

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。

## 自分を表現できる場所



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

**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  
とリズムどりです。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  
れているイメージ  
で、ゆっくり、ストップ  
しながら一つひとつやるこ  
と  
いいです。

**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。



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

### 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。

取材：高橋彩、パロウ・カミール、鈴木夏実  
文：鈴木夏実

**Q1** いつからダンスを  
始めましたか?  
**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、  
仕事としてやるか決めた  
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。  
若いからがむしゃらにダンスをして欲しいです。

**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す。アイソレーションは、  
どのジャンルにもつながっている所以需要です。それとリズム  
どりさえやっておけば大丈夫です。

**Q6** ダンスをしている  
中高生に一言お願いします。



※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。

### 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。



**Q1** いつからダンスを  
始めましたか?  
**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。



**Q4** ダンスを趣味ではなく、  
仕事としてやるか決めた  
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、中間でやなければならないと思っていま  
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  
います。苦労は、メンバーの遅刻が多いこと、話  
を聞かないこと、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  
いい振付が思いつかないが、  
どうしたらよいか?  
**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