

マッシモ&アレッシア直伝!!

ワークアズファイア in 東京

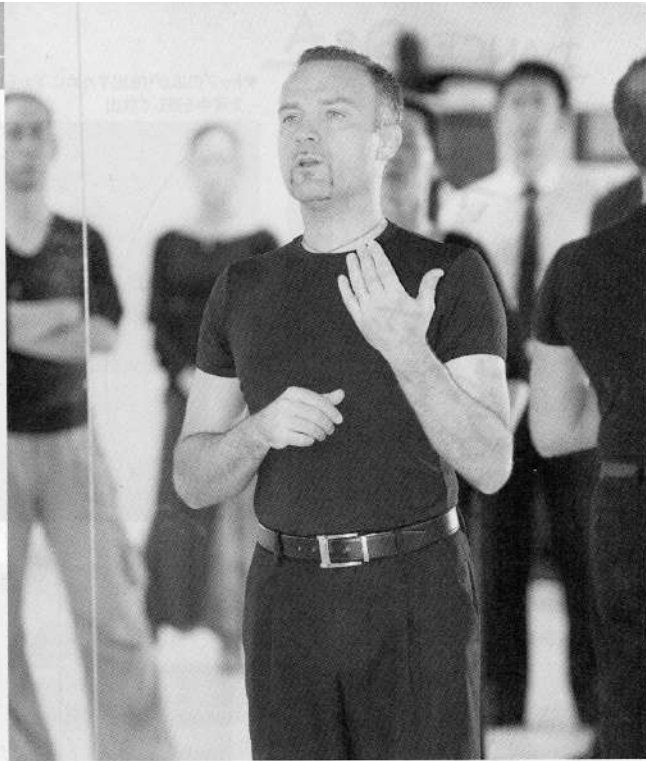
2012.10

日程/平成24年7月7日(土)・8日(日)

場所/有明・ダンススポーツトレーニングセンター

取材・文/神元誠・久子 取材協力/斉藤恵子 写真/石川剛

マッシモ&アレッシアは誰もが無限の才能が持っていると思う信じています。一方で、その才能が十分に生かされていないケースをたくさん見てきた彼らは、ダンサーたちを内面から改造し、内面から真のダンサーになってもらう方法を考えました。これはそのプログラム、ワークアズファイアのレポートです



7月7日〜8日の2日間、東京で初めてのワークアズファイア (WorkAsFire) がダンススポーツトレーニングセンター(江東区有明)で開催されました。

このワークショップはスタンダードの元世界ファイナリスト、マッシモ・ジョルジアンニ&アレッシア・マンフレディーニ(イタリア)が中心となり、ダンサー一人一人の中に眠る可能性を覚めさせ、さらにそれを引き出すことを目的にしています。そのため、参加には何の制限もありません。すなわち団体、プロ・アマチュア、スタンダード・ラテンの制限もなければ、一人での参加も可能です。

おりしも、マッシモさんの著書「DANCING BEYOND THE PHYSICALITY」の翻訳を開始していた私たち(神元誠&久子)は、書籍の内容をより深く理解できると思い、2日目のワークショップを見学する機会を頂きました。今回のテーマは「男と女」。

