

# 爽快!痛快!ジャズダンス

舞踊コース

## ジャズダンス



講師 中川 誠  
なかがわ まこと

### 略歴

ダンサー・振付家  
演劇を平山一夫氏に師事、ダンステクニックを神ひろし氏、望月辰夫氏に師事。多数の舞台出演を経て、ハイブリッドパフォーマンス中川組結成。現在、インストラクター・振付師のみならず、ダンス・芝居・歌もこなすハイブリットプレーヤーとして活躍中。近鉄文化サロン、阿倍野、スタジオダンスタンツ・STAGE21、メインキャストプロダクションで講師を務める。

### advice points

- 会場に、大きな鏡があることが望ましい。
- イメージトレーニングとして、ジャズダンスのDVDなどを観ておくといい。
- 事前に柔軟体操など、身体の基本トレーニングをしておくといい。

### 目的

- ・ジャズダンス特有のリズムを感じ、踊ることを楽しむ。

### 効果

- ・ステップを体得し、体で感じた音楽をそのまま表すという新たな表現力が身につく。

### 到達点

- ・振り付けのステップを群舞で踊り、複数で踊る楽しさを知る。



### 事前学習

ジャズダンスのDVDを鑑賞する。

### ワークショップの流れ (3日間〈2コマ/日〉)

音楽に合わせて準備運動



3種類の腹筋の説明と音楽に合わせて腹筋とストレッチ演習



基本ステップの練習



音楽にあわせてダンス演習



より良いダンスをするためのポイント説明



チームにわかれて、ダンス演習発表

### 事後学習

習ったダンスの発表会をする。

### …ワークショップを実施して…

#### 講師の感想

ウォーミングアップに基本的な運動を取り入れたことで、基礎の重要性が伝わった。基本的には個人のダンスだが、講師とそれぞれの生徒、そして生徒同士もよくコミュニケーションが取れていた。ビデオでステップの復習をした自主性も奏功して、最終的には自信がもてるダンスになった。

#### 先生の感想

新しい分野に挑戦する意気込みを鼓舞したいと考えて受講を希望した。講師が生徒の気持ちをしっかり掴み、生徒たちも本当に嬉しそうだった。ウォーミングアップ・筋トレ・ストレッチなどの基本から、難しい動きまで、細部にわたり丁寧に指導いただいたので、個人差はあるが、すべての生徒が楽しむことができた。

#### 生徒の感想

- ・音楽を聴くと自然にリズムをとれるようになった。汗をかいて爽快だった。
- ・色々な友達とコミュニケーションをとることができた。
- ・最初は動きが全然覚えられなかったが、家で復習して踊れるようになったので、とても嬉しかった。

### より発展的なワークショップを実施するために

- チームのメンバーを入れて、ダンスによるコミュニケーションの違いを体験する。
- 新しいステップを覚えて難易度の高いダンスに挑戦する。
- 文化祭などの校内行事で披露する。