

日本女子体育大学

Dance Vol.47 Letter

Japan Women's College of Physical Education
Department of Dance



3年生パフォーマンス

石井伶佳（4年） 石川研究室

今回の3年生パフォーマンスでは、活動を進める中で作品創りの難しさも痛感しましたが、人間関係や支え合って活動することの大切さを学ぶことができました。

ジャンルの違う個性豊かな24人を魅せるためにどのような作品にしたら良いのかを沢山悩み、何度も話し合い、幾度となくぶつかり合いました。「良い作品を創りたい」という気持ちは全員に共通していましたが、なかなか全員がそろそろ時間を取れなかったり、ジャンルの壁にぶつかったりするなど、研究室活動をする中で課題は多くあり、先が見えない日々不安になる時もありました。

そして、本番1週間前に、このままではダメだと思い、話し合いの場を設けました。そこで、一人ひとりが思っていることを研究室全体で共有し、本番に向けて全員の気持ちがひとつになったことで、踊りもそろそろようになり、本番ぎりぎりのタイミングではありましたが、作品も、研究室の雰囲気も良い方向に進むことができました。

今回の3年生パフォーマンスを通して、作品創りだけでなく、メンバーそれぞれがどんな人なのか、そしてどうすれば研究室として良い方向へ進めるのかなど、沢山のことを学びました。この期間で学んだことを活かし、卒業公演では更にいい作品を披露できるよう、精進していききたいと思います。



鵜ノ澤純奈（4年） 渡辺研究室

3年生パフォーマンスは、入学当初から憧れの舞台であり、遠い存在に感じていましたが、あっという間に私たちの代がまわってきました。

渡辺研究室は、様々なバックグラウンドを持ったメンバーが集まり、考え方や意見、研究室に対する熱量なども人それぞれだったため、お互いの思っていることを上手く伝えられないことも多々ありました。その中で渡辺先生にご指導いただき、少しずつですが改善していくことができました。この練習期間、バレエの創作力や技術だけでなく、人との関わり方、想いの伝え方を学ぶことができました。この期間で得たものはこれからも大切にしていきたいと思っています。

1年生の頃から憧れ続けた舞台は想像以上に大変なことが沢山ありましたが、3年生パフォーマンスという舞台に立てたこと、そして沢山の学びがあったことを嬉しく思います。

最後になりますが、ご指導いただいた渡辺先生、助手の安田さん、スタッフの皆さん、そして3年生パフォーマンスを観てくださった方々、関わってくださったすべての皆様に感謝申し上げます。この経験を活かし、卒業公演に向けて研究室メンバー全員で日々精進していきたくです。



屋代千鶴（4年） 坂本研究室

私たちは5人という少ない人数で、4月から3年生パフォーマンスに向けて取り組んでまいりました。構成・振り付けの面においては、少人数だからこそ一人ひとりが観客から見えてしまうため、それを凌駕するような表現や、身体の魅せ方、個人のレベル感に差がないようにするなどの、少人数ならではの困難を乗り越え、練習を重ねてきました。

仲間同士でぶつかることもありましたが、全員で良い作品にしたいと、想いを一つにし、話し合いを重ねたことで、5人らしい作品を作り上げることができたと思います。

来年の卒業公演は舞台が広くなり、更に多くの課題が見えてくると思いますが、少人数を強みに変え、私たちにしかできない作品をお届けできるように励みたいと思います。

この3年生パフォーマンスに関わってくださった先生方をはじめ、助手さん、スタッフの皆様に感謝申し上げます。

周囲の方々への感謝の気持ちを忘れることなく卒業公演に向けて精進してまいりますので、私たちを最後まで見届けていただきたいと思います。



今村日南（4年） 高野研究室

高野研究室は、個性豊かで明るい雰囲気の12人が集まる研究室です。それぞれ異なるバックグラウンドを持つからこそ、この『流るル』を発表することができました。

振付はインプロヴィゼーションを通じて全員で創り上げ、個性を活かせる場面も多くありました。また、遊びの動きを取り入れる際、ただの遊びにならず、どのようにダンシングできるかを日々試行錯誤したのが印象に残っています。

1年生から憧れていた3年生パフォーマンスも無事に楽しんで終えることができ、貴重な経験となりました。そして次は、あっという間に卒業公演の準備が始まります。これまでの学びを活かしながら、更にレベルアップした作品を作るために努力を重ねていきます。残りの大学生活も充実させながら、更なる成長を目指して精進してまいります。



清水心詠（4年） 中村恩恵研究室

3年生パフォーマンスは、大学生活の中で卒業に向かう前の大きな節目となる公演です。今年度から新しく創られた中村恩恵先生の研究室に、バックグラウンドの異なる19人が集まり、『夢学(ユメオロジー)』を創作しました。

