

4月から新しくなりました!

グループレッスンスケジュール

時間	月	火	水	木	金	土
13:00~				第2・4 ジャズクラス		キッズ クラブ
14:00~	入門 クラス	中級 ラテン	月1 シークエンス	ポディ メイキング	初級 スタンダード	
15:00~					中級 スタンダード	入門 クラス
16:00~		月2開催 (要予約) New! 中級 ラテン	初級 ラテン New!	中級 スタンダード New!		
17:00~	中級 ラテン	フリー ダンス	初級 スタンダード	初級 スタンダード		
18:00~		初級 ラテン	入門 クラス		ステップアップ スタンダード	
19:00~	ラテン テクニク	初級 スタンダード	月1上級 スタンダード	入門 クラス	上級 ラテン	
20:00~	Practice Night	20:15~ Dancing GaGa		Practice Night		

スポットグループレッスンも 続々開講!!!

- ★Viennese Waltz 講習会 (担当: 加藤)
- ★Quickstep 講習会 (担当: 三木)
- ★逆転スタンダード講習会 (担当: 半田)
- ★パソドブレ講習会 (担当: 相田)
- ★ミモティス (三木+ピラティス) (担当: 三木)
- ★社交ダンスのためのバレエ (担当: 稲美)
- ★今日から私は美女になる! 講習会 (担当: 舞子)

ぜひご参加下さい!

だっり相田だもの。



(相田和也)

『どこまで続く?円安の波』

ここ数年の円安といったら、凄くないですか?自分が初めてイギリスに留学した時は、ポンドがまだ120円代の時。1番低い時で118円でした。それが、今や210円に迫る勢いです!イギリスに留学をさせていただいて自分の身からすると、非常に由々しき事態な訳です!円安だけではなく、イギリス自体の物価も上がっています。1レッスン80ポンドだったレッスン代も、今や130ポンド!アパートを借りるのも、1泊30ポンドだったのが、70ポンドなんて当たり前になりました。そんな中ポンドに外貨両替をするのに、いくらで両替をするか?というのは、とても重要です!イギリスポンドはドルに比べ流通量が少ない事もあり、空港や銀行などではネット上の為替レートに手数料上乗せ10数円での両替となります。この10数円が、とてもデカイ!この手数料をなんとか減らそうと、色々な事を調べて試しているのですが... 今1番最良の方法は、現金で用意するなら「インターバンク」という店舗で両替!為替レートに1円未満の手数料上乗せだけで、両替が出来て非常に助かります。ただし、10万円以上の両替でない、送料がかかるので注意!そして、現地でカード決済で支払うのであれば、ソニー銀行が扱うソニーバンクウォレットカードが優秀です!予めソニー銀行に日本円を入金しておき、ソニー銀行アプリにて両替!という外貨取引。ソニーバンクウォレットカードに外貨をチャージする事で、現地でカード決済をする事が出来ます!こちら1円未満の手数料上乗せ。このカードはクレジットではなくデビットカードとして使えるので、万が一不正利用されてもチャージされている金額以上使われる事は無いので安心です!アプリで即時使用一時停止も出来るので、さらに安心です!なんか、回し者みたいなコラムになってしまいましたが、今はとにかく出来る限りの工夫をして留学に挑んでいます!早くまた元のような為替に戻り、日本の経済もダンス界も発展していく事を願っています!

『はばたけ!D-Girls!!』



(吉田稲美)

こんにちは!稲美です。暑いですね、夏ですね、そう、夏といえばD-Girlsの季節ですね!(強引!)D-Girlsとは私が担当するレディースフォーメーションチームです。新年会と納涼会でフォーメーション発表をします。このクラスはずっと以前からあったのですが、私が担当させていただくようになったのは2年前からです。初めは2人だったメンバーも今や10人になりました。頼りないチームリーダーですが皆さんに支えてもらいながらここまで来ました。心から感謝です。新年会、納涼会での発表を見るのを楽しみにしてくださっている方々もいらっやっって励みになります。回を重ねるごとにレベルの高いフォーメーションとなってきました。メンバーの皆さんはいつも気合い十分でフォーメーションに挑んでくださり、レッスン終わりに自主練する姿も。そんな皆さんの笑顔はイキイキと輝いていて、見ている私も、頑張ろう!とパワーをもらっています。8/18(日)の納涼会ではパソドブレのフォーメーションを披露します。迫力のあるパフォーマンスに見た方はきっと圧倒されるはず!メンバー全員で本番に向かって練習を頑張っておりますのでぜひ納涼会に来てフォーメーション発表をご覧ください。

2024 クリスマス
Christmas Party
パーティー
12月8日(日)予定
場所: 加藤周介ダンスアカデミー
ミキシング・プチデモ
ダンスタイムプロショーなど
内容盛り沢山!
ご参加お待ちしております!

社交ダンス 初心者講習会
はじめての方! 大歓迎!!
8/7(水) 19:30 ~ 20:30 3スタンプ
当日参加可能!ブルースとジルバを1から丁寧にレクチャー★その他にも社交ダンスをする上でのマナーや誘い方等も詳しく説明していきます!社交ダンスを始めてみたい方や始めたての方にピッタリな講習会です。納涼会に向けて準備していきましょう!ご参加お待ちしております!

