

だっつ相田だもの。

『マイルーティーン』

昨今世界中で色々モヤモヤする出来事ばかりで、悲しいです。という事で、今回のコラムでは気分を変えるべく『最近の競技会マイルーティーン』でも紹介したいと思います!皆さんルーティーンの意味はご存知ですか?何かの目的やゴールに向けて日々行う手順や作法の事です。野球のイチロー選手や、ラグビーの五郎丸選手もよくこのルーティーンをやっているというのは皆さんも聞いた事があるのではないのでしょうか。さて、僕の競技会に向けてのルーティーンは約1週間前から始まります。

- ★1週間程前から、ナマモノをさける → お腹を壊さないように
- ★3日程前から、極力お酒を飲まない(^^) & パスタを沢山食べる
→ 体力をつけるカーボローディングの為
- ★前日はあまり練習をしない → 当日『踊りたい!』という気持ちを作る為
- ★当日は、他の選手とよく話す → 人それぞれの集中力の高め方がありますが僕はこれが1番スイッチが入ります!
- ★あまり衣装を脱ぎ着しない → これも人それぞれですが、僕はちよくちよく脱いだり着たりするのが好きではないです。しっかりと汗を拭き、ジャージを着て待機します。
- ★手の温かさが調子のバロメーター → 最近気付いたのですが、踊りの調子が良い時は手の指まで温かいのです!冷える時は無理矢理温めます!
- ★パートナーと、あまり踊りについて喋らない → 気に始めると止まらなくなります。当日は自分に集中するようにしています!

と、このような感じで競技会に挑んでいます!人それぞれベストなパフォーマンスをする為に、ご自分の『ルーティーン』があると思います。是非マイルーティーン探してみてください!

(相田和也)

三木思ふ 故に三木在り

『大腿骨はだいたいこのへん?』

「最近三木は変な体操にはまっている」「やたら体を擦っている」そんな噂が聞こえるような聞こえないような。実は、少し前から「立腰(たてこし)体操」というものを勉強しています。"腰の王子☆ゆうちゃん"こと、河上雄太さんの提唱する体操で、身体開発を目的とした、(ちよつと)変わった体操です。具体的には椅子に座った状態で「大腿骨は〜!だいた〜い、このへ〜ん!」と言いながら体を前に倒して起こす動作をします。他にも沢山の体操があるのですが、主だった目的としては、仙骨を立てる、胸椎及び胸郭の開発、脛骨直下点に立つ、体を「胸=身根」から使う、筋骨分離、左右の歪みを整えるなど。字面に起こすと小難しいですが、「誰でも、どこでも、いつでも、簡単に、楽しく」できる体操です。今までの概念を覆す内容に魅了され、すっかり信者に。(宗教ではありません)YouTubeで王子の動画を見るようになったのがきっかけだったのですが、正直最初は胡散臭いなと思っていました(笑)。でも言うことが理にかなっていたので続いていると「なぜ、その動きができてなかったのか」が分かったり、「頭で理解していても、できていなかった」(正確には、出来ているつもりで出来ていなかった)ことができるようになったり!具体的には、男子のリードをフォローしやすくなった(背骨の開発が進んだ、歪みが整った)。ホールドが上ずらなくなってきた(無意識にかみがち腕の力が取れた)等々。というわけで!グループレッスンをします!ちよつと興味を持ってくださった方は是非ご参加ください!!もしくは、「腰の王子☆ゆうちゃん」で検索してみてくださいね~!

(三木すみれ)

~レッスンカードの有効期限に関する お知らせ~

有効期限が過ぎたカードが余っていませんか?KSDAなら!!新しいカードをご購入いただくと、余っていたスタンプも復活させて使う事が出来るので無駄になりません!是非また教室へ足をお運びください!お待ちしております♡

スタッフのつぶやき

周介



ほんとうに1日があっという間に過ぎていく...

留巳

一難去ってまた一難。人生、ふしぎと次々何かが起こりますね(^^);



早くマスク無しの試合に戻らないかなー(*'ω'*)

三木

モモ裏女子♥に(そしてA級に)なりたい



ダンスもっと上手になりたいです!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

稲美

大好物のイチゴの季節がやってきました!ヤッホー---イ!!