4月から始まった研究室活動では、言葉や身体を使い、相手を知ることから丁寧に行いました。相手へのリスペクトが高まった状態で良いスタートを切ることができ、作品制作においても大きな助けとなったように思います。

オムニバス形式のこの作品は、小道具や舞台装置の使用、言葉との関係、作品構成、動きの統一化にこだわりました。作品を通して、お客様にどういった体験をしていただきたいかを1番に考え、沢山のアイデアのもと、やりたいことを盛り込みました。創作過程において真剣に意見を交わす時間はとても濃く、有意義でありながらも、常に温かく真っ直ぐな研究室の雰囲気があり、あっという間に本番を迎えました。このメンバーでなければ踊れないこの作品を、誰も欠けることなく舞台にのせることができ、とても幸せです。

公演に向けてご尽力くださった先生方、学生スタッフの皆様、見に来てくださったすべての方々に感謝申し上げます。この経験を経て感じたことを卒業公演に活かし、精進してまいります。



松本詩（4年） 岩淵研究室

去年の4月から研究室活動が始まり、気が付けば憧れであった3年生パフォーマンスも終わり、卒業公演を考え始める時期になりました。

3年生パフォーマンスを通して、今まで関わりがなかった仲間と沢山話し合い、一緒に創作しながら、長い時間を共にしました。この期間で、自身にはなかった考え方や発想を仲間から学ぶことができ、良い時間を過ごすことができました。

私たちは、2つのグループに分かれて作品を発表しました。当初は、2つのグループに分かれて取り組むことに不安がありましたが、チーム同士で高め合い、良い所も悪い所も伝え合ったことで、17人全員との絆が、他の研究室とは違った形で深まった気がしました。

私たちが、入学時から目標としている卒業公演まで、残り1年を切りました。3年生パフォーマンスを通して学んだことを活かして、17人全員で最高の舞台を作り上げられるよう頑張ります。



小澤ひかり（3年） 舞台監督

先輩方の舞台である3年生パフォーマンスに昨年に引き続きスタッフとして関わることができ、とても嬉しかったです。更に今年は、初めての新講堂での公演、そして舞台監督という立場でこの舞台に関わるという貴重な経験もさせていただき、有難く感じております。

新講堂での舞台を、私たち学生主体で作るという経験がなく、私たちだけでは扱いの難しい舞台装置や広い舞台と客席など、考えなくてはいけないことが多岐にわたり不安に思う部分も多くありました。また、いつも尊敬する先輩方の、研究室としての初めての舞台を成功させたいというプレッシャーもありました。しかし、私には心強いスタッフのみんながいたので、そのプレッシャーや不安すらも追い風のように感じることができました。

不慣れで不器用な私と一緒に裏方として舞台を作ってくださった外部及び大学の先生方、助手の皆様、そして舞台監督サブ、各セクションスタッフのみんな一人ひとりに大きな感謝を何度も伝えたいと思います。

今年は私たちが舞台に立ち、沢山の方々に支えてもらう番になります。このスタッフの経験を忘れず、謙虚に互いを尊重し合い、素敵な舞台に立てるよう努力します。



卒業公演

堤なず菜（卒業生）

卒業公演を終えた今、改めてこの舞台が自身にとってどれほど大きな意味を持っていたのかを実感しています。公演に向けての準備は決して順調なものばかりではありませんでした。振付の試行錯誤や、作品の完成度を高めるための練習、時には意見の衝突もありました。しかし、そうした困難を乗り越えたからこそ、より強い絆が生まれ、本番では、舞台に立つことで仲間と共有した時間や努力が1つの形となり、その達成感は言葉では表現しきれないほど深いものでした。

これまで歩んできたダンス人生の1つの集大成として、この舞台に立てたことを誇りに思います。指導してくださった先生方や、支えてくれた家族、友人への感謝の気持ちを胸に、この経験を今後のステップに繋げていきます。

卒業公演は1つの節目ですが、ここで得た経験はこれからの人生においても大きな支えとなるでしょう。この舞台で得た自信と学びを糧に、更に自分自身を高めていきたいと強く思います。



卒業論文発表会

小山唯花（4年）

ダンス学科4年生による卒業論文発表会が2月に行われました。

各自の研究テーマを深く掘り下げて研究されたことが伝わってくる発表会で、先輩方の専門的な知識や考察に驚かされました。私が行っているダンス活動と関連するテーマの卒業論文が多く、先輩方の独自の視点やアプローチ方法が非常に刺激的でした。更に、発表会全体を通して、大学生活で培った知識や経験を基に論文をまとめ上げ、そしてその成果を共有する大切さを学ぶことができました。質疑応答の時間では、先輩方が様々な質問に真摯に答え、自身の考えを整理し発表する姿を拝見し、長期に渡り研究に向き合ってきた自信と、発表をやり遂げる意識の高さを感じました。