アミちゃんすくすく日記
双葉小の金管バンドに入部しました。
楽器はユーフォoniumです。
そして大川町公園でデビューしました!
暗譜なので覚えるのが大変でしたが、
何とか最後まで吹けました。とても暑かったです。

『三木のB級戦記』

(三木すみれ)



6/30(日)は私にとって、とても大事な日でした。年に2回あるB級戦の1回目。A級昇級をかけた競技会でした。私たちは、去年のB級戦で初ファイナル入りし、2023年は前期5位、後期6位の成績でした。去年の1~3位はすでにA級昇級済みだったので、今年こそはと、半年以上前からこの日のために行動してきました。出場する試合の調整、体づくり、そして前日はお休みを頂き、応援団も募りました。なんと、その数56名。決して安くはないチケットをご購入いただき、何度も主催者に連絡をして、まとまった席を確保し、私たちがこの日のために名前入りの特製タオルを注文!スタッフ&元スタッフも貴重な休みに駆けつけてくれて、本番に挑みました。いざ踊りだすと、超満員の会場の中でもひととき大きな声での熱烈的な応援!めちゃめちゃ感動しました。1次予選からけっとう泣きそうになりながら踊ってました。こんなにも応援の力って嬉しいものなのかと。普段は自分たちだけの戦いのような気持ちになりがちなのですが、びっくりするほど暖かい気持ちで踊ることができました。そして迎えた決勝戦、当日、インターバルがとても短く、靴擦れで土踏まずの肉がえぐられながらも構わず踊り続けました。結果は、6位。決勝戦の最下位でした。当然、優勝を目指して臨んでいました。最低でも3位以内。。。A級昇級のためには、3位以内、6位以内、それ以外とで、雲泥の差があります。昇級の為には、①2回のB級戦で両方3位以内に入賞する。②B級戦決勝(6位以内)2回と、選手権で2回準決勝(もしくは、決勝1回)王道ルートはどちらかの方法です。表彰式で、呼ばれないアナウンスを聞きながら、呆然としました。本当に情けない。こんなにも応援してもらったのに。悔しさ、不甲斐なさ、至らなさ。涙も出ませんでした。勝って美味しいお酒が飲みたかった。。。皆さんにも飲んでほしかった。でも、試合後も、皆さんの優しさが心に沁みしました。本当にありがとうございました。応援のおかげでどうにか、決勝戦には残れたので、まだ諦めるわけにはいきません。選手権が、7/21、9/15、9/22、11/24とまだ残っています。そして、12/1が後期B級戦。もし、選手権でポイントが取れていたら、12/1是非応援にお越しください。逆境が成長の糧となると信じて。前に向かって、これからも頑張ります。

マイコの踊る世界



(川上舞子)

『日本と中国のダンサーの差』

6月の事ですが、中国の競技会に出場して来ました!初めての中国!どうなることかとドキドキしましたが、無事に帰って来ることが出来ました!お休みをいただきありがとうございました!中国はボールルームダンス人口がとても多く、私たちがイギリスに留学に行った時もレッスンやキャンプを受けているほとんどが中国の子達(特にジュニアの子が沢山!)で、皆かなり上手!小学生かなと思われる子もベーシックがしっかりしていて本当にすごいな、中国行ってみたいと思っていたので行く事ができてすごく嬉しかったです!ただ今回競技会で中国のダンサー達をみて思ったのは意外と日本も負けていない!!!という事でした。海外の競技会に出ている中国人ダンサーを見ると、とても上手なので中国は凄いです!日本はレベルが追いついてないといよく聞きますし、私自身もそう思っていました。確かに中国の競技会を見ても全体的なレベルは高いし上手な選手は、ずば抜けて上手ですがあつ下手な子もいるんだなって、皆が皆上手なわけじゃないんだとなんだか安心しました!(笑)上手な子達が代表としてイギリスの試合に出ていたりするのでみんな上手いと思いがちですが、そこまでレベルが変わらないかもと思う選手もちらほら... 勝手に劣等感を抱いていましたが、日本ダンサーの素晴らしい部分や日本の社交ダンス業界の素晴らしさを改めて実感する事が出来ました!逆に見習わなければいけないところも勉強する事が出来、凄く為になった遠征でした!これからは、気持ちでまず負けない!!日本人ダンサーとして、誇りを持って踊っていきたくと思います!

半田便り



(半田健太郎)

『社交ダンスのための 身体の動きと効果的なトレーニング法』

社交ダンスで優雅かつ正確な動きを実現するためには、身体の動きの仕組みを理解することが重要です。今回はそこをテーマに皆さんと一緒にダンス力の向上について考えていけると良いなと思います!基本的には以下の三つの段階を経て身体は動きます。
①脳で動きをイメージし、指示を出す
②脳からの指示を神経が筋肉に伝える
③指示を受けた筋肉が骨を動かす
この仕組みを意識しながらトレーニングを行うことで、ダンスの技術が向上します。それぞれの段階に対応したトレーニング法を紹介します!

1. 脳のトレーニング: 座学
社交ダンスのステップやポーズについての知識を深め、より良い動きのイメージを作り出します。これにより、脳から正確な指示を出せるようになります。
2. 神経のトレーニング: 神経ケアと練習
イメージを正確に伝達するために、良い生活習慣を維持し、神経の状態を整えます。また、さまざまな動きを試して運動神経を鍛えます。自分のダンスの動きを動画で見返し、イメージと現実のギャップを確認することも有効です!ちなみにですが僕は九州時代も今も基本的に練習中は常に踊りを動画におさめて見返してます!
3. 筋肉のトレーニング: 筋トレとストレッチ
社交ダンスに必要な筋肉や柔軟性を高めるために、筋肉量を増やし、柔軟性を向上させます。特に体軸の強化、股関節周りの可動域を広げることはバランスと姿勢を維持するために重要です。僕の場合は体軸は強いのですが、股関節周りが硬いので最近はストレッチも頑張っています!笑これらの方法をトレーニングに取り入れ、皆さん一緒に社交ダンスの技術向上を目指していきましょう!