「タイムテーブル」

10:00 エクササイズ開始
11:00 ワルツを使つての

表現法。無作為に選ばれた

4組がシヨート・ルーティンを踊り、マッシモさんから表現法についてのコメントを受ける。

12:00 スライドを使つてトレーニングについてのレクチャー

13:00 品物を使い、その長所をアピールする練習

13:45 エクササイズ

14:00 言葉の持つ力をダンスに応用し、コンペで上

に上がるための練習、および考え方のトレーニング

15:00 ペアでコミュニケーションの取り方の学習と本日のまとめ

16:00 終了

以下、今回のワークショップを見学した感想をまとめました。

1. 休みなし

ちよつとした休憩が合計30分位ありましたが、実質6時間ぶっ続けでレッスンをしている感じでした。

これは、できる限り多くの情報を伝えたいとするマッシモさんの希望からだと思えますし、また、彼の著書には、「ハードな練習で競技会に向けた体力を養う」旨が書かれて

【講習会に参加したトップダンサーの声】



青木康典・知子組
(元セグエチャンピオン)
「この講習では、おそらく日本人が一番の苦手とする部分ではないかと思われる(感情のコントロール

や表現)においてそれぞれの殻を破る指針が示され、また強いタフな身体と心の持ちようを思い起こさせてくれました」

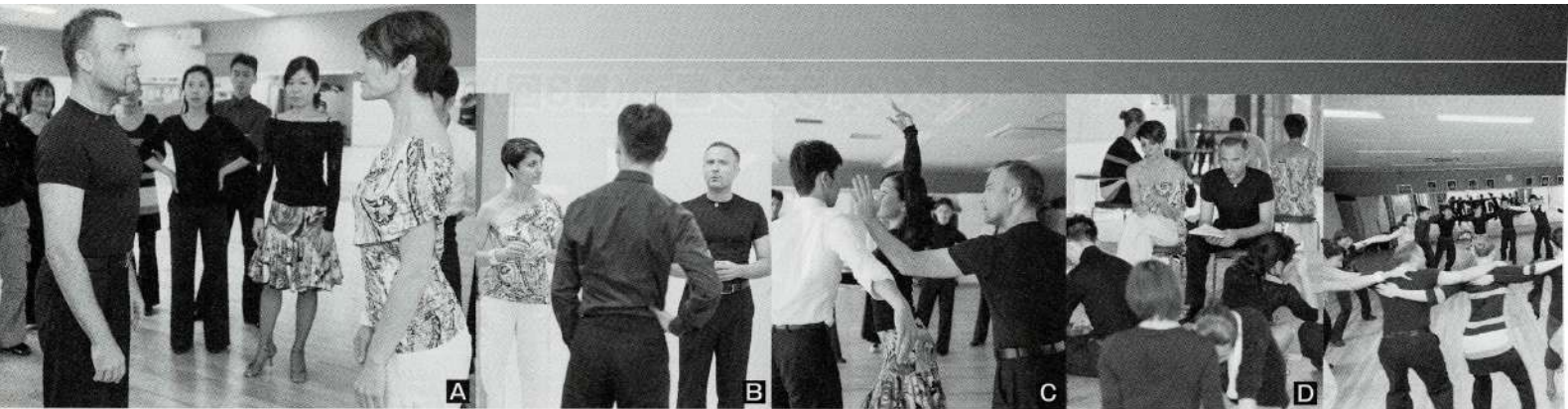


三沢広高・山下カオリ組
(元10ダンスファイナリスト)
「頭の中を改善させてもらう良い機会を与えられました。マッシモ組は常にエネルギーを各人に注入し、人それぞれの個性を上手く引き出す能力に長けています。そんな彼らは私たちにとってゴッド的な存在です!」

2. エクササイズ

ビートの利いたディスコ調の音楽が流れ続け、やる気のある参加者を更にノリノリにさせていきます。

一つひとつのエクササイズは実際のダンスに直結して役立つよう、よく研究・分析されていると思えました。バレエやジャズダンスなどに見る練習と同じような動きでも、



- A:** 表情をつくる練習（一人が仕掛ける“にらめっこ”）
- B:** 質問する参加者
- C:** 内面的なアドバイスを送るマッシモ
- D:** パートナーの意見を聞く練習（聞き手はメモをとる）
- E:** ワークショップの最後に輪になってお互いを讃えあう参加者たち

ボールルームやラテン・ダンス向けに合理的に改良されていきましたので、それを練習さえしていれば、実践で考えずに使えるようになっていくという、優れたものでした。

3. 目を覚ます

表情の練習の一つとして目を見開いたり、大げさな表現をしたりする練習がありました。これはペアで行なったり、全員が鏡に向かって行ったりしていましたが、目や顔の筋肉を普段よりも大きく使うため、参加者たちの表情が生き生きと変わっていくのを見たときは愉快でした。

表情は踊りの一部と知ってはいても、練習時間の始動を動くことに費やしがちな人には、このようにプログラムの一部としてしっかり組み込まれていることは大変有効だと思います。

興味深いことは、こうした

練習の後では、一人一人がよりオープン・マインドな、外交的な感じになっていきましたので、この部分の強化は私たちが日本人には特に必要な部分ではないでしょうか。

4. 踊りに表情を与える

同じワルツを使い、マッシモさんのキューに従って踊ります。「パワー!」、とか「楽しそうに!」といったキューが幾つも出されるのですが、その度に踊っている人たちは指示に従って表現を変えて踊ります。タンゴでも同様に行なわれました。

こうした練習は多くの日本人ダンサーには有効だと思いました。自分達だけでは偏った踊り方に陥ってしまうと感じている人には特に、幅広い表現法を練習させられる中で、自分達にもできるという自信を持てることは大変重要なことです。

これにプラスして、踊っている最中に、より深く音楽を聴くことが必要との説明もありました。それには、好きな曲だけで練習するのではなく、幅広いアーティストや曲を使って練習するようにアドバイスがあり、そうすることで異なる場面でも即座に対応でき

るような準備ができるということでした。

5. メンタルの強化

ダンスには、単なる肉体の運動の他に、メンタルの強さが必要とされるといことが、随所で語られていました。この部分が強化されると、個人が持つ技術を最大限に表現することができるとも言えましょう。

呼吸法も交えたこの練習では、実際に全員がワルツを2分間踊り、そこでマッシモさんがメンタル面でのアドバイスを与え、再び全員がワルツを踊るといことを繰り返しました。

これはかなりタフな練習に見えましたが、アドバイスが体に取り込むことで、肉体的な疲れの感じ方がずいぶん違っているように見えました。

ここでは書ききれませんが、その他にも、多くのレッスンが行われました。1日目の内容を想像すると、参加者はかなり幅広い学習ができたのではないかと思います。勿論、二日間だけで何かを完璧に成し得るわけではありませんが、学習したことを忠実に、積極的に普段の練習の中に取り入

れていくと、望む以上のレベルに最短で到達できるに違いないと感じました。

また、ワークショップは身体面、感情面、そして精神面にわたり、バランスよく構成されていきましたので、現役選手のみならず、コーチやダンス教室の経営者、更にはサークルで教えている人たちにも、非常に役立つと思われました。

イタリアでは、毎回内容に変化を持たせ、工夫を凝らしているようですから、次回の日本でのワークショップが楽しみです。

ワークショップの中で、マッシモさんはこう話されました。

「練習するときには間違いや悪い所を探しにいかない。これは、彼の本にも書かれています。ダンスの練習に限らず、日常生活にも言えることだと、心に響きました。」

お知らせ

次号11月号から約5回にわたり、マッシモ・ジオルジャンニ氏が書いた原書「DANCING BEYOND THE PHYSICALITY」の翻訳企画がスタートします。ぜひお楽しみに!