今回、卒業論文発表会のスタッフとして携わらせていただき、私自身も卒業論文に向けてどう取り組むべきか、改めて考える機会となりました。先輩方がこれまで積み重ねてこられた努力や苦勞を身近に感じ、その成果を目の当たりにできたことは、私にとって非常に有意義な経験になったと感じます。

この発表会を通じて、自分自身の研究意欲が更に高まり、自身の研究活動に対して大いに刺激を受けました。この感動を忘れず、今後も引き続き来年の卒業論文発表会に向けて取り組んでまいります。



課外活動

松田尚子さんWS 金澤凜果（3年）

「身体の使い方を意識して踊ると、こんなにも難しい。でもすごく楽しい気持ちいい。」そう感じたWSでした。

WSでは、身体の軸を意識して行うストレッチや筋力トレーニングなどのウォーミングアップを行い、そして振付を踊りました。私はウォーミングアップがとても勉強になりました。ただ身体を柔らかくすることを目的としてストレッチをするだけではなく、自分の軸を感じながらストレッチや筋力トレーニングを行うことで、姿勢や体幹、バランス感覚も鍛えることができると思いました。ウォーミングアップでは、体幹を必要とする動きが多かったため、集中して取り組む必要がありましたが、自分の身体と向き合い、どのように身体を使えばいいのかを考えることで、自分の技術力・表現力の向上に繋がると思いました。

振付には、ウォーミングアップで体感した身体の使い方が取り入れられていました。私は、振付を渡されたらいかに振付者と同じように踊れるかを意識して踊るため、尚子さんのような踊りができず苦戦しました。しかし、ウォーミングアップを通して学んだことを意識しながら踊り、踊ることの楽しさを再確認することができ、とても有意義なWSだったと思います。

お忙しい中お時間をいただき、貴重な体験をさせてくださりありがとうございました。



下里珠稀（4年）ソングリーディング部

この度、2025年4月24日、25日にアメリカ、フロリダ州オーランドにて開催された「2025 ICU世界チアリーディング選手権大会」にPerformance Cheer JAZZ部門の日本代表として出場させていただき、金メダルをいただくことができました。

日本とは異なる環境、時差や気候の違い、慣れない会場や分刻みのスケジュールの中、チーム一丸となり演技への情熱を絶やさず、本番直前まで諦めずに向き合い続けました。

ファイナルはセミファイナルの翌日でしたが、その短い時間の中でも修正点を見つけ、より良い演技を目指して練習を重ねました。

本番では多くの日本選手団・応援団の方々をはじめ、海外の方々からも大きな声援をいただきながら演技をすることができました。私たちの想いを2分間に込めて、何より世界大会という特別な舞台をメンバー全員が存分に楽しんで踊りきることができました。

また、海外選手たちの演技のレベルの高さや表現力から多くの刺激を受け、私たちの強みと課題を再認識しました。この貴重な経験を糧に、今後、更に成長していきたいです。このような結果を得ることができたのは、日頃から支えてくださった先生・監督方、仲間や家族など、サポートしてくださった皆様のおかげです。

最後まで私たちを応援し、支えてくださった皆様に心より感謝申し上げます。本当にありがとうございました。



舟生実（4年）ダンスプロデュース研究部

コロナ禍を経て4年ぶりに「ぴちぴちちゃぶちゃぶらんらんらん」を開催することができました。私たちが企画するこの公演は、日本のプロフェッショナルな公演を紹介する「舞踊年鑑」にも掲載されています。著名な振付家の方々と共に時間を過ごし、作品に出演する貴重な経験ができるだけでなく、自らチラシの宣伝やチケット販売も行い、一般客を対象とする本格的な公演を創り上げます。

練習期間中は、振付家の動きだけでなく、作品や表現に対する考えを学び、自分が何を表現したいのかを模索する時間となりました。振付家の「こだわり」を感じ、ゼロから作品が形作られる瞬間に立ち会えたことで、自分にとってのこだわりとは何かを考えるきっかけにもなりました。著名な振付家の方々とこの時間は刺激的で、新たな感性が芽生える貴重な経験でした。

更に、出演者としてだけでなく、企画・制作や当日の運営にも学生が携わり、公演を成功へと導きました。一つの公演を成し遂げるために部員がさまざまな役割を担い、それぞれの活動を通して成長できたことを実感しています。4年ぶりに開催できたこの公演は、多くの学びと経験に満ちた、大変意義のある時間となりました。



