

身体を大きく使った 表現を目指す ダンスレッズ

**堅い動き・乏しい表情がダンスで改善!
身体表現力向上のための特別プログラム!!**



実技・指導・解説: CHACO
(dancer/choreographer)

指導者
プロフィール

著名アーティスト・CMの振り付け及び出演、ダンスインストラクターなど、マルチに活躍するダンサー兼コレオグラファー(振付家)。多くの舞台に立つ傍ら、中学校の演劇部のダンス講師や授業での創作ダンス(現代的なリズムのダンス分野)の講師としても活動している。

実技協力: 埼玉県さいたま市立
田島中学校演劇部

今作では演劇部員の堅い動き、乏しい表情を解決するアプローチとして、学校現場でも活躍されている振付家・ダンサーのCHACO氏を講師に迎え、ダンスによってそれらを改善していく特別プログラムをご紹介します。身体表現力のアップにより、基礎体力の向上、動きのバリエーションが増えることはもちろん、ダンスを通して先輩後輩の円滑なコミュニケーションにもつながります。“見せ所”を意識した動きを身につけることは、舞台の上でも必ずや役に立つことでしょう。すでに多くの演劇強豪校が取り組んでいるダンストレーニング、貴校でも始めてみませんか?

身体が動けば心が動く▶表現が変わる!



DVD No.P03-S
全2枚 16,800円
各 枚 8,400円(税込・送料別)

各動きに
詳細な解説
付き!
体育授業用としても
オススメです

Disk-1

ディスク内容



(P03-1) 110min



基本となる動きづくり・ステップ

まずはダンスのための動きづくりです。“なんとなくそれっぽい動き”は卒業して、正しいストレッチ、正しい筋力トレーニングで動ける身体を作っていきましょう。一部難しいムーブメントもありますが、映像でイメージをつかみながら練習することで、少しずつ上達できるでしょう。

■introduction

- ストレッチ
 - ・首 3種 ・上半身 2種 ・下半身 10種
- アイソレーション
 - ・肩 4種 ・胸 2種 ・臀部 2種
- フロアストレッチ
 - ・13種
- 筋力トレーニング
 - ・腹筋(膝曲げ/膝上げ/膝上げ捻り/膝曲げ閉脚/側筋/動きながらの複合腹筋)
 - ・背筋 ・腰&臀部 ・腕立て伏せ
 - ・筋力後のストレッチ

■ウォーキング

- ・ノーマル ・テンポアップ ・スローモーション
- バットマン
 - ・ノーマル ・コンビネーション(上級者)
- ステップ
 - ・アイソレーションを活かしたステップ
 - ・ボックスを取り入れたステップ
 - ・リズム取りの為のステップ
- ボディウェーブ
 - ・上半身→下半身 ・下半身→上半身
- interview
 - ・基礎レッスンについて ・全身を使った表現力

Disk-2

ディスク内容



(P03-2) 57min

1曲を通した振り付けレッスン

基本のムーブメントを盛り込み、1曲のダンスにまとめてご紹介しています。各動きにしっかりと解説がされているので、映像を見ながら生徒だけで練習することができます。ぜひマスターして毎日の練習に取り入れてください。日常生活と部活動との切り替えスイッチの役割としてもオススメ!

■introduction

■1st DANCE

【主な構成要素:フロアストレッチ(基本)/ウォーキング(ノーマル)など】

・解説/ON TRACK/ON TRACK (COUNT LESS)

■2nd DANCE

【主な構成要素:ウォーキング(テンポアップ)/ステップ(アイソレーションを活かしたステップ)/アイソレーション(肩)など】

・解説/ON TRACK/ON TRACK (COUNT LESS)

■3rd DANCE

【主な構成要素:ストレッチ(上半身)/アイソレーション(胸)/ステップ(ボックスを取り入れたステップ)など】

・解説/ON TRACK/ON TRACK (COUNT LESS)

■4th DANCE

【主な構成要素:ステップ(リズム取りの為のステップ)/ボディウェーブ(上半身→下半身)など】

・解説/ON TRACK/ON TRACK (COUNT LESS)

■The review of the first half

【主な構成要素:アイソレーション(肩・胸)など】

・解説/ON TRACK/ON TRACK (COUNT LESS)

■6th DANCE

【主な構成要素:ストレッチ(上半身)/アイソレーション(肩・胸)/ウォーキング(テンポアップ)/ステップ(アイソレーションを活かしたステップ)など】

・解説/ON TRACK/ON TRACK (COUNT LESS)

■7th DANCE

【主な構成要素:アイソレーション(胸・お尻)/ボディウェーブ(上半身→下半身)など】

・解説/ON TRACK/ON TRACK (COUNT LESS)

■8th DANCE

【主な構成要素:フロアストレッチ(基本・応用)など】

・解説/ON TRACK/ON TRACK (COUNT LESS)

■The review of the second half

【後半のおさらい】

■All the reviews

(全編通し)

■interview

・ダンスレッスンについて

・演劇に活かせるダンストレーニング

・これからダンスに取り組む皆さんへ

ジャパンライムのホームページ <http://www.japanlaim.co.jp> サンプルムービー配信中!

お申し込み方法

- 送料は何巻でも525円となっております。ご希望のDVD No.を指定し、電話かハガキ、もしくは、FAXにてお申し込みください。
- 表示価格は消費税込みの価格です。
- ホームページからのお申し込みもできます。

【ハガキ記入例】

- DVD No.
- お名前
- ご住所/TEL
- お勤め先/TEL

お支払い方法

- 到着日指定の「代金引き換え」の宅配便でお送りしております。
- 学校公費及び教育機関、また個人研究費などでご購入の場合、必要書類は、担当者までお申し付けください。
- カード(JCB、VISA、American Express、MASTER、DC、UC、UFJ、NICOS、イオンクレジット、ダイナース、クレディセゾン、東急TOP&カード)もお取り扱いできます。(分割可)

お申し込み・お問い合わせはお気軽に!

JLC ジャパンライム株式会社

TEL 03-5840-9980

FAX 03-3818-6656

〒113-0033 東京都文京区本郷5-25-14 本郷竹下ビル4F