

# After the Ball

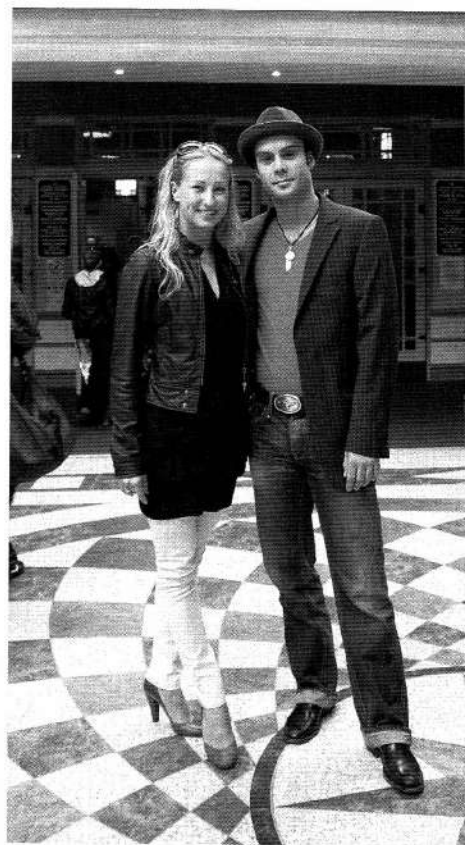
海外選手会レポート 03 / フランコ・フォーミカ

## “未来につながるビジョン”

ダンスウイングに競技選手の記事を掲載する機会を設けて下さったことを大変嬉しく思います。

私がダンスを始めたばかりの頃、もう20年以上前のことですが、私にはダンスという道がどういう未来につながるのかわかりませんでした。子供の私にとって、踊る、ということとは、単に音楽に合わせて好きなように動いたり、踊りを見てもらうことで、それが楽しかったのです。

1988年の初めての競技会。私は



会場に向かいながら、観客の前でダンスを披露するという初めての体験に、それまでに感じた事が無い程、すっかり緊張していたことを覚えています。でも、踊りを終えた後の私は、どうしてもフロアを離れたくないとさえ思っていました。

ダンス人生を歩むにつれ、成功、名声、責任が付いてくるようになりました。それに加えて、期待、というものも。この期待というのは、自分に対する期待です。私の経験上、自分の期待は周囲からの期待よりも大きいものです。これの良

い点は、私はこういう風に踊るんだ、というビジョンを強く動機づけていくことができる点です。一方、欠点としては、期待が大きすぎるが故に力が及ばず、自分自身が最悪のライバルになってしまうこともあるかもしれません。

あなたのダンスがこうあるべきだ、という理想のビジョンはいつもあなたの中から生まれるのです。1988年の初めての競技会の時を振り返ってみても、既にぼんやりながらも持っていた当時のビジョンが今の私のビジョンにつながっているのだと思います。

— 基本的な理解、技術、動き方、音楽、メンタル等のそれぞれのスキル、演技をする際に必要とされる自信や競技上の技量 — 私たちが長年の経験や練習によって培ってきたこれらの要素がビジョンなのではありません。これらは、ビジョンを支えているものな

のです。私が考えるビジョンとは、とても個人的なもので、それは上手さとかスキルとかではありません。ビジョンは、あなたがダンスを通じて伝えたい、あなたの中に秘められている何かなのです。

もし素晴らしいダンサーになりたいのなら、ビジョンを持つことはとても重要です。それは将来を見通すことができる人間になることです。つまり、自分の人生の軌跡に何かを残したい、という強い意志を持つことを意味しているのです。いかなる人生にも浮き沈みがあるように、ダンサーとしてのキャリアを築くのは決して簡単なことではありませんが、私はダンス人生を歩むという素晴らしい特権に恵まれたことに感謝しています。





## "Vision — Something Very Personal"

On behalf of the Competitor's Commission, we are very pleased that Studio Hlmawari and Dance Wing Magazine have given the competitors' the chance to share some of our experiences.

