

# ミンツだより

北本スクエアダンスクラブ Mints  
 総務部  
 第 83号 2017年 2月 25日(土)発行



## SQUARE DANCING

メンバー全員がプラスレベルの講習を終え、通常例会が躍り込みメインになってきた中で、Mintsでは少し前から趣向を変えた取り組みを行っています。それが、プログラム表記の頭に「☆(スター)」がついたものです。Mints例会におけるこの☆表記は、手を使わない「No-Hand Program」を実践しています。

SDは手を使うことを前提としているため、動きに迷う人に対しても手を差し伸べることは強みの一つです。ですがその手が使えなくなったとき、正しく動くには「定義の理解」が必要になります。(このとき、動きに迷う人には言葉だけで誘導します)高レベルの動きになればなるほど、定義理解は必要不可欠です。

SDは始めるのは簡単、続けるのも簡単ですが、実際はものすごく奥の深いダンスです。この機会に是非、自分の得意な動きと弱点を見直してみましょう！

SDは「音楽に乗って」コールの通りに踊るダンスですが、皆さんはパーティーに遊びに行ったとき『曲のテンポが速い』と感じたことはありませんか？

そもそもSDにおける曲のテンポは数値で表すと【bpm128】(エアロビクスやディスコ音楽くらいの早さ)が最適とされています。また、曲そのもののテンポ以外にも、コーラーが喋っているコール以外の文章(パターンといいます)が多めだったり、聞き取れない言葉が多く耳に入れば入るほど、『速い！』と感じることが多いようです。

最近では高齢化に伴い、全体的に曲そのもののテンポを落とし気味な傾向にあるようです...が、Mintsではそれを極力行わないようにしています。テンポを落とした曲に慣れてしまうと、本来のSDから遠ざかってしまうからです。(もちろん無理は厳禁！ つらいと思ったらいつでも休息を！)コーラーの言葉を聞き取れるようになればなるほど、速い曲でも体が対応できるようになります。

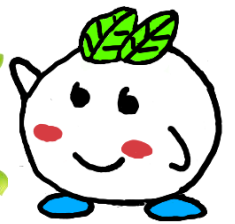
そのためにも、積極的に様々なコーラーさんの声で踊ってみましょう。ミスは気にしすぎない！ その上で、好みのコーラーさんを見つけるのも一興です。



### 例会情報

3月11日...北部公民館1F 集会所  
 3月4,25日...北部公民館2F 講義室  
 (3月18日...北部公民館1F 集会所: **アニバ準備作業日・ダンス無**)  
 18時30分から20時30分までです。

**20時30分以降は、アニバーサリーの準備のため  
 メンバー会議の時間とさせていただきます。ご了承ください。**



### パーティー情報

年	月	日	曜	時間	主催	催事名	会場	備考
2017	3	10	金	12:00~16:30	小江戸SDC	“ありがとう”パーティー	ウエスタ川越	
2017	3	12	日	10:00~16:00	SDCミストラル	15周年アニバーサリー	ウエスタ川越	事前予約〆切済み 応援お願いします！
2017	3	12	日	13:30~16:30	(一社)日本SD協会 関東甲信越統括支部	キュアー研修会成果発表 RDパーティー	千葉県青少年女性会館	事前予約制 〆切済み
2017	3	12	日	10:00~15:30	神奈川県SD 連絡協議会	30th Tea-Cup Party	たきがしら会館	プラス修了者限定
2017	3	19	日	10:00~16:00	所沢サンデーメイツSQ's	創立43周年パーティー	所沢市民文化センター ミュージズ 1・2F	事前予約〆切済み 応援お願いします
2017	3	20	月(祝)	10:00~16:00	多摩SDC	35th Anniversary	稲城市総合体育館	
2017	3	26	日	10:00~16:00	鎌倉ビーチ&スターズ	68th Anniversary	藤沢市秩父宮 記念体育館	事前予約・当日OK ご支援お願いします
2017	3	26	日	10:00~15:30	甲斐市SDC	第15回アニバーサリー	セレス甲府 タワー館	事前予約制 定員200名