

日本女子体育大学 ダンス学科

Dance letter

Vol.
48



SHOWCASEとは…

SHOWCASEは、1年生にとって入学後初の舞台公演です。3年生が振付を担当し、学年を越えて学生たちが創作から運営までを担います。また、上級生はオーディションで選ばれた作品を披露します。

SHOWCASE 1年生

A1 岩木実己 (1年生)

私のクラスは『「opt for./opt for...」生きている内に選択することは沢山あるが、どの選択にも必ず意味はある。選択には正解も間違えもない。』という作品に出演させて頂きました。選択とはなにか、踊っている上で自分たちは日々どのような選択をしているのか、一人一人が沢山考えて悩んで、時には仲間や先輩方と相談し合ってできた作品です。先輩方が一人一人の選択を尊重しながら個性を見つけて振り付けを下さり、みんなが輝けた作品です。私たちが沢山悩んで考えたように先輩方はその何倍も悩んで考えてくださったのだなと感謝で一杯です。この作品を踊るまで、私は過去の自分の選択が正しかったのかと悩んでいました。しかし今は、正解などないのだと思えるようになりました。この先も自分の選択が、自分にとっての最高の選択になるように生きていきたいと思います。

最後になりますが、この作品をつくりあげてくださった先輩方や近くで支えてくれた仲間、そしてこの舞台を支えてくださったスタッフの皆様には感謝しかありません。ありがとうございました。



A2 賀部あゆみ (1年生)

A2クラスの作品は「Venus 宵の明星」です。日没後という限られた時間にしか姿を見せない金星。そんな金星をクラス全員で表現しました。4月当初は最後まで成し遂げられるか不安でした。しかし先輩方の楽しい授業のおかげで次第に不安はなくなりました。踊っている中で自分の思いを表現できているか悩んでいた時、先輩方がクラス全員で作品への思いや解釈を共有する時間を設けてください、そこで多くの気づきを得ました。金星の限られた時間しか輝けない姿は、私たちの人生に似ていると思いました。様々な困難を乗り越え、暗闇と輝きを繰り返しながら生きていく。そんな儚い美しい光を表現したいと思いました。

本番では仲間の生き生きとした表情を見てることができて幸せでした。一人ではなく個性豊かな皆で踊ることで作品が完成したのだと思います。最後まで導いてくださった先輩方、一緒に舞台に立ったA2の仲間に感謝の気持ちでいっぱいです。この素敵な経験をこれから自分の踊りに生かしていきたいです。



A3 高柳千夏 (1年生)

大学に入學して初めての舞台。クラスの仲間と振付者のお三方と共に作品を作り上げたことは、私たちにとってかけがえのない経験となりました。4月に初めて出会った私たちは、全員がほぼ初対面という状態から始まりました。初回の授業では、会話すら緊張していましたが、振付者のお三方が沢山コミュニケーションを取る時間を作ってくださいり、授業を重ねるごとに打ち解けていきました。作品の創作過程では、振付者のお三方が作品や私たちのことをどれだけ考えて下さっているかを実感する場面が多くありました。1人1人にどんな強みがあるのかを理解して、作品にその良さを出せるように構成を考えてくださいました。また、本番直前まで試行錯誤を重ね、作品にベストな答えを探してくださいました。その思いをどれだけ作品を観てくださる方に伝えられるか、不安な気持ちもありましたが、本番ではクラス全員の思いが作品に込められた、今までで1番の踊りができたと感じます。

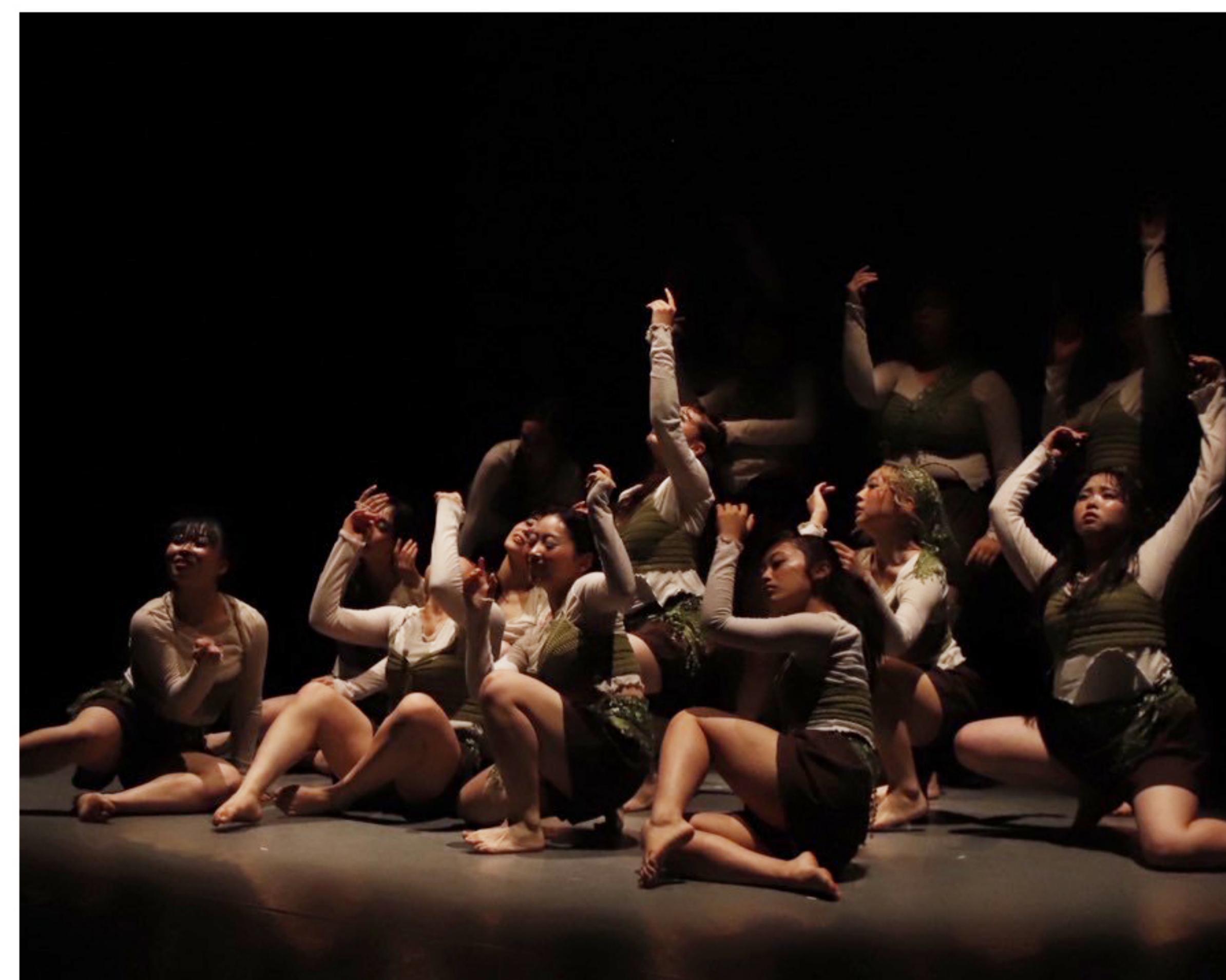
SHOWCASEでは、沢山の方々に支えていただいて本番を迎えることができ、感謝の気持ちでいっぱいです。この経験を、今後の大学生活に活かして、これからも頑張っていきます。



