



# ごきげんよう



## ご挨拶

(公財) 日本ボールルームダンス連盟  
常務理事 松浦孝俊

北海道から沖縄の会員の皆様  
〜ごきげんよう〜  
2023年 初め始まり あついに終わる  
寒い夜交ダンスに目覚め 踊り 踊ってはいけがし  
スポーツダンスではない仕事帰りにあつたスタジオに寄り  
音楽・ダンス・ダンス・ダンス・ダンスで体を動かす  
一日の疲れを癒し 一杯飲んで帰る日は、いけがし  
皆様 地帯とどうぞ

☆プロフェッショナルダンス教師  
5級認定試験 開催日程☆  
~プロとしてダンスを教授するための資格~

第49回 (2023年度)  
4月28日 (金曜日)

※JBDF ホームページまたは下記  
QRコードより、試験実施ブロックの  
確認及び集合講習の  
日時と会場など  
ご確認ください



☆探点管理者認定試験  
開催日程☆

※JBDF ホームページまたは  
下記 QRコードより、  
試験実施機関の確認及び集合講習の  
日時と会場など  
ご確認ください



ジュニア開発部では  
ダンスによる子供たちの  
交流イベントを開催します!

- ★日時 2023年3月27日(月)  
12:00~16:00(予定)
- ★会場 森下文化センター 多目的ホール2階  
(東京都江東区森下3-12-17)
- ★対象 3歳~20歳のダンス経験者および初心者、  
ジュニア指導者、保護者(兄弟、姉妹、同級生、友人も大歓迎!)
- ★定員 80名(多数の場合は抽選)
- ★内容 ダンスによる子供たちの交流イベント  
ダンスの講習、ゲーム、ミキシングやデモンストレーションなど  
ダンスが初めての人も楽しめる内容です



## スプリングキャンプ 実施のお知らせ

- ★開催日時 2023年3月30日(木)13:40~16:50(予定)
- ★開催会場 森下文化センター 第1レクホール&AVホール  
(東京都江東区森下3-12-17)
- ★参加資格 開催日当日16歳未満で、JBDF加盟団体登録選手  
または次の何れかの競技会出場経験者
  - ・日本インターナショナルダンス選手権大会
  - ・スーパージャパンカップダンス
  - ・全日本チャンピオンシップ
 ※参加者1名につき、1名のご父兄またはコーチーの見学が可能
- ★内容
  - ・ダンサーのためのスポーツトレーニング
  - ・スタンダード部門講習会、ラテン部門講習会
- ★参加料 1,000円 ※見学される方も有料(1,000円)



ジュニアや  
ジュニアを対象に  
JBDFが世界に通用する  
競技選手を育成する  
活動の一貫として  
開催いたします!

3/4 (土)

5 (日)

2023

# SUPER JAPAN CUP DANCE



みどころ!



**セグエ選手権**はテーマ性を持った表現形式により、ダンスの魅力に多様性と可能性を開発する競技会です！フロアに1組ずつ踊り、ダンス技術に加え芸術性も要求される、まさにトッププロの戦いです！！魅力溢れるセグエ選手権をどうぞご堪能くださいっ★★★

幕張イベントホール (幕張メッセ)

9:00~20:30 (予定)

競技内容	3/4 (土)	3/5 (日)
全日本セグエ選手権	ラテンアメリカン・セグエ	スタンダード・セグエ
全日本選抜ダンス選手権 (プロ)	S 5種目の単科	5種目の単科
全日本選抜ダンス選手権 (アマ)	L 5種目の単科	S 5種目の単科
ライジングスター競技会 (プロ)	S (F・Q) 2種目総合	L (C・S) 2種目総合
ライジングスター競技会 (アマ)	L (R・P) 2種目総合	S (W・T) 2種目総合
スーパーシニア競技会	S (W・T) 2種目総合	
グランドシニア競技会	L (C・R・P) 3種目総合	S (W・T・F) 3種目総合
全日本ジュニア選手権		S (W・T・F・Q) 4種目総合
全日本ジュブナイル選手権		L (C・S・R・J) 4種目総合

