタンダードを正しく、きれいに踊るコツ
講師 市連盟講師 清水東洋雄・山下和子
・ダンスの集い(午後の部)
内容 市連盟主催 パーティ 一般ダンス愛好者対象
会費(半日券)500円

市民初心者ダンス講習会
9月6日(月)~10月18日(月)
毎週月曜日 9:00~12:00
相模原市立体育館(市役所前)
講習会費 800円(全7回)

第4回中級ダンス講習会
12月6日(日)9:00~12:00
相模原市立体育館(市役所前)
会費 500円(会員) 内容 未定
講師 市連盟指導講師他(未定)

第36回チャリティーフェスティバル
12月11日(土)11:30~16:00
相模原市立総合体育館(麻溝台)
賛助券 500円

相模原市ダンススポーツ連盟
<http://www.jdsf.or.jp/sagamihara-dsf/>

鎌倉市連盟

第17回鎌倉市ダンスフェスティバル
10月2日(土)12:30~17:00
鎌倉芸術館 小ホール
(JR 大船駅 徒歩 8分)
会費 1,500円(飲物付)
内容 トライアル主体の楽しいダンスパーティーです。
出場種目 W.T.SF.Q.B.R.C.S.P.Ji

第21回鎌倉市ダンススポーツ大会
平成23年1月22日(土)
鎌倉芸術館 小ホール
(JR 大船駅 徒歩 8分)
競技内容
D級戦 スタンダード WF
ラテン SR
1級戦 スタンダード TF
ラテン SR
2級戦 スタンダード TF
ラテン SR
ミドルシニアD級戦
スタンダード WT
ラテン CR

鎌倉市ダンススポーツ連盟
<http://www.jdsf.or.jp/kamakura-dsf/>

川崎市連盟

市民ふれあいダンスの集い
10月2日(土)
川崎市教育文化会館6階大会議室
13:00-14:30 無料技術講習会
(スタンダード)講師 佐々木孝一郎・弘美組
15:00-19:00 第11回市民ふれあいダンスの集い
デモンストレーション 佐々木孝一郎・弘美組
ダンスアテンダント多数

川崎市連盟創立35周年記念式典&ダンスの集い
10月31日(日)
川崎日航ホテル

川崎市市制記念ダンススポーツ競技大会
川崎市ランキング戦・ねんりんピック戦・
レディース戦・行政区対抗団体戦
11月14日(日)
川崎市体育館

川崎市ダンススポーツ連盟
<http://www.jdsf.or.jp/kawasaki-dsf/>

藤沢市連盟

藤沢市連盟リーダーキャンプ
11月7日
村岡公民館予定(9:00-17:00)

市制70周年記念競技大会記念ダンスフェスティバル
11月27日(土) 時間 17:30-20:00
秩父宮記念体育館
JDSF 会員 1000,非会員 1200
地区対抗戦、他

市制70周年記念、第65回藤沢市民総合体育大会
第9回藤沢市ダンススポーツ競技大会
11月28日(日) 秩父宮記念体育館
B級戦、D級戦、1級戦、2級戦、3級戦、新人戦の各スタンダード、ラテンを実施します。
奮って参加をお願いします。

神奈川県DSC

神奈川県 DSC 主催
技術研修会(併催 JDSF 審判員研修会)
jdsf.kanagawadsc@gmail.com
090-1048-4372
10月9日(土) 11:00~16:20
男女共同参画センター横浜
(旧横浜女性フォーラム)
JR・横浜地下鉄 戸塚駅 徒歩5分
神奈川県 DSC 会員 ¥500
(要神奈川県 DSC 会員証提示)
上記以外 ¥1,500
会場の都合上100名限定
内容: 講習会・練習(研修)会
講習:坂本幸児(ゆきお)先生(ダンススポーツ・ヒルズチーム代表)によるヒルズチームの育成方法・競技に勝つための鍛え方
モデル・模範演技: 小嶋 みなと・盛田めぐみ組
アジア大会スタンダード代表(ラテン・スタンダードA級)

ミニパーティ
12月11日(土)
場所: オトモン
詳細につきましては決まり次第 HP に掲載します。

予定は変更になる場合があります

編集後記

今年は例年に比べて、暑い日が多く、熱中症で倒れる方が多い、厳しい夏でした。さて、ダンススポーツに目を向けると平成22年度事業計画のメインテーマは人口1万人あたり5名の会員確保です。今後、競技会には参加しないがダンスを愛する皆さんをどうすれば、会員になっていただけるのか、定着していただけるのか、難しいテーマです。会員の皆さんともに考えて行動することが必要ではないかと、編集を行いながら考える今日このごろです。

発行日 平成22年9月20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 5500部
印刷 アスティック グループ
ホームページ <http://www.jdsf.or.jp/kanagawa/>