



**ゴールデンウィークダンスフェスタ2020**  
in 上野精養軒

2020年5月4日(月・祝)

**プレミアム メンズパーティー**  
2019年8月24日(土)  
11:00~13:00  
2曲に1回プロと踊れる特別な時間♪  
会費：¥10,800

来年もココからスタート!!  
**KSDA新年会2020**  
2020年1月4日(土)  
場所:加藤周介ダンスアカデミー  
お茶・お菓子・おつまみあります!

**スタッフツイート**

<p><b>新しい事始めます。</b></p> <p>加藤</p>	<p>最近シナモンが欠かせません。カフェテにパッパ、インスタントコーヒーもがツと刺激的に変身!</p> <p>留巳</p>
<p><b>プロになって初の留学 in Sydney</b></p> <p>渡辺</p>	<p>梅田先生がお高いジムに通い始めました...</p> <p>熊井</p>
<p>新入りの吉田稲美です! 火・水います。よろしくお願いします♪</p> <p>稲美</p>	<p><b>番外編</b></p> <p>→</p>

相田・川上組 **カップル結成**

競技会デビューは、10月13日(日)のC級スタンダード競技会です! ラテンのデビュー戦は、10月26日(土)の全日本戦(横浜)を予定しています!! まだまだ周りの強豪たちと競い合えるレベルではありませんが、これからの伸びしろは沢山あると思っています! 前回よりも次回、昨日よりも今日、そして今日よりも明日の方が、上手く・そして魅力的な踊りをお見せできる様、精進して参ります! 皆様、ご期待そして応援よろしくお願いします!!

相田の今月の迷言!  
**「S(スロー)ってカウンは、半小節の事!?!」**

タカトのソウル溢れる話。  
毎日暑い夏が続きますね!  
そんな時こそ体を動かし汗を流し、水分をこまめに取りましょう。  
暑さに負けるな、自分に負けるな、夏こそ誰よりも熱く踊りましょう!  
渡辺貴登

<p>教室の色々な物をリニューアル中! 気が付いた人いるかな??</p> <p>相田</p>	<p>水分を摂るのも、出すのも大事!!</p> <p>三木</p>
<p>オーストラリア留学頑張ってます</p> <p>イコナ</p>	<p>痩せたい!! でも、食べたい。</p> <p>舞子</p>
<p><b>トーマス!!</b></p> <p>愛巳</p>	

**クマイズム** Vol. 8

先日久々に特別支援教育に関する参考書を開き、読んでいました。そこで「自己決定できる力を高める」というような文言を目にしました。文字通り、自分で選択し、決定する力の事です。簡単に言うと自己決定または自己決定したことを伝える能力が低く、伝わらないことが多い、そこを高める教育が必要という内容でした。

その通りだなあと思いつつ、はたしてこの力は自分には充分あるかな?と振り返りました。そして、この自己決定の前には、判断するための思考の材料が必要で、思考するためにはその前の感じることのできる環境、というのが1番必要だと思いました。

そこで、特別支援教育で必ず出てくるキーワードの「環境設定」です。それぞれの子にとって力が発揮できる1番良い環境を設定する、ということ。時折、支援学校では暗く静かな部屋で1つずつ五感を使えるような課題を出し、それに対し笑ったり嫌だという表情をしたりと、安心して気持ちを出せることから練習したりします。

いつも思うのですが、特別支援教育で言われていることは、誰にでもあてはまる教育の根本的なことで、全ての子どもや大人、私たち一人一人にとって生きる上で必要な要素です。この自己決定の能力、私は自分も含めダンサーはより高めなければいけない力だと思っています。

協働性があること、思考をやめて従うことは、似ているようでちょっと違うと思います。日本は残念ながらそれを強いられたような環境や、逆にそうではないのに、そう強いられていると受け取ってしまい、意見を言えなかったりする人が多いかもしれません。海外に行く機会が増え、自分自身に対してもそう感じるようになりました。海外選手は自己決定の力や、それを伝える能力が高いからこそ踊りにも強さがあるように感じます。

自己決定の力を高めるために、私たち選手も時々原点に戻り、五感を大切にしているか見つめ直し、自分の感覚を研ぎ澄ます時間を作ることも大切かもしれません。それから、好きな感触、温度や香り、リズム、色、好きな踊り、本当にやりたいことなど、自分の中に問い、安心してそれを人に伝えられる環境に身を委ねる時間を作れたら、自己決定の力も高まるのではないかと、思います。シンプルに「感じること」に戻り、思考力、決定力を高めていきたい今日この頃です。

熊井郁美

**それゆけ、イコナ~!!**

みなさんこんにちは!  
知っている方が大半だと思いますが、7月14日からオーストラリアへダンス留学に行つてまいります。なぜオーストラリアかという、実は深~いわけがあります。リーターの貴登先生が学校卒業後、ダンスのため単身で向い1年半過ごしたのがオーストラリアだったのです。その時の世話になったのがオーストラリア10ダンスチャンピオンの先生(しかも女性でかっこいい!)で、今度は2人でレッスンを受けよう!と決まりました。貴登先生は約7年ぶり、そして私は初めてのダンス留学...! たくさんのお話を目で見ても感じ、何か得て帰ってきますので、ぜひ次回のコラムで綴りたいと思います。それではいってきます!!!