B1 寺門麻奈（1年生）

大学で初めての舞台。入学前からとても楽しみにしていたSHOWCASE。初めて出会ったB1クラスのみんなと作品を踊るのは初めての経験で不安もありました。ですが、振付者の4人の先輩方がとても優しく、一人一人に向き合って下さったことで、次第にクラスの団結力も強まり、本番を迎えるのがとても楽しみになったことを覚えています。この素晴らしい機会を通し、人と人とのコミュニケーションの大切さ、頂いた振りをどう自分なりに表現するかが大事だと感じました。また、今回の作品のテーマが「幸せ」であったことから、自分にとっての幸せとは何かを考えるきっかけにもなりました。先輩方が作品に込めた「幸せに満ちあふれてほしい」という思いを胸に、最後B1クラス全員で舞台を幸せいっぱいに終えることができ、嬉しく思います。

SHOWCASEを終え、舞台で踊れることがどれだけ幸せかを改めて実感しました。また、舞台を通して素敵な仲間と出会い、一生に一度の体験をすることができたのは一生の思い出です。SHOWCASEの開催にあたり関わってくださった方々、支えてくださった方々に感謝の気持ちでいっぱいです。本当にありがとうございました。



B2 野崎陽夏（1年生）

“What's color?”

自ららしい色といったら何色？個性、特徴、私らしさ、強みは何だろう。この作品を踊る上で何度も考えました。この作品 "Shrita" は、アラビア語で「リボン」を意味し、衣装や照明に使われた赤、青、緑の3色には、それぞれ「絆」「約束」「良縁」という想いが込められています。大きさや形、色が異なるリボンを個性に見立て、各々の色と、それが織りなす世界観を表現しました。振付者の先輩方は、そんな私たち一人ひとりの輝きを見つけ、作品に活かして下さいました。技術の指導だけでなく、いつも明るく、最後まで導いてください感謝でいっぱいです。そして当日、緊張と楽しみが入り混じる中、私たちはトップバッターとしてこの公演の幕を開けました。観客を私たちの世界へ引き込もうと、精一杯の想いを込めて踊ったあの瞬間は、忘れられません。美音和さん、もあなさん、音々香さん、B2みんなで築き上げた絆と笑顔に溢れたこの作品は、これから大学生活を、希望に満ちた鮮やかな色で彩ってくれると思います。この経験を糧に、私たちはこれからも世界をもっと広げていきます！

B3 山内舞歌（1年生）

日本女子体育大学に入学し出会えたB3クラス。私達が初めて実技の授業を受けたのが、舞台制作基礎でした。そんな緊張の中で先輩方に伝えられたB3の作品タイトルは「echo<>Blur」です。足跡がつくのを恐れ、長靴というお守りを身につけ雨の中をさまよいます。雨が降っていれば自分が残した足跡は消えるからです。まるで入学当初の私達のようでした。しかし、この作品の最後では長靴を脱ぎ、晴れた空の下を歩き足跡を残します。それは自分自身を受け入れることが出来た瞬間を意味しています。

17人と先輩方で作りあげたこの作品は、今後の大学生活に潤いを与えてくださいました。B3は練習中で細かすぎるほどのアドバイスをし合うなどこだわりが強く、1回1回の練習をとても大切にしていました。また時間があれば皆で練習をするなど、常に作品を良くするために考えて行動することが出来ました。何事にも一生懸命です。それぞれの意見を大切にする「1人は皆のために皆は1人のために」という言葉がぴったりなクラスです。そんなB3の一員である事を誇りに思います。3人の先輩方、支えてくださった関係者の皆様に感謝し、今後も素敵な大学生活を過ごしていきたいと思います。



