

群馬県女子体育連盟だより

第160号

2015年 9月発行

<本部> 〒371-0051 前橋市上細井町1700-8 松本富子
Tel.027-234-3190 090-7175-3366

実技講習会

ベストプレイスを求めて

老若男女 障がいの有無などの枠を超えたダンス!

平成27年8月20日(土) 13:00~
前橋市第三コミュニティセンター

「ベストプレイス」主宰 竹中 幸子 先生

- ・お茶の水女子大学文教育学部表現体育学専攻卒業
- ・聖子女子学院教諭、県立川越女子高校非常勤講師を経て、アダムベンジャミンらのワークショップに触発され、障がいのある方を含むダンスグループ「ベストプレイス」を立ち上げる。
- ・ベストプレイスでは、月2回のワークショップを重ね、2007年からは、年1回作品を発表している。



即興で踊ることが大切です。終わったときには、1人ひとりがダンサーになって帰っていただきたい。

即興ダンスを 楽しみましょう!

- ☆ トントン頭・ <1人から2人組>
- 「トントン頭・トントン肘・トントン肩」
2人組で好きなところをくっつける。
 - 「トントン」の後、互いに違うところをくっつける。
 - 歩くときは1人、「トントン」でペア、
「トントン」でポーズで止まる。
 - 合図なく、2人で感じて近づいて、
「トントン・ポーズ」を4回やる。

ペアと離れる瞬間は、ドラマなんです。

自分がやりたかったら、相手がどうであれ、自分が4回「トントン・ポーズ」をやってしまう。
自分の決断が大切なんです。

- *先生の言葉に即興ダンスの奥深さを感じた一瞬でした。
- *3つの班に分かれて発表し、互いに見合いました。
見ている方からは、
「何度も練習している感じがしました。」
「出会いが印象的だった。」などの感想が出されました。
- *先生の教室で指導していることを話してくださいました。



「子どもはくっつくのが好きなんです。時々本当に乗っちゃう子がいます。そんな時は、『下の人の自由がなくなってしまうことはしてはいけません。つかんでしまったら、相手の自由がなくなる。だから、くっつくとき、相手の自由を奪わないようにしよう』と言います。」と。
 *自分の自由に行っているようですが、実は相手をととても大切にしています。即興ダンスは、人と人との関わりの基本を学ぶことができるものでした。



- ペアとどこをくっつけたいか3つの場所を書いておく。
- 3つの場所を教えるようにポーズ。
- 先生の声かけ：「1つめ・2つめ・3つめ」
 「ひとつめ～え・ふたつめ～え・みつつめ～え」
 「作品になっています！」

☆ stop & go

- 好きなところを走る。先生：「ストップ。セーの、ゴー。」
 「どこかを意識した形で止まってみましょう。」
- ・「リーダーの1人が止まったら、形で止まります。
 近くに人がいたら、さわって止まります。」
- ・「止まって目をつぶってみましょう。目をつぶったまま、誰かを探して動いてみましょう。目をつぶったまま、誰かにぶつかったら触ってみましょう。」
- 2班に分けて、見合う。



- 体育館の両側に分かれて、対角線の人が走って、出会ったら形を作る。
- ・自分がそこに入りたければ、入ってもいい。
 入りたい人が入って、オブジェをつくる。
- ・「10人まで、続きましょう。全員入りましょう。」

触りそうで触らない、誰かにつながりたい。
 つながりたい先にリアル感があるんです。



- 「旅行に出かけましょう。」

*みなさん、すてきに輝くダンサーになったところで、講習会の幕が下りました。



参加された先生方の感想

*1人ひとりが、それぞれ違う動きをしているのに、群になったとき、アートになっていて、本当にすごいと思いました。決められた動きではなく、自分の思うまま思う様に動くことができるので、誰にでも参加しやすいと思いました。
 *自然と先生の世界に引き込まれ、踊りの世界にひたっている自分がいました。先生の表情、口調、間の取り方..とても勉強になりました。

(画像 吉田/文責 佐藤)