It is a pleasure and a nice opportunity for me to share some of my thoughts about dancing with all of you ladies and gentlemen.

When I started dancing, which is now more than 20 years ago, I didn't know where this path would lead me. As a kid, the pleasure of dancing was purely the sense of moving to music, of course with an exhibitionist's love of being watched. At my first competition, which was in 1988, I remember sitting on the bus and being completely scared of the unknown feeling of dancing in front of an audience who were strangers to me.

After my first dance, I never wanted to leave the dance floor again.

Years passed by, and with them came success, fame and responsibility.

There were also expectations, by which I mean my own expectations. In my experience, your own expectations are always higher than other people's expectations of you. The positive aspect of this is that you develop a strong belief in your vision, the way you imagine your

dancing to be. The negative aspect of this is that you become your own worst enemy.

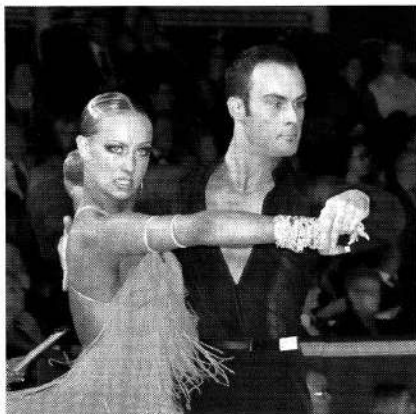
I believe that your vision of how you imagine your dancing to be is something that is always inside of you. Even back in 1988, I believe I already had that vision inside of me from my very first competition. Maybe it wasn't yet clearly defined, but the roots were there. Everything we learned, the fundamental understanding, the technical, mechanical, musical and mental skills and the confidence and the competitive skills needed to perform are not the vision. These things support the vision. I believe from the very bottom of my heart that the vision is something very personal. It is not the skill, it is something that you want to say through your dancing. It is something that lives within you.

In my opinion, it is very important to have your own vision if you want to become a great dancer. Having vision means being visionary, and being a visionary means having the desire to leave a legacy.

A dancer's career is never easy. Like any path that people travel through life, it has its ups and downs. However, having the chance to make dancing your life is such a wonderful privilege, and for that I am very thankful.

Thank you so much.