※S:スタンダード L:ラテンアメリカン

**選抜選手権**はプロは準々決勝、

アマは最終予選より単科種目ごとに競われます！種目ごとに進出選手が異なったりと、大変盛り上がりを見せる競技会です！

また、次回のセグエ権をかけた最初の全国規模の競技会ということもあり、選手たちの気合も十分です！！是非お楽しみにっ★★★

## セグエ出場予定選手一覧 (五十音順)

### スタンダード

新井 優斗 & 森 由希  
 大西 亘 & 大西 ちかる  
 小林 恒路 & 赤沼 美帆  
 金野 哲也 & 井之口 香織  
 島田 寛隆 & 村松 明香  
 橋本 剛 & 恩田 恵子  
 廣島 悠仁 & 石渡 ありさ  
 福田 裕一 & エリザベス グレイ  
 若代 慎 & 辰巳 友莉亜

### ラテン

岡本 圭祐 & 塚越 あみ  
 高野 大樹 & 加藤 奈々  
 清水 基允 & 丸市 美幸  
 鈴木 勇人 & 高辻 なつみ  
 須藤 達矢 & 庄司 まゆ  
 竹内 大夢 & 中島 由貴  
 中島 光一 & 奥山 智美  
 中村 公紀 & 大塩 香澄  
 野村 直人 & 山崎 かりん  
 正谷 恒揮 & 齋藤 愛  
 三室 雄司 & 武藤 慶子  
 森田 銀河 & 小和田 愛子

☆お得な☆  
前売りチケット!

チケットぴあよりご購入 Pコード: 854-411  
期間: 2023.11.30(水)~2024.2.22(水)  
※全国のJBDF認定教室でもお求めいただけます

## JBDF 科学委員会より

### お役立ち情報 第3弾

#### ★アスリートのアルコールによるパフォーマンスへの影響

- ① 筋力に与える影響
- ② タンパク質の合成
- ③ 持久力
- ④ 飲める人ほど筋力が高い?



アルコール摂取は楽しいことが多いかもしれませんが、ダンスパフォーマンスには生理学的にデメリットはあってもメリットはなさそうです。

#### ★アスリートの競技会前の理想的なウォーミングアップ

- ① ウォーミングアップの目的
- ② ウォーミングアップの方法 (スタティックストレッチング)
- ③ ウォーミングアップの方法 (ダイナミックストレッチング)

ボールルームダンス選手の場合、演技開始前には自主的に身体を動かしながらダイナミックストレッチングを実施して、また速い動作を伴うボールルームダンス特有の運動を実施するなど、体温を上昇させるウォームアップが重要になるかもしれません。

#### ★アスリートの競技会後の理想的なクールダウン

- ① クールダウンの目的
- ② アクティブクールダウンの効果
- ③ アクティブクールダウンとパッシングクールダウン
- ④ アクティブクールダウンが実際の身体運動能力に及ぼす効果

ボールルームダンス選手の場合、1度目の演技終了後から次の演技開始までの時間が短い場合には自発的な低強度から中強度の運動や動作(次の演技の練習、体操とストレッチング、単発的なジャンプや歩行など)といったアクティブクールダウンが必要になるかもしれません。また、次の競技開始までに時間が空いたとしても、乳酸を除去するようなアクティブクールダウンは重要かもしれません。

詳細はこちら



## ダンスマイライフ 大舞踏会

2023年3月3日 (金)

幕張メッセ・イベントホール

16:00~19:30 (15:30 受付開始予定)

- ◆参加料: 500円 (当日受付でもご購入いただけます)
- ◆参加人数: 上限なし (予定)
- ◆対象: 主催者の「新型コロナ感染拡大防対策にご協力頂ける」ダンス愛好家

#### ◆入場券予約・お問合せ

大舞踏会係

TEL: 03-5652-7351

Mail: dance-festa@jdbf.or.jp



各種お問合せはこちらまで  
営業時間 月~金(平日) 10:00~18:00

(公財)日本ボールルームダンス連盟(JBDF)  
 〒103-0007  
 東京都中央区日本橋浜町 2-33-4  
 日本ダンス会館 3F  
 TEL: 03-5652-7351  
 FAX: 03-5652-7355  
 メール: dance-info@jdbf.or.jp



2023年2月2日発行  
発行所: JBDF  
発行人: 事務局長 岡本英世