SHOWCASE 振付者 3年生

A1 小山ゆい (3年生)

今回私達が1年生と共に作品を創作していくにあたり、テーマに掲げたことが「選択」でした。この大学に来て間もない「1年生」という学年は、未来に強い意志を持つ人、とにかく緊張と不安でいっぱいの人、流れに身を任せていきたい人など様々な思考の人がいると、私達も身をもって感じてきました。誰しもが、大学で新たに出会う人々に揉まれる中で、自分にスポットを当てて考え悩むことが多くある時期だと思います。そういった、1年生だからこそその焦りや葛藤、迷いなど、まさに彼女らの生き様を投影できる作品を創り上げようと私達3人は集いました。1年生達が何かの選択を迫られた時に、「私は何かを選んで何かを捨てている」という自覚と意志を持つことで、前に進んでいくパワーになることを心に留めてほしいと想いを込めました。実際に、出会った1年生のピュアで素直な姿に私達は何度も心動かされました。私達振付者がニチジョに来たこと、A1クラスの皆がニチジョに来たこと、出会えて幸せだと思えること。全て1人1人が今までしてきた沢山の選択の結果だと思います。今回の作品が1人1人の心に残り、時に人生を支えてくれるものになるよう願っています。



A2 寺田夏望 (3年生)



この度は、貴重な機会をいただき、ありがとうございました。私たちは、「金星」をテーマにモダンダンス作品を振付させていただきました。1年生にとっては経験したことのないジャンルで、戸惑わせてしまうこともありましたが、それでも私たち振付者と作品に真っ直ぐに向き合ってくれた1年生には感謝しかありません。技術的なことや作品の内容をどう伝えていけばモダンダンスの楽しさや魅力を知ってもらえるのか、一人のとしてダンサーとして大切なことはしっかりと伝わっているかどうか、振付者3人で沢山話し合い、試行錯誤してきた日々は、確実に私たちを成長させてくれました。1年生の成長を日々感じられたことはもちろん、舞台で心から踊っている姿、この期間を思い返して涙を浮かべる姿を見てることができて、本当に嬉しかったです。そして、1年生たちのことも私たち自身のことも誇りに思うとともに、皆で作り上げた『Venus 宵の明星』という作品がこれからもA2クラスの皆さんに寄り添い、支え続けてくれることを願っています。最後になりますが、この舞台を支え、関わってくださった全ての方々に心より感謝申し上げます。ありがとうございました。

A3 石井心空 (3年生)

私は振付者の経験を通じて、自分でも知らなかった一面を発見することができました。それは人を観察し、一人ひとりの特性を活かすことが好きなんだということです。A3のメンバーは異なるダンスジャンルやルーツを持つ、多彩な17人でした。そのような環境の中で振付をするのは初めての経験であり、非常に刺激的でした。作品制作では、メンバーの人間性やダンスの特徴、良い部分を早い段階で把握し、それらの個性を最大限に生かすことを意識しました。メンバーがダンス中に見せる細やかな表現力や予想以上の身体の柔軟性に気づき、それを活かした動作を2人の振付者と共に提案していくうちに、メンバーの新たな魅力が引き出されるようになりました。最終的に、全体に一体感がありつつも、一人ひとりの存在感が目立つような作品となり、私たち振付者が理想としたものを形にすることで感動しました。

この振付者としての経験は、自分の視野を広げ、ダンスに対する考え方、人との関わり方にも大きな影響を与えてくれた貴重な時間となりました。



B1 友重千恵理（3年生）

私たちは、幸せを大きなテーマとして作品創作をしました。B1のみんなへ、「日々過ごす中で、見逃しがちな些細な優しさや幸せを逃さず、心に留めて欲しい。そして、人に優しくあれ。」というメッセージを込めて。

1年生に出会うより前から準備が始まったこのSHOWCASE。作品作りは、4人で取り組む難しさなど、大変なこともありましたが、大好きな陽代里、志歌、愛乃と作りあげることができてとても幸せでした。お互いにないものを補い合って、お互いを認め合って作ったこの作品は、私の宝物です。本番の客席からは、みんなの笑顔がよく見て、みんなが舞台上で輝いていて、会場内はとても温もりを感じる空間になったと感じました。みんなの演技、本番が1番最高でした。一筋縄で楽しかったと言えるSHOWCASE期間ではありませんでしたが、学びと喜びと幸せと愛を沢山感じられる期間でした。

愛おしきB1のみんな、振付者と共にやってくれた陽代里、志歌、愛乃、本当にありがとうございます。忘れられない、とても幸せな思い出です。そして、このSHOWCASEのために尽力いただいた関係者の皆様、また現地まで足を運んでくださった観客の皆様、心より感謝申し上げます。



B2 伊師美音和（3年生）

SHOWCASEの振付者に選んでいただき、とても貴重な経験ができたことに感謝しています。憧れていた振付者になれると決まった時は驚きと喜びでいっぱいでした。嬉しい反面、振付者3人とも初めての立場で多くの不安もありました。練習が始まると、まとめる難しさや責任の重さを感じました。1年生にとって良い思い出となるよう、楽しくやりがいのある練習を1番に心がけていました。ジャンルや経験の違いを越えて全員で統一感のある一つの作品制作を目指し、本番まで努力できましたと思います。