Franco

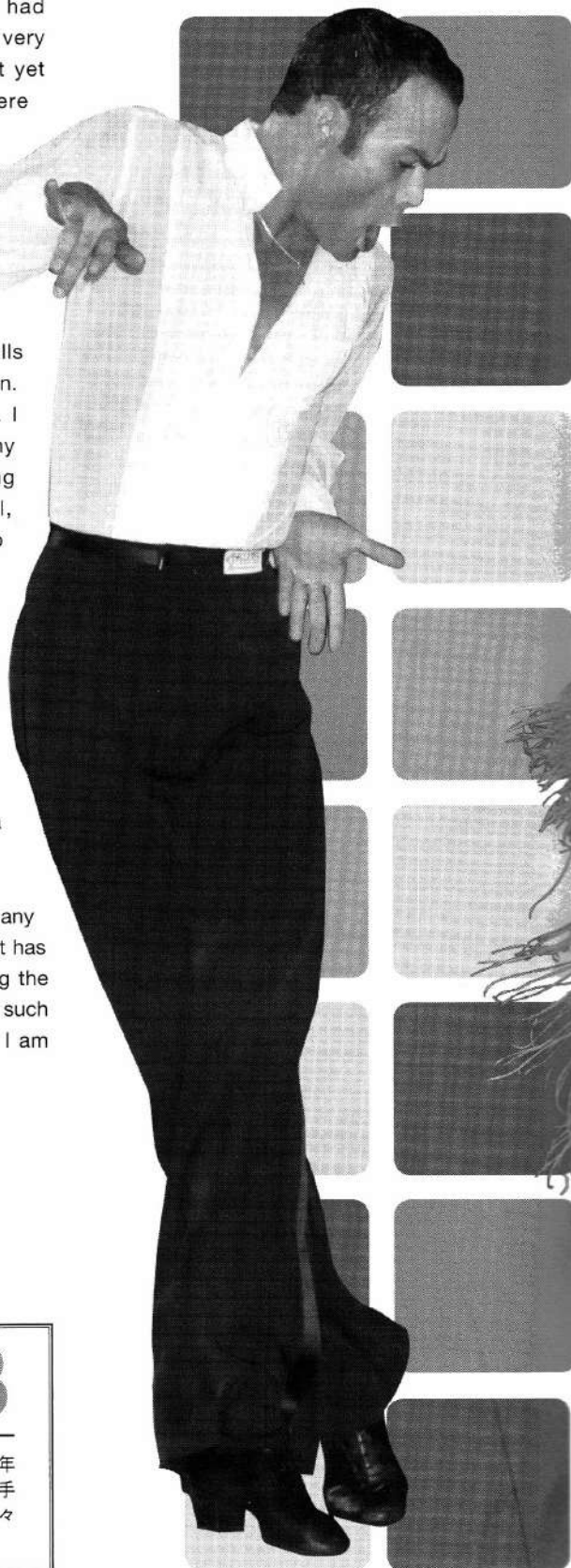


フランコ・フォーミカ

FRANCO FORMICA

03

07年、オクサナ・レイビドゥーと組みカップルデビュー。08年UK選手権にて初ファイナル入り(5位)。その後、09年UK選手権で4位、ブラックプールとロンドンインターでは3位入賞と、年々チャンピオンとの差を縮めつつある今後期待のカップルである。





“自らが素材となり作り上げる唯一の芸術、それはダンスである”

(by テッド・ショーン、タイム紙、1955年7月25日)

上手いダンサー、成功するダンサーになるには、多様な要素が必要で

す。  
・音楽をボディで表現する。つまり  
リビジョンに音を送り込む

・練習を積み、技術向上を目指し、  
完璧を求め続ける

・パートナーと調和し、お互いを  
鋭敏に感じ取れるようにする

・個性を見つけ、自分のスタイル  
を発展させる

・ダイナミックさ  
・それぞれのダンスの特徴付け

しかし、こうした要素を上手く調  
和できるようにするには練習を積  
むしかなく、練習には2通りの方  
法があります。

・技術向上のための練習  
・持久力向上のための練習

技術向上のための練習  
この練習を通して、私たちはまだ  
できていないムーブメントやアク  
ションを創ろうとしますが、私た  
ちの心はその領域に達していない  
ので、「気持ちよく踊る」ふりはで

きません。馴れていない新しいこ  
とをやるうとしていのですから。  
多くのカップルは気持ちよく踊り  
たいがために上手くできる部分ば  
かり練習しますが、そうすると、  
それ以上の上達が見られなくなり  
ます。大切なのは、練習を通して  
問題点を改善することなので、い  
つも気持ち良く踊れるわけではな  
いでしょう。

私たちは、ある主のフリーリング  
に対応するアクションで踊ること  
に馴れ親しんでいるので、それを  
変えなくてはなりません。だから  
こそ、優先事項を見直し、成功法  
で練習することが重要です。好き  
なことや、すでに気持ちよく踊れ  
ることばかり練習していてもダメ  
なのです。  
その為には時間を最も有効に活用  
する必要があります。その日、も  
しくはその時間内に改善したい課  
題を見つけてみましょう。例えば  
エネルギーの変化、技術、タイミ  
ングの取り方など、現在の問題点  
を見極め、それを重点的に、集中

して取り組みましょう。忘れては  
いけないのは、パートナーがいな  
くても練習はできますし、多いに  
上達することさえできるのです。

持久力のための練習

持久力をつけることがどれぐらい大  
変か誰でもわかってはいますが、少  
し考え方を試みてはどうでしょ  
う。まずは、どこか違った場面や感  
情を想像します。ブラックプールの  
観客の雰囲気など、何かあなたの気  
分を高揚させる場面を思い浮かべ  
て下さい。そして感情をコントロール  
して、大変だと考えるのをやめ、ス  
テップを踏む度、踊る度に、その時  
間は一度きりと感じて下さい。そう  
考えれば、あなたの持久力に対する  
取り組み方が変わり、大変というよ  
りむしろ、楽しいとさえ思えるかも  
しれません。

