

# ダンス部

SNC DANCERZ

自分を信じて 仲間を信じて 作品に愛を込めて 心はひとつ

## 1. 指導者

監督：今井 千尋（保健体育） 副顧問：吹沢 佐季（数学）

《 どちらもダンス指導のできる教員です(\*^^\*) 》

## 2. 部員

- ・部長：小林 奈菜加（3年5組）
- ・副部長&作品リーダー：大澤 和（3年2組）
- ・副部長&指導リーダー：小林 瑞季（3年6組）
- ・タイムキーパー：椎名 結唯（3年5組）
- ・庶務：高橋 未有（3年3組）
- ・会計：増田 咲良（3年12組）

3年生6名、2年生1名、1年生6名 計13名で元気に活動しています★

## 3. 練習

- ・（月）～（金） 16:00~18:00 サブアリーナ OR ステージ
- ・（土） 授業日 13:45~15:50 サブアリーナ  
祝日 9:00~12:30 サブアリーナ
- ・（日） 基本はOFF

※コンクールの1か月前は（日）もやります！一日やる場合もあります！※

## 4. 感染対策について

毎日の検温記入、用具の消毒徹底、手指消毒、マウスシールド着用で練習  
換気等 様々なことに配慮をし毎日部活をしています(^^)/  
このような状況でも前向きに取り組んでいます！

## 5. 練習内容

- ・柔軟…必ず毎日やります。体が硬い人でも一年もたたずに開脚できるようになります！
- ・トレーニング…体幹トレーニング、筋トレなどダンスに必要なトレーニングを行います。
- ・基礎練習…アイソレーション、プリエ、ターン等ダンスで使うすべての要素を練習し体を温めてから本格的な練習に入ります。
- ・クロスフロア…動きのバリエーションを入れダンスの応用を練習します。
- ・基本運動…ダンス部に代々伝わる基本練習。地味な動きですが基本運動を極めるとダンスが本当に上手になります。二人組を組み互いの動きをみあって練習しています。
- ・作品練習…コンクール作品、文化祭等学校行事作品等一番時間を使う時間です。

## 6. 大会実績

- ・栃木県高校総体ダンスコンクール 優勝経験あり
- ・栃木県ダンス新人大会 優勝・準優勝経験あり
- ・栃木県南部支部大会 優勝・準優勝経験あり
- ・全日本高校大学ダンスフェスティバル（神戸） 入選
- ・全国中学高校ダンスコンクール 出場

いい結果もあれば、悔しい結果もあります。結果はもちろん大事ですが、一番大切なのは人の心を掴めるダンスをすることです(^^)/