私たち振付者が日々試行錯誤を重ねていく中、真剣に向き合ってくれた1年生のおかげで私達の作品制作が成り立ちました。B2クラスの振付者になることができ、「Shrita」を素敵に踊ってもらえたこと、幸せでした。最後まで全員で協力して作品を完成させた大きな達成感を強く感じました。1年生の成長した姿を近くで見ることができ、自分自身の成長にもつながった期間でした。この経験で得たことを今後の大学生活やダンス活動につなげていきます。振付者の2人、同期の皆、B2クラスのみんなにとても感謝しています。改めて、この公演にご尽力くださった先生方、スタッフの皆さんありがとうございました。

B3 金内優芽（3年生）

1年前の今頃、SHOWCASEに対する強い想いを互いにぶつけ合った仲間と共に、振付者としての挑戦を決意しました。可能性に溢れたB3クラスのみんなを目の前にした時、きっとこの子達となら見たい景色を見ることができる、と純然とした確信が湧き上りました。この期間での経験が1年生の未来をつくるピースになるようにとの想いを込め、作品コンセプトを"足跡"とし、小道具に長靴を使用することを決めました。舞台上で道具を使用することの難しさを痛感しながらも、先生方や助手さんから沢山のアドバイスを頂いたおかげで、長靴の存在を納得のいく形で舞台に残すことができたと思います。作品と私たち、両方に本気で向き合ってくれたB3のみんな。踊りを通してみんなと出逢え、繋がれたこと。踊りだけでなく、一緒に笑って一緒に泣いて、心でも繋がれたこと。これ以上幸せなことはありません。SHOWCASE 2025を無事終えられたのも、スタッフの皆様、先生方や助手さんから沢山支えていただけたからだと思います。

改めまして、本当にありがとうございました。ここでの学びと思い出を心に、精進いたします。雨の日にはきっと、この作品が私達の背中を押してくれると信じて。



SHOWCASE スタッフ

実行委員長

村田弥優（3年生）

私はSHOWCASEに実行委員長として携わらせていただきました。ダンス学科の一大行事であるSHOWCASEをまとめる立場であるということは、大きな責任を背負うということを意味します。それでも押し潰されずに本番を成功させることができたのは、先生方をはじめ助手の皆様、出演者の皆様、そして何よりスタッフのみんなのおかげだと思います。本当に感謝しています。そして、今年は初めての試みである講堂でのライブビューイングを行いました。正直、ライブビューイングがどうになるのか想像がつかず、これで良いのだろうかと準備の段階から幾度となく不安になりました。当日も開場ギリギリまで講堂と多目的ホールを走り回っている程に私も切羽詰まっていましたが、先輩方が大丈夫だと声をかけてくださったおかげでなんとか私も正気を取り戻し、講堂でのライブビューイングも成功させることができました。

大きな舞台を作り上げること、それがどれだけ大変で楽しいかをまた改めて学びました。出演者スタッフ問わず全員が良い舞台にしようと心を一つにする姿は忘れられません。この舞台に携われたことを嬉しく思います。ありがとうございました。



正課・課外活動

野外上演法

小林美璃亞（2年生）



今年の野外上演法は「Wicked」をテーマに制作しました。見た目も性格も、そして育ってきた環境まで正反対なグリンダとエルファバ。そんな2人の眩しくも切ない物語を表現しました。

「起」では、お互いを理解できず対立する2人を、「承転」では、お互いを受け入れ始め、意気投合する姿を、「結」では、別れを惜しみつつもそれぞれが決断をして新しい道を歩む姿を表現しました。壮大な「Wicked」の物語を7分に収めることに苦戦しましたが、話し合いを重ね、物語の要点を私たちの踊りと構成力で形にすることができました。私はこの授業で、学年の総リーダーを務めさせていただきました。88人それぞれが違うダンス経験や環境を持ちながらも、お互いを尊重する思いが強かったため、作品制作もスムーズに進めることができました。この学年でこの作品を作り上げられたこと、とても嬉しく思います。この授業で培った学年の絆やチームワークを、今後の大学生活にも活かしていきたいと思います。支えてくださった先生方、ありがとうございました。

渡辺レイさんWS

早崎莉央（2年生）

渡辺レイさんのワークショップでは、バーレッスンから丁寧に身体の使い方をご指導いただきました。特に印象的だったのは、タンジュの出し方・戻し方に関する細やかな意識です。踵から前に繰り出すことで自然にドゥミを通り、そこからつま先を伸ばすこと、また小指から戻すことで足のラインや重心の流れが美しく整うことを実感しました。レイさんを観察していると、タンジュから戻るときにつま先を上げたま戻していました。この動きはネザーランド・ダンス・シアターに同じく所属していた、中村恩恵先生と共に通する身体の使い方が感じられ、カンパニーで求められる重要な感覚なのだと印象に残りました。加えて、コンテンポラリーの振付では、動きの質や身体のつながりが非常に洗練されており、一つひとつの動きが数珠つなぎのように連なっていく面白さを体感し、踊りこむほどに気持ちよさが増していました。

今回のワークショップを通して、技術的な学びにとどまらず、身体を通して表現することの奥深さを改めて感じることができ、とても貴重な時間となりました。



Camping フランス

守屋乃愛 (卒業生)