今リモートなので早く学校行きたいっ!(。・`ω´)

カトウのオススメの1冊

『「スマホ脳」アンデシュ・ハンセン(著)』

たまたま人と待ち合わせをしていて、ふらっと入った本屋で何となく手に取って買ってしまった本です。今スマホなしで生活が出来ない自分にとって衝撃的な内容でした。スマホの便利さに溺れているうちに脳が確実に蝕まれていくといった内容ですが、実際に自分もスマホの短い横書きの文章になじんでしまっ、子供の国語の宿題の縦書きの教科書ですら頭に入っていない有様です。スマホとうまく付き合っていないと本当にマズイと思います。思いあたる方は是非お読みください。おススメです!!

(加藤周介)



噂の...マイコ♡デラックス

『見方を知る』

最近よく思う事があります。テレビの「芸能人格付けチェック」や「なんでも鑑定団」を見てても、高級品と大衆品の違いなんてよく分かりませんし、時には大衆品の方を選んでしまう事もあります。ではどこが違うのかなぜ審査員や鑑定士が判断出来るのか。それは「見方を知っている」からだと思えます。当たり前の事ですが、...(.;.;)でもその見方を学ぶことが評価する、される競技ダンスの上でとても大事なのだと思いました。この前凄く勉強になったのが、YouTubeの元チャンピオンのH先生とS先生がWDSFアマチュアの決勝メンバーの映像を見ながら解説していく動画で、普段どこを見てどうやって順位を付けているのか、上手か下手かを判断しているのが物凄く分かりやすく解説されているのか、その動画を見て見方を学んだ事によって競技ダンスがどこで評価されているのかが分かりましたし、分かることによって知識が更に重要なんだという事も理解出来ました。競技ダンスや料理、骨董品やアートなどの違いが一見目に見えて分かりにくいものでも「見方を知る」事によって評価が可能になり、コンテストや価値が成り立つのだと思えます。また「見方を知る」事で、その本来の素晴らしさがより理解できるようになり、益々楽しくなっていくのだと思えます。是非皆さんも色々な見方を学んでみてはいかがでしょうか♡

(川上舞子)

アウプーア

『新境地』

皆さまこんにちは!稲美です。段々と春の兆しが出てきて嬉しい限りです。やはり暖かくなってくと無性にワクワクしてきますね。実は2月で今のリーダーの高野先生と組んで1年が経ちました!昨年末のB級戦では沢山の方に会場やYouTubeを通して応援していただき、本当にありがとうございました。今年でA級への昇級ができるよう頑張りますので皆さま応援よろしくお願いたします!1月にはおかげさまで30才の誕生日を迎えることができました。特に何か変わったこともありませんが、師匠である鈴木孝子先生曰く30歳からが精神と肉体が釣り合ってくるタイミングで、大事な成長の時期なのだそう。振り返ってみれば、20代前半はテクニックを気にせずただがむしゃらに体を動かしてしまっていました。しかしそれだけでは段々と自分の理想と現実が噛み合わなくなっていき、20代後半は迷いの時期であったように思えます。ですが最近ようやく納得いく自分のスタイルを見つけることができました。よく(苦)の坂と言われますが、まさにそれだった。9の坂を越え、新境地に立った今年はどうな一年になるのかとワクワクしています。明るい良い一年にしたいですね!

(吉田稲美)

踊り込まNight(ないと)!!! (フリー練習会)

★月曜日 行) ★木曜日 ｽﾀﾝﾀﾞｰﾄﾞ 20:00~21:00
会員様 1人500円 非会員様1人700円

Jr.チャレンジクラス

第2土曜日
13:00~13:55
2ｽﾀﾝﾀﾞｰ 担当:全ｽﾀｯﾌ

K@Kカップルダンス練習会

土曜日 19:00~20:00
2,000円/カップル
担当:加藤

~今月号の川柳~

引き続き川柳大募集!!

今年こそ トップ12 やってやる! (ディンプ子)

最近の 北千住って お洒落すぎ (足立区スタイル)



お問い合わせ

〒120-0034 東京都足立区千住3-1 柏光ビル6F
☎03-52841452 <http://www.ks-da.com/>

2022.3