


ダンス…世代を越えた生涯スポーツ
第37号

トウヒールフラット

ダンスNEWS



三笠宮杯ラテン第3位
海老原隼人・タカギルナ組
(千葉県／早稲田大学)



三笠宮杯ラテン第6位
同スタンダード第6位
石垣和宏・三喜穂菜美組



全日本選手権ユーススタンダード準優勝
優勝、同スタンダード第3位
矢野響大・黒嶋ひな組



全日本選手権ユースラテン準優勝
同スタンダード準優勝
高橋海・和田享華組(ブルボンDST)



三笠宮杯ラテン第5位
鈴木選太・鈴木千尋組



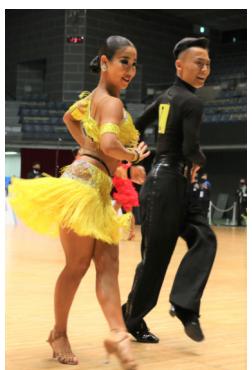
全日本選手権ユーススタンダード優勝
全日本選手権ジュニアスタンダード優勝
木下将希・小西乙愛組(ブルボンDST)



全日本選手権ジュブナイルスタンダード準優勝、同ラテン第3位
吉岡栄太・山本怜奈組



全日本選手権ジュブナイルスタンダード優勝、同ラテン準決勝
足立拓海・木下真代組



三笠宮杯スタンダード準決勝
同ラテン準決勝
海老原竜太・須田美咲組



第40回三笠宮杯

活躍する千葉県選手 ジュニア・ジュブナイル完全制覇

これからも皆様の応援をよろしくお願いします。

第40回三笠宮杯全日本ダンス
スポーツ選手権が、11月21日・
22日の両日、川崎市のどろきアリーナで開催されました。今
年は感染症対策のため無観客で
行われましたが、YouTubeに
によるライブ配信により、同時に
多くの方が観戦することができます。会場ではWebでの応
援により、静かな中にも熱い戦
いが繰り広げられました。

千葉県選手は全てのGD部門
での競技で決勝に進出し、特に
ユース、ジュニア、ジュブナイル
ではダンスチームみやおかの
選手が大いに活躍いたしました。
将来が期待される選手たちが次々
に育つていて頼もしい限りです。

歴史に残る三笠宮杯

第四回三笠宮杯実行委員長 渡辺英美

第40回三笠宮杯全日本ダンススポーツ選手権大会が、11月21日・22日の両日、川崎市とどろきアリーナに於いて開催されました。新型コロナの収束が見えないなか、今年の大会は開催すら危ぶまれました。例年なら3月の東京オリンピック終了後、その反省会とほぼ同時期に三笠宮杯実行委員会が立ち上がるのですが、遅れに遅れ準備委員会がスタートしたのは8月20日、3～4名で基本体制を決め、私が実行委員長を仰せつかることになりました。

一步を分解！でダンス力アップ

JDSF特任顧問 金城庸夫



普段、単と思つていることか

ら取り上げてみます。

人は体を前に移動するときはどちらかの足を前に踏み出し、倒れないようにバランスを保ちます。日常では当たり前の動作です。

これをダンスに当てはめてみます。たとえば、男子、壁斜めに面して左足を一步前進というような場面です。ダンスを踊る人は、特に疑問を持つこともなく、フロアでの動きを想像できます。

ところがこの「一步前進」の「一步」が何を示しているか詳しく示してくださいと言われて初めてアレッと思うことはありませんか。

足を踏み出して体重移動する場所に片足が到達するあるいは体重移動が終了する時点までを一步と考えているよ

【一步の疑問】

LINEの友だち登録のお願い

JDSF千葉
QRコード

な踊り方をする人を見かけます。このとらえ方で、一応ステップを踏むことができます。

センター・バランスの意識は足の位置を理解する上で欠かせません。足の位置は片方

センターバランスの意識で足の位置を理解する上でのみ、JDSF会員の皆さん情報を迅速に直接お届けするため、LINEの公式アカウ

普段、単と思つていることか

ら取り上げてみます。

ところで、開始と終了時点、そしてその間の動きをとらえなければ一步の全体像をつかむことができないと考えると、片足の体重移動時だけを意識しているのでは不十分で、一步の動きを分解した分析が必要です。一步の質を高めるには、従来の教本の表記に変わった新しい見方が必要になります。