2024年10月14日～10月26日にフランスのCNDにて行われたcampingに、4年生6名、3年生2名の計8名で参加しました。モーニングクラスでは、各国の生徒がそれぞれのテーマに沿ったWSを開催し、学生同士の交流を深めました。私たちは2グループに分かれ、漢字と、忍者の呼吸法や歩法を元にWSを開催しました。campingでは、言葉での共有を重要視するクラスや、その場のメンバーに任せた実験的なクラスが多く、日本のクラスとは異なる部分が多々ありました。その為、言葉の壁に悩み、思うように自己表現ができないこともありましたが、自分自身といつも以上に対話することで自分の在り方や感性について刺激される良い機会となりました。また、showingでは、ソロ4作品と全員での作品1つを発表しました。全員での作品は、それぞれが創ったフレーズから、忍者の静けさや日本らしい緩急を意識しコンポジションしたものです。

作品制作や、2週間の共同生活を通して、みんなとの仲を深めることができたのもまた大きな価値を感じます。現地に引率し、準備期間を含め約3ヶ月間ご尽力いただいた岩淵先生、森先生に心より感謝申し上げます。



海外研修(アメリカ)

井内ひか梨 (卒業生)

私はビビリな性格でチャレンジすることにブレーキをかけてしまうことがあります。それを克服したいと思い、ダンス研修に参加しました。知らない場所での生活や言葉の壁、初めて挑戦するダンスなど、苦戦することはたくさんあり、いつもの私ならば何かと理由をつけて、挑戦することをやめてしまっていたと思います。しかし、自分の意志でレッスンに参加したり、積極的に英語でコミュニケーションを取ろうと努力したり、恐れることなく果敢に挑戦することが出来ました。現地の方が発するエナジーや、高いテンションにつられ、形にとらわれるのではなくパッションを表現した踊りをするという気持ちで、慣れないダンスジャンルにも挑戦することができ、自身の課題も明確になりました。また、WCUの学生の皆さんと交流した際、自力で精一杯伝えた英語が通じ、相手の言葉も理解した上で会話できたときに、嬉しさを感じました。一方で、もっと深く会話したいが、上手く伝えられないもどかしさも感じたため、英語力をしっかりとけて、またこの地を訪れたいと思いました。

刺激や学びに溢れ、とても充実していた11日間を思い出し、日本というどこか守られた環境の日常に満足することなく、人としてもダンサーとしてもより高みを目指して精進していきたいと思います。

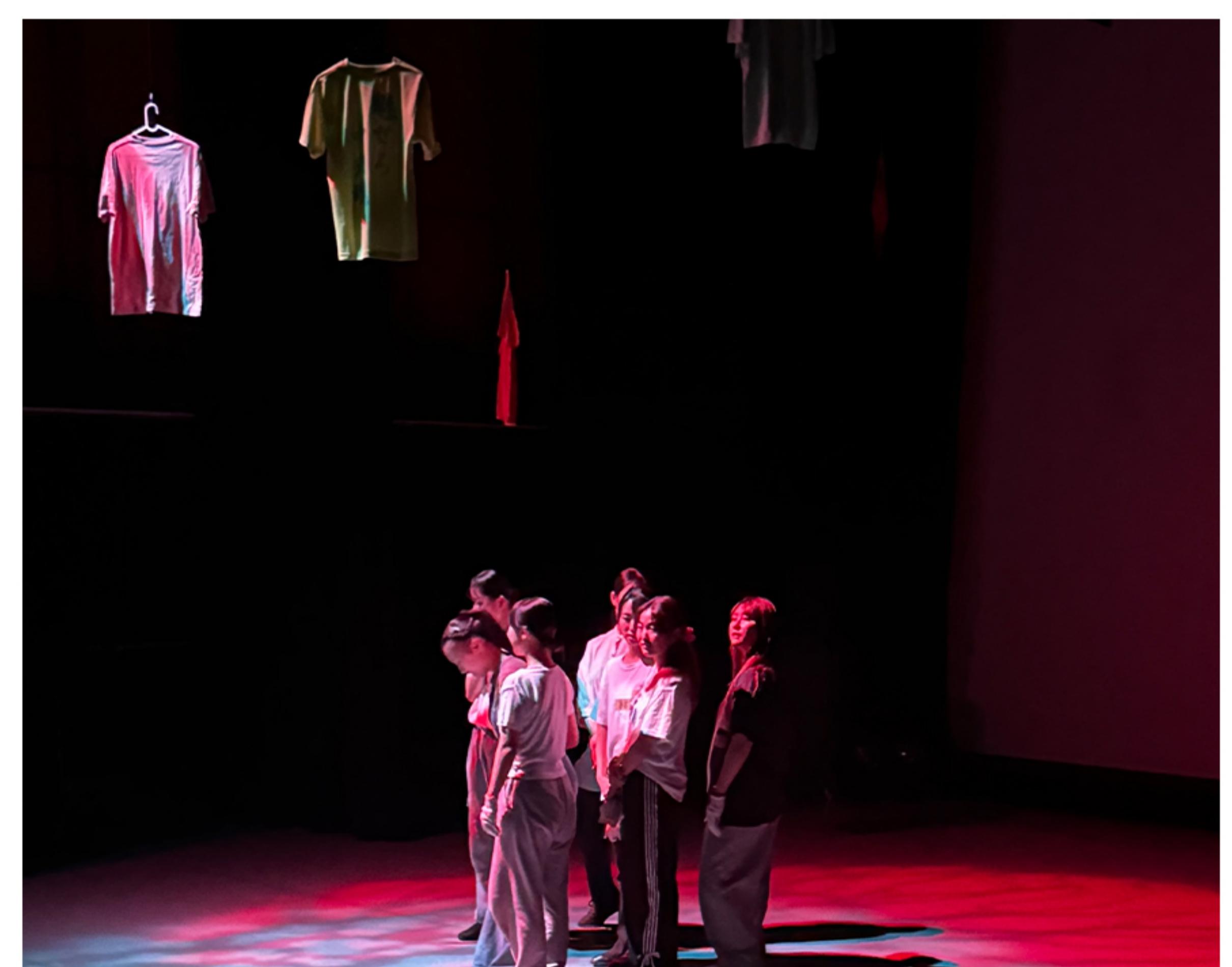
集中講義

舞台制作I

小野愛奈 (2年生)

