

岡谷東高校ダンス部



私たちは2020年10月にダンス同好会からダンス部に昇格しました。3年生3名、2年生4名、1年生8名の計15名で活動しています！ここでは、ダンス部の日々のトレーニングの様子や、昨年度の県大会、まちなかダンスフェスティバル、西堀地区のラムラム広場、文化祭の様子を紹介します！

また、本校ダンス部はプロダンサーのAzsa先生からの指導も受けることができます！

☆普段のトレーニングの様子



ストレッチの後は、毎回「アイソレ」という首、型、腰の普段使わない筋肉を動かせるようにするトレーニングをします。



キレと美しいフォームで踊るために、体幹トレーニングは毎回行います。



ダンスに一番重要な「柔軟性」を高めるため、各自、家でも柔軟体操や姿勢を整えるトレーニングをしています。

この他に曜日ごとに「筋トレ」「リズムどり」「ジャンプトレーニング」等を行っています。毎回、基礎トレーニングで約1時間使います。

残りの時間では、課題曲でグループごとダンスを作ったり、部員が作った振り付けをみんなで練習したり、バトル形式で即興ダンスをしたりなどし、楽しくダンスをしています！



←お世話になっているプロダンサーのAzsa先生。LITEFEETというジャンルのダンスを日本に広めた方。有名ダンスグループの振付や世界大会4位という実績の持ち主！

→Azsa先生（前列中央）と一緒に、NHK長野の「みんなでDISCO」という番組に出させていただきました！また、ラジオにも出演しました！

☆ポアールース長野 ハーフタイム SHOW 出演！@ホワイトリンク



ポアールース長野さんのハーフタイム Show への出演！ホワイトリンクという大きな舞台での初めての演技。多くのダンサーさん達とも交流できてとてもいい経験になりました！

☆「第16回長野県高等学校ダンスフェスティバル」@サントミュージゼ（県大会）の様子



2度目となる県大会出場。次こそ絶対賞取るぞ！

☆西堀地区のイベント ラムラム広場の様子



西堀地区のラムラム広場に招待していただき、たくさんの小中学生の前で演技しました。県大会の演技等をしましたが、大勢の前で踊るのは初めてでした。演技が終わった後、小学生の子達が「ダンスかっこよかったよ～」と声をかけてくれ、とてもうれしかったです！アンコールでは、急遽「パブリカ」を踊りましたが、たくさんの小学生も前に来て一緒に盛り上げてくれました！

☆まちなかダンスフェス @信州メディアガーデン

5月5日に行われたまちなかダンスフェスに初参加！
入部したての1年生もいれた全学年での初イベント！
暑い中、大勢の人たちの前で堂々としたパフォーマンスが
できました。

たくさんの人から手拍子をもらえたことがうれしかったです♡



☆2022 東高祭 ダンス部パフォーマンスの様子

今年は校内祭と一般公開での公演！

学年ごと、チーム、ユニット、全体でパフォーマンスを行いました！全員でこのステージを成功させるため、たくさん悩み、泣き、苦労しながら練習を重ねてきました。

この日で引退となった3年生をはじめ、初めてステージにたった1、2年生みんな最高の笑顔でステージを成功させました！最後に全校からアンコールもいただけて、最高に楽しいステージになりました♡



初心者大歓迎！一緒にダンスしましょう！
ダンス部の出演依頼も待ってます！