これを解決するものとしてダンススポーツ教本（WDS F教本日本語版）には多くの先進的なダンス技術が解説されています。その一つにセンター・バランスがあります。これはボディ・ウエイトが両足に均等に乗った状態を示しています。

【一步の分解】

各ステップを分解した二段表記は足の位置だけでなく、肩と腰のロー・ティー・ションのタイミングなど体の動きに関連しています。

音楽と調和したダンスを演技するには「たかが一步されど一步」の解釈が大きな注目点となりませんか。

【センターバランス】

センターバランスからリカバリーマーまで

JDSF千葉を開設いたしました。現在の登録者数は250名ほどですが、三笠宮杯のライブ配信の情報や千葉県選手の活躍速報などをお届けし、好評をいただいています。既に登録を済ませた方はダンスの仲間にも声を掛けていただき、より多くの方に登録（友だち登録）をしていただきたいと願っています。



LINE公式アカウント
【JDSF千葉】
このLINE画面から千葉県連盟やJDSFのホームページを見に行くことができます

このトウヒールフラットを見るしスマホでご覧になつてしまつてくださいと友だち登録ができます

<https://lin.ee/z2Vpr4T>

ダンスのことならお任せください
ダンス&シューズ アユザワ

- ★足に合わせて靴を修理・調整（要予約）
- ★ドレスのオーダー・石付け（センス抜群！要相談）
- ★人気の手作りアクセサリー（ヨーカー・イヤリング等、多数）

習志野市大久保3-14-1 京成大久保駅から徒歩7分
TEL047-472-0581 営業時間10時~19時 日曜定休
ホームページ：www.ayuzawa.net
<http://ayuzawa.net/>

i-dance
studio coccola

心々樂
ここら
i・ダンススタジオ & Cafe

心と体に優しいランチ
充実したレッスン内容

袖ヶ浦市蔵波台7-14-4
TEL 0438-38-6533

定 休 日 カ フ エ：木曜・日曜
スタジオ：木曜
営業時間 カ フ エ：10時~17時
スタジオ：10時~20時
(但し18時以降は要連絡)

募 集

あなたがお持ちのスキルをお貸しください。
そのスキルでダンススポーツの普及と発展のため、一緒に活動してみませんか。

提供していただきたいスキル

- ・ホームページ・SNSなどWeb関連
- ・広報紙などの編集・文書作成
- ・競技会などの写真撮影

専門家でなくても趣味レベルでOKです。
ボランティアが基本です。

広報部：kossie2006@gmail.com

コロナの時こそYouTube

ダンス動画を楽しもう

2020年は、コロナの影響で、競技会やダンスパーティーがほとんど中止になってしましました。また、公民館は今まで利用制限があるところが多く、サークル活動もこれまでのようにはできなくなりました。踊ることができないこの

ような時こそ、YouTubeを活用してダンスを楽しんでみてはいかがでしょうか。

【競技会観戦】

11月20日・21日に開催され

た第40回三笠宮杯全日本ダン

スポート選手権は無観客で

開催され、はじめてYouTube

でライブ配信されました。そ

の視聴回数は、1日目が約8

万回、2日目が約7万回と、

多くの人が視聴しました。海

外の競技会は日本より早くYo

uTubeでの配信が行われるよ

うになり、多くの大会を視聴

することができます。

【プロのレッスン動画】

プロのレッスン動画もたくさん掲載されています。ステッ

プごとに説明をしているもの

が多く、有名無名のプロが惜しみなく踊り方のノウハウを

わかりやすく解説してくれて

います。繰り返し見ることができますので、興味のあると
ころは、何度も見て吸収することができます。海外のレッ
スン動画も見ることができます。通訳があればわかりやす
いのですが、まだ、そのよう
にはなっていません。