舞台制作Iでは、主に音響や照明などの舞台裏について学びました。音響では、音1つ出すだけでも小さな工夫がたくさんあることを学びました。照明も、ダンサーや作品がより映えるよう光の当て方や、彩度などのパターンが何種類もあることを知り、驚きました。授業の中では、実際に機材を触り、体験することができました。また、「音のないダンスから作品を創る」という貴重な体験もしました。最初から仕込みをし、照明や音響、衣装、生演奏について考えることは、想像以上に難しく大変なことでした。ですが、話し合いを重ね、それが作品として完成したときにも達成感があり、何にも変え難い喜びを感じました。このとき、スタッフの仕事のやりがいを少し感じることができた気がします。他のグループの作品も鑑賞し、みんなの創造力や発想力がユニークに活かされ、とても面白い作品ばかりでした。

今回、この講義を通して、普段とは違った視点からダンスに関わり、改めて、照明や音響の重要さを感じました。今後、私は学校内のスタッフなど積極的に参加していきたいと思っています。今回学んだことを、自分が踊り手として舞台に立つときや、スタッフとして舞台を支えるときに活かせるようにしたいと思います。



ボディ・コンディショニング

田中杏颯（2年生）

ジャイロキネシスが取り入れられた本講義を通して、身体をどのように意識して動かすのかによって、動きの質や表現の幅が大きく変わることを実感しました。肩甲骨や骨盤といった、身体の中心的な部分に注目することで、胸だけでなく、下半身も自然に広がり、より自由に動けるようになった感覚がありました。また、部位ごとに意識をもって動かすだけでなく、自身の身体のつながりを感じて、全身を有機的につなげて動かすことの重要性や、面白さを知ることができました。部位ごとに細かく切り離して意識しながらエクササイズを行ったことによって、各部位を、普段意識しているよりも明確な感覚として掴むことができました。さらに、人の体に実際に触れながら動かし合うことで客観的に身体の動きを理解することができ、自分の身体への理解も深りました。

技術力や表現力に長けている人が数多くいる中で、自分にしかできない表現とは何だろうと考える時間にもなり、自分らしさをどう活かしていくのかを考えるきっかけにもなりました。



タップダンス

宗田結愛（1年生）



今回の集中講義で、私は初めてタップダンスを経験しました。最初はできるか心配でしたが、講義を重ねるにつれてタップダンスに興味を持つようになりました。1日目は基礎のステップ練習から始まりました。音を出す場所が、足の指の付け根の「ボール」と、かかとの「ヒール」の2種類があり、使い方次第で音の高さや、リズムが変わることを知りました。先生が見せてくださるお手本も、少しずつ難しいステップに変化していき、「どうしたら先生と同じ音を出すことができるのか」「どうしたら綺麗なフォームでタップをすることができるのか」を、試行錯誤しました。お昼休みの時間も、みんなができるようになるまで練習し、一人ひとりが自身の課題と真剣に向かい合っていました。私が特に難しかったのは、「プルバック」というステップです。足先に力が入ってしまうと上手く音が鳴らず、最後まで音を鳴らすのに苦戦しました。最終日にはグループごとに振り付けや構成を考え、発表を行いました。それぞれが、初日は全くできなかったステップができるようになっていました。可愛らしい振り付けで踊っていたりして、見ても踊っていても楽しい発表の時間でした。

ストリートダンス

須永瑚麻李（1年生）

この6日間は、ストリートダンスとしてミュージカルと、ソウルダンス、ヒップホップの3つのジャンルを学びました。これまでストリートダンスの経験があまりなかったのですが、実際に体を動かすことで、それぞれのジャンルの特徴や楽しさを知ることができました。ミュージカルでは、歌いながら踊ることに挑戦しました。声と動きを同時に合わせるのは難しかったものの、音楽にのせて表現することで、踊りに一体感が生まれることを感じました。ソウルダンスでは、リズムを全体で表現することが大切だと知り、重心を落としながら大きく動くことで自然と音楽に乗れるようになりました。また、普段意識しない動きが多くあったため、新鮮さと学びがありました。ヒップホップでは、力強さやキレを意識することで動きに迫力が出て、曲の雰囲気をより強調することができました。

3つのジャンルにはそれぞれの特徴がありましたが、音楽をよく聴き、リズムに合わせて体を大きく使い、自分なりに表現することが、共通して大切だと知りました。ストリートダンスの経験が浅い私でも、取り組むうちに少しづつ慣れていき、ダンスを通して音楽を表現する面白さに触れるることができました。今回の気づきを、これから表現や動きに活かしていきます。