渡辺イコナ

**アミちゃんすくすく日記**

コワイひこうきとふねにのって、はるばる石垣の海まで行きました。鼻がつぶれるようなきついゴーグルを付けられ、ママが、息を止めて海に顔をつけると言います。半泣きでこわごわちょっとだけ海をのぞいたら...! おさかながいっぱい! チョウおもしろい! なんだこれは! おもしろくてやめられない!! いっぱい! いっぱい! 海の中を見てきました! また行きたい! こんどはいつかな...

**アウター**

初めてコラムを書かせていただきます、吉田稲美です。記念すべき初回は、「今まで一番人生に影響を与えたダンス経験」です。

私は6歳から社交ダンスを習っているのですが、皆が通る道、思春期の壁にもやはりぶつかりました。とにかく、人前が恥ずかしい!! 競技会でも、入退場の時は俯いてそそくさと歩く始末。踊っていても自信なさげ。そんな時、確かあれは中学生の頃...日本インターのジュニア競技会に出場する機会がありました。急に決まった全日本クラスの競技会出場に緊張しまくり、前日の夜は食事も喉を通らない程でした。あそこまで緊張したのは、後にも先にもその時だけです。一番の緊張のピークは入場口に並んでいる時!! 脚はガクガク、口はカラカラ、なんだか目もチカチカしてきました。その時、ふと目に入ったのは目の前に並んでいる背の高い自信満々な年上のお姉さんのカッコいい背中...うわあ、かっこいい、こうなりたい...その瞬間、不思議と緊張が吹き飛び、自信とやる気が漲りました。これが、吹切れるという事なのでしょう。そこからの私は最高潮にテンションが上がり、客席から見ていた両親は別人のように自信満々な私を見てビックリしたそうです。それ以来、私はダンスが楽しくて仕方なくなり、今に至ります。今でも、あの日本インターで吹切れた経験が無かったら、今の私は無かったなあと思います。これが、一番忘れられない経験でした。

吉田稲美

**噂の...マイコ・テラックス**

こんにちは! コラム初参加~!! とても嬉しいです! ところで皆様、このコラムの見出し気にならなせんでしたか? (笑) 相田先生が考えてくださったのですが、面白いなと思ってそのまま使わせていただきました(笑)

さて、記念すべき第一回目、何を書こうかなあとか色々悩んだのですが、ツイートにも書いたように、痩せたい!! (というよりも無駄のない身体になりたい!!) と思っていますので、これからやろうとしているダイエットについてお話ししようと思います(笑)

気になつてるダイエットというのは、アーユルヴェーダというインドの医学で、痩せるための方法というよりは自分の身体のバランスを整える為のものだそう。アーユルヴェーダでは人の体は自然のエネルギー(これをアーユルヴェーダではドーシャと呼びます)から出来ていると考えられていて、そのドーシャのバランスが取れている状態を健康状態、そのバランスが崩れていると健康を損なわれる状態になると考えられているそうです。ドーシャは「ヴァータ(風)・ピッタ(火)・カパ(水)」の3つのエネルギーからなるのですが、このどれかの特徴を多く持ったものが、その人のエネルギーの体質と言われているんだそうです。ネットでドーシャ体質診断と検索すると自分がどの体質なのか調べることが出来ます。ちなみに私はヴァータ体質でした! 調べるとその体質の人が食べた方がいいものが出てくるのですが、私は温かいものや火を通した方がいいもの事なので冷たい物は取らないよう実践していこうと思います! まだ実践前ですので、効果があるかどうか分かりませんが、もし興味があれば是非やってみてください!

川上舞子

**三木思ふ 故に三木在り ~管~**

少し前に「内臓とこころ(三木成夫著)」という本を読んだのですが、体についての本に触れるとほぼ必ず発達学、進化論に言及されるように思います(あとミトコンドリアも)。ホヤから出発した我々は言わば単純な「管」を入れて出しているのを繰り返して、その途中で栄養を吸収する仕組みを受け継いでいます。ここ最近の湿度にやられて、代謝不良に陥りやすいですが、特に腎臓は浮腫んで本来の位置より下に落ちて、腰回りがだるくなったりするそうです。そんな時は仰向けに寝転がって腰を少し高くする姿勢を作ったりするのが効果的です(腰を反らないように注意して) さて、教室も10周年を無事に終えて、色々なことが嵐のようだったと思うのですが、最近とみに、我々はksda号という船を支える乗船員のようなななな思ったりします。10年の長旅からの再出発。新陳代謝を繰り返しながらこれから先どんなことがあるやら。

三木すみれ