【YouTubeの見方】

You Tubeを開き、三笠宮杯

ならば「ダンススポーツJAP

PAN」、海外の競技会なら
ば「WDSF」、レッスン動

画ならば「ナチュラルターン」

などのステップ名で検索する

と、候補が出てきます。あら

かじめ、URL（アドレスの

ようなもの）が分かっていれ
ば、直接そこにアクセスする

こともできます。

JDSFが運営している公式アカウントです。運営を始めたばかりなので配信されてい
る動画数は少ないのですが、
三笠宮杯のほか、東部日本学生競技ダンス選手権、スタンダードやラテンのトレーニング法（オンラインPトレ）、ラテンのトレーニング法などを見ることができます。YouTubeを開き、三笠宮杯ならば「ダンススポーツJAPAN」、海外の競技会ならば「WDSF」、レッスン動画ならば「ナチュラルターン」などのステップ名で検索すると、候補が出てきます。あらかじめ、URL（アドレスのようないいもの）が分かっていれば、直接そこにアクセスすることができます。

【往年のチャンピオンの動画】

今から50年前の踊りを見る
こともできます。「Peter

Eggleton」と検索すると、1970年の世界チャンピオン

「ピーター・エグルトン」の踊りを見るることができます。

Eggleton」と検索すると、1970年の世界チャンピオン「ピーター・エグルトン」の踊りを見るることができます。

半世紀前の踊りを見るのも興味深いものがあります。皆さん知っているチャンピオンの名前で検索してみてください。

広報部 奥田敏行

トウヒールフラット 印刷物配布の中止

は、私たちの上部団体であるJDSFが運営している公式アカウントです。運営を始めたばかりなので配信されてい
る動画数は少ないのですが、
三笠宮杯のほか、東部日本学生競技ダンス選手権、スタンダードやラテンのトレーニング法（オンラインPトレ）、ラテンのトレーニング法などを見ることができます。YouTubeを開き、三笠宮杯ならば「ダンススポーツJAPAN」、海外の競技会ならば「WDSF」、レッスン動画ならば「ナチュラルターン」などのステップ名で検索すると、候補が出てきます。あらかじめ、URL（アドレスのようないいもの）が分かっていれば、直接そこにアクセスすることができます。

2002年から18年間、千葉県ダンススポーツ連盟の広報機関紙としてトウヒールフラットを発行してきましたが、36号をもって印刷物の配布を中止いたしました。

誠に残念ではあります
が、情報の発信手段の主役は印刷物からインターネットに移り、
新型コロナによってその速度
は加速されています。また会員の減少によるコストの問題
も大きな要因となっています。
印刷物の配布は中止しま
したが、トウヒールフラットの
発行は継続いたします。今回
の37号からはホームページ上で
のWeb配信となります。印刷物
が必要な方はお手数ですが
お手持ちのプリンターで印刷
してください。

会員の皆様には是非ご理解
いただき、今後ともトウヒー
ルフラットをご愛読ください。
広報部長 輿水洋一

注..パソコン・スマートフォン・スマートフォンでトウヒールフラットをご覧になる場合、URLにはリンクが設定されていますので、クリックまたはタップすると該当ページの画面が開きます。

2021年 千葉県ダンススポーツ連盟競技会開催予定

- 3月28日 第31回千葉南支部DS競技大会(市原緑地運動公園臨海体育館)
- 4月11日 第19回千葉中央支部DS競技大会 (千葉公園体育館)
- 5月予定 第22回千葉県DS選手権大会 (成田市体育館)
- 6月20日 第17回千葉市DS競技大会 (千葉公園体育館)
- 7月予定 第19回千葉東支部DS競技大会 (成田市体育館)
- 9月18日 第27回千葉北支部DS競技大会 (松戸市運動公園体育館)
- 9月26日 2021印旛郡市DS競技大会 (富里市社会体育館)
- 10月予定第42回千葉県DS競技大会・ジュニア選手権(福太郎アリーナ)
- 12月5日 第18回千葉西支部DS競技大会 (福太郎アリーナ)

注:開催日および会場が変更になることがありますのでご注意ください

千葉県ダンススポーツ連盟

〒264-0025 千葉市若葉区都賀3-24-1

都賀MTビル306

TEL 043-497-6127

FAX 043-497-6172

事務員勤務時間 平日 12時~16時

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

E-mail jdsf-chiba@orange.plala.or.jp

編集構成 千葉県ダンススポーツ連盟広報部