表現運動学演習（演技） 中村瑞月（3年生）

今回の集中講義では、演技の中でもコーポリアルマイムについて学びました。私はこれまでマイムというと、言葉と使わずに何かを伝える「パントマイム」のようなイメージを持っていました。しかし、コーポリアルマイムは、人間の身体そのものに焦点を当て、身体表現を芸術的かつ理論的に探究するものであると知り、大きな発見となりました。特に、重さや方向、時間の流れを意識して動く練習を通して、普段は無意識に行っている身体の動きが、多くの意味や表現力を持っていることに気づきました。また、表情や言葉に頼らず、身体の存在感によって、感情や状況を伝えることの難しさを体感しましたが、動きが単純だとその分、純粹さが心に響く強さを感じました。さらに、姿勢や呼吸、重心の移動といったダンスの基本要素が、表現の質を左右することを実感し、自身の身体への意識が高まったように思います。

ダンスとは異なる視点から身体を捉えることで表現の幅が広がり、今後の踊りにも大きく役立てていけると感じました。



部活動

ダンス・プロデュース研究部

尾村茉子（3年生）



2025年5月24日・25日の2日間にわたり、ダンス・プロデュース研究部主催「びちびちちゃぶちゃぶらんらん'25」が開催されました。今回は日本のダンス界を支えてきた稀代の振付家である笠井叡さん、加藤みや子さん、伊藤直子さんによる3作品を上演いたしました。振り返ると、いずれの作品も思考を要する作品だったのではと思います。思考から育まれる、身体表現の終わりなき追求でした。段々と順応していく自身の身体への喜びと、見つからない答えに対する葛藤との狭間で揺れ動く期間は、持て余すほどに贅沢な時間でした。さらに、アシスタントやOGの皆様の存在にも日々支えられました。皆様の踊りを拝見することで、新たな発見を得られ、作品への解像度が幾段にも高まりました。

公演を終えた今、一生のうちに再び3名の作品に出演できるのだろうか、という思いを抱きながらも、この期間で開花した未来への野望を胸に、々を歩んでおります。3名の振付家の皆様をはじめ、スタッフの方々、本公演を支えてくださった全ての皆様に、心より感謝申し上げます。本当にありがとうございました。

モダンダンス部 永沼華歌（4年生）

私たちモダンダンス部は、8月5日～8月8日に開催された第37回全日本高校・大学ダンスフェスティバル（神戸）に出場いたしました。創作コンクール部門では、作品「大地は語る」で特別賞（感性にあふれたすぐれた動きのテクニック）を受賞することができました。また、参加発表部門の作品「太陽の鼓動」では1年生が太陽のように熱く燃え、パワフルに踊り切りました。

「大地は語る」の作品では、「大地に眠る埴輪たちの生命の煌めき」をテーマに創作しました。埴輪に見えるための動きの追及や、特徴的なモチーフを生み出すことなど、部員全員で試行錯誤を重ねる日々でした。埴輪について調べ、古代からの繋がりを感じたり、実際に埴輪が並べられている展示に足を運んだりと、テーマ性を深める学びも行ったことで、表現の幅を広げることができたと思います。創作過程では課題も多くありましたが、部員が一丸となり本番まで磨き上げ、作品を届けることができました。



舞踊部 鈴木陽代里（3年生）

舞踊部は現在1年生28名、2年生42名、3年生38名の計108名で活動しています。学生主体の運営を大切にしており、日頃から部員によるワークショップや、外部講師を招いたレッスンを行い、幅広いジャンルのダンスに触れることができます。

学年を越えた交流も盛んで、部員同士が切磋琢磨しながら技術を磨くことができるのが舞踊部の魅力です。中でも毎年夏に開催される「舞踊部発表会」は最大のイベントであり、4年生の引退公演としても位置づけられています。発表会では上級生が作品を出展し、出演者は部員から公募します。憧れの先輩の作品に参加したり、新しいジャンルに挑戦したりと、部員一人ひとりが自由に選択し、学年を越えてつながりと絆を深めています。また、スタッフ運営も学生主体で行われており、多くの経験を積むことができます。

今年は幹部として発表会に携わり、大変な思いもたくさんしましたが、お客様や部員の笑顔を見てることができて、かけがえのない経験となりました。良かった点や反省点等をしっかりと引き継ぎ、来年はもっと良い発表会ができるよう、次期幹部をサポートしていきたいです。



競技ダンス部 徳嶽葉月（3年生）

競技ダンス部は、7月6日に東和薬品RACTABドームで開催された全日本学生競技ダンス選手権大会に出場させていただき、団体成績第3位を獲得しました。また、個人成績ではSr.St総合第2位、第7位を獲得した部員もいます。

競技ダンスは常に2人で踊ることが求められる競技であり、その魅力は互いの呼吸を合わせ、1つの音楽の中で調和しながら表現作り上げていく楽しさにあります。しかし同時に、自分1人の技術を磨くだけではなく、パートナーとの信頼関係を築き、細やかな感覚を共有していくことが欠かせないため、練習には大きな困難も伴います。思うように息が合わず悩むことや、何度も同じ動きを繰り返して確認することは、決して少なくありません。それでも、互いに支え合い努力を積み重ねてきたからこそ、今回のような成果につながったのだと実感しています。

私たちがこの大会に出場し、結果を残すことができたのは、日頃ご指導いただいている先輩方、そして応援してくださる家族や友人など、多くの方々の支えがあってこそです。改めて心より感謝申し上げます。これからもより高い目標を掲げ、部員一同力を合わせて頑張っていきたいと思います。

編集後記

最後までご覧いただき、ありがとうございます。今年度も、学内での行事や授業を通して、多くの学びを得る機会がありました。このダンスレターで、ダンス学科の魅力が皆様に伝わっていれば幸いです。今度ともダンスレターをよろしくお願ひいたします。

氏家一美・長谷川結以

NEWS

大学

〈2025年度オープンキャンパス〉

- 12/21(日)
- 2026/3/20(金・祝)