競技会

踊る時がやってきました！  
練習の時は、学習や向上に努めます。  
でも競技会では踊らなくてはなりま

せん。競技の時も練習と同じように  
踊り、未だ問題点を解決しようと  
しているカップルが沢山いますが、そ  
れでは遅いのです。今は自分達に  
できる踊りを見せなくてはならないの  
ですから。

技術的なことは忘れる、これを覚え  
ておいて下さい。

完璧なクローズド・ポジション、美  
しいフレーム——これらはくる日  
もくる日も、時間をかけて練習して  
いるので、私たちの体はその形を  
記憶していますから、自然とできる  
でしょう。でもそれだけでは十分で  
はありません。自分達がどんなダン  
サーか、素晴らしい音楽をどのよう  
に演出したいか、それを見せる時な  
のです。足で踊るのもダンスですが、  
心で踊るダンスはまた別格です。心  
でダンスをする時、ステップはな  
く、あるのはフリーリングのみ。  
さあ、あなたのダンスをスペシャル  
なものにして下さい。あなたがしな  
くて他に誰がやってくれるというの  
でしょう？



## "Dance is the only art of which we ourselves are the stuff of which it is made" (Ted Shawn, Time, 25 July 1955).

There is a wide range of various ingredients which make someone a good and successful dancer, e.g.:

- expressing music with your body — transforming the sound into vision,
- being dedicated to the technique and always searching for perfection,
- partnering — finding harmony between a man and woman in order to be sensitive to each other,
- finding your personality to develop your own style,
- dynamics,
- characterising each dance.

But the only way to achieve the harmony of all these features is through practice! There are two types of practice:

- technical practice and
- stamina practice

### ■ Technical practice

Through technical practice we are trying to produce movements and actions that we — our body is still not doing, so we can not pretend to have good feelings because our mind is not ready. We are doing something new, something that we are not used to. Usually, many couples want to feel good but then they practise only what they are good at, and consequently there is no further improvement in their performance. Remember that your aim should be to solve problems through practice! And, of course, you will not feel good at all times. We are just getting used to some actions related to certain feelings and we have to change them. That is why it is so important to organize your practice in a successful way changing your priority and not practise just things that you like or that you feel good about!!!

So we need to use and manage our time for the maximum efficiency. Try to find a topic of the day or for a certain period of time; give the priority to a certain topic of your dancing: changing of energy, technique, and timing.

Be focused and concentrated and do not

forget that you can practise and improve many things without your partner.

### ■ Stamina practice

Everybody knows how hard it is to make it...so why not change our thoughts. Try to set your mind on a different situation or feeling. Try to imagine a different atmosphere, such as the Blackpool audience or something that excites you. Try to control your mind and stop asking yourself how tough it will be! Feel each moment every step and every dance as a unique moment! You will see that your approach to your stamina practice will become different and, why not, maybe even more exciting.

### ■ Competition

Now we have to DANCE!!!

When practising we are learning and trying to improve, but when competing we need to dance. Many couples are in practice mode when competing. They are still trying to solve the problems but it is too late because they have to show what they can do.

REMEMBER TO FORGET all the technical problems!!! It is not enough just to have a perfect closing position or a beautiful frame — this is something that we are practising hours and hours, our body has accepted it and we will do it. Now we have to show who we are, how we want to interpret the beautiful music and DANCE. Remember — it is one thing to dance with your feet but to dance with your heart is something else. When we dance, we don't have steps, we have feelings so do not forget to make it special. If you will not do it ...who will do it for you?

Domen Krapez & Monica Nigro

Finalists of the World and European Professional Ballroom Championship



ドーメン・クラペッツ & モニカ・ニグロ

Domen Krapez & Monica Nigro

04

2009年スタンダードダンス世界選手権6位、2010年UK選手権ではセミファイナル入り。スロヴェニアを代表するプロスタンダード選手である。