〈ダンス学科体験授業〉

- 12/21(日)

@日本女子体育大学

※オープンキャンパス内で開催

ダンス学科

〈第78回全国中学校・高等学校ダンスコンクール〉

- 11/23(日・祝)
- @日本女子体育大学 総合体育館 アリーナ(特設会場)

〈第24回日本女子体育大学ダンス学科卒業公演〉

- 2026/1/20(火)

@府中の森芸術劇場 どりーむホール

※一般チケットのお申し込みは12月1日10:00～を予定(詳細は大学HPをご覧ください)



ダンスで世界を変えていきたい

DANCE FOR ALL

多彩なダンス・スペシャリストの育成

ニチジョ ダンス学科ではこんな資格が取得できます！

中学校教諭一種免許状（保健体育） 高等学校教諭一種免許状（保健体育）

特別支援学校教諭一種免許状（知的障害者・肢体不自由者・病弱者）※ 小学校教諭一種免許状※

※他大学との連携により、科目等履修生として学び、受講料が別途必要になります。

ダンス芸術

クラシックバレエ

モダンダンス

コンテンポラリーダンス

ジャズダンス

ダンス指導法

生涯教育

(幼児～高齢者、障がい者)

プロフェッショナル

学校教育

ダンスマネジメント

作品制作

舞台上演（音響・照明）

舞台演出

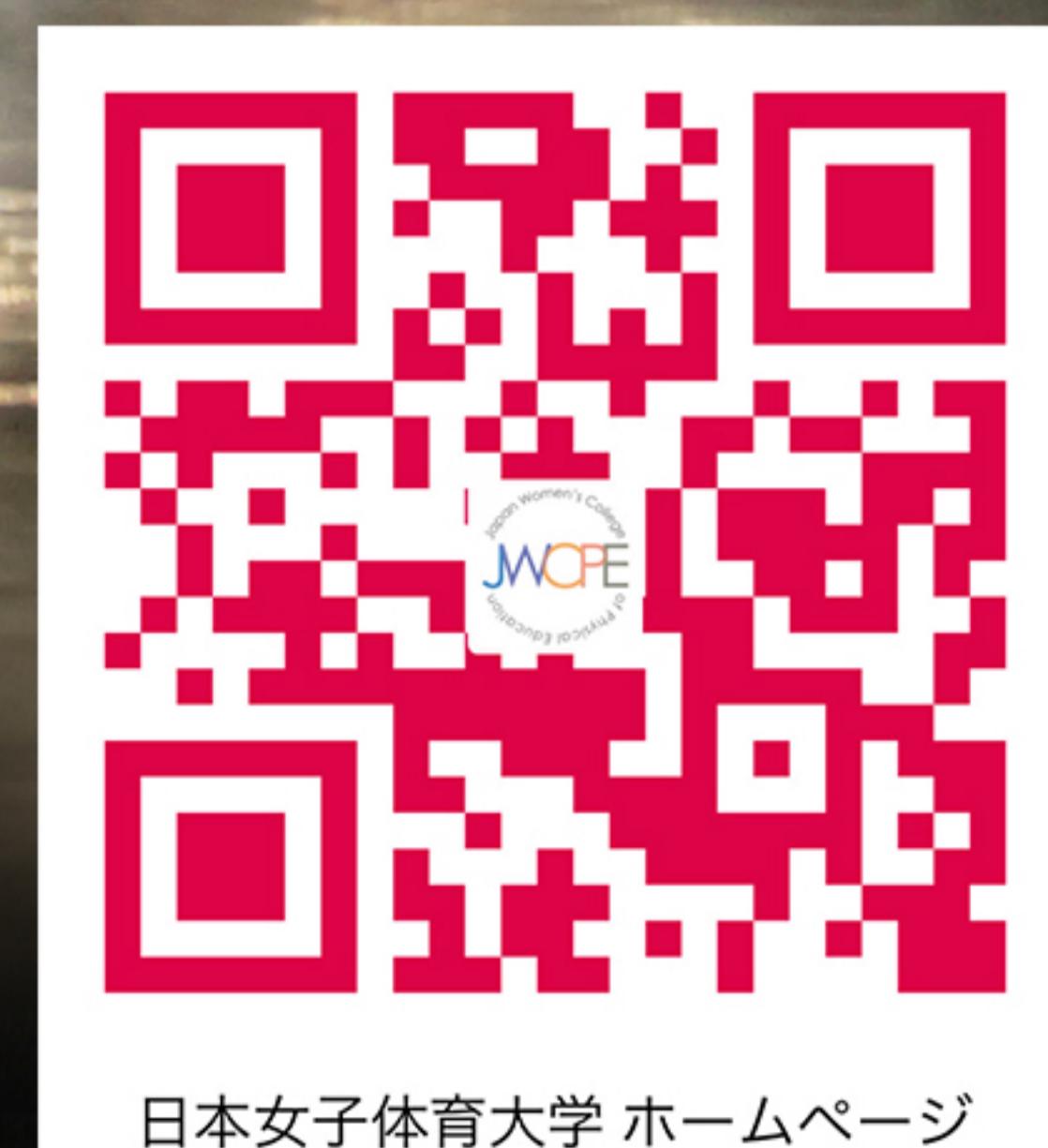
マルチメディア
(映像・音楽編集)



日本女子体育大学 ダンス学科

DanceLetter

Vol.
48



発行日 2025年11月23日(日・祝)

©スタッフ・テス株式会社