永井理沙（4年）舞踊部

今回の舞踊部発表会では、踊り手としてだけでなく、幹部として企画運営にも携わりました。本番を経験して改めて、の学びと大きな達成感を得ることができたと感じています。

リハーサルの調整やスケジュール管理、部内でのやりとりなど、思うようにいかないことも多くありましたが、仲間と協力しながら準備を進め、無事に本番を迎えることができました。多くの方々の支えがあったからこそ成功だと感じています。

当日は、観に来てくださった方々の温かい拍手や言葉に励まされました。支えてくださった先生方や先輩方、裏方としてもダンサーとしても力を尽くしてくれた同期や後輩にも、心から感謝の気持ちでいっぱいです。

この経験を通して、舞台は決して一人では成り立たないこと、そして踊りには人と人をつなぐ力があることを改めて実感しました。本当にありがとうございました。



永沼華歌（4年）モダンダンス部

私達モダンダンス部は、2024年10月15日に第58回創作舞踊発表会を開催しました。今回も昨年同様、制限の無い中で多くの方に観ていただくことができましたこと、大変嬉しく思います。

第一部では、有名なミュージカル作品「ライオンキング」に挑戦しました。登場する動物は、様々な踊りを届けられるよう、オリジナルで考えた部分もありました。ストーリーのどの部分を抽出し、凝縮するのかという部分も部員で考え、ストーリー展開を踊りで表現することに苦戦しました。第二部、第三部の小作品では、モダンダンスだけでなく、ジャズ調の作品やコミカルな作品など、様々な作風を踊り切りました。発表会に向けて多くの時間を費やし、部員全員で協力し、駆け抜けました。

発表会を開催するにあたり、多くの人に支えていただきました。部員のために、熱くご指導いただいた坂本先生、そして携わってくださった全ての皆様に、心よりお礼申し上げます。ありがとうございました。今年度もより良い発表会となるよう、部員一丸となって精進してまいります。皆様のご来場をお待ちしています。



青笹玲那（1年）Aクラス代表

私は日本女子体育大学に入学し、今まで触れてこなかったジャンルのダンスにも挑戦したいと考えています。これまで主にモダンダンスを踊ってきたため、新しいスタイルに挑むことには不安が沢山ありますが、どんなジャンルでも精一杯頑張ります。

新しいジャンルのダンスを学ぶことで、自分の表現の幅を広げたいと思っています。特に、ジャズやコンテンポラリーなどに挑戦することで、技術や表現力がより豊かになると信じています。これらのスタイルは、私のダンスに新たな視点をもたらし、より深い感情を表現する手助けになることなのでしょう。また、同じ志を持つ仲間との出会いは、私にとって大きな刺激となり、互いに切磋琢磨しながら成長できる貴重な機会になるだろうと感じています。

もちろん、心配事も多々ありますが、先生方や先輩方、そして仲間に出会えたことに感謝し、自分自身も成長していけるよう努力を重ねていきます。これからの大学生活で多くの経験を積み、ダンスを通して自分を表現できるようになりたいと強く思っています。

この4年間で有意義なものになるよう、毎回の授業を大切に、積極的に参加していきたいと思っています。新しい挑戦を通じて、自分自身の可能性を広げ、素晴らしい思い出を作りたいです。



余田愛実（1年）Bクラス代表

私は、高校卒業まではダンサーやダンスインストラクター、振付演出などに携わりたく、様々な事にチャレンジしてまいりました。沢山の方にお世話になり、ご指導いただく中で、日本女子体育大学の先輩に、本当に沢山のアドバイスをいただきました。大学で学ぶ事も勤めていただき、先輩の様に様々な角度から作品を捉え、多彩な表現や解剖学に基づいたダンス指導ができるようになりたいと考え、進学いたしました。

私の将来の目標は、エンターテインメント業界の第一線で活躍することです。ミュージカルの振付をしたり、海外で学んだり様々なジャンルの仕事をしたいです。

入学当初は友人がおらず、不安と緊張で泣きたくなることもありました。しかし、徐々に得意なジャンルや将来の目標、出身地、入りたい部活動の話ができるようになり、少しずつ不安が減りました。これから友人と一緒に学び、踊れる事が楽しみです。

先生方、先輩方、未熟な私たちですが、精いっぱい学んでまいります。ご指導ご鞭撻のほどよろしくお願いいたします。



伊豆晴香（大学院1年） 大学院代表

私は昨年度ダンス学科を卒業し、今年の4月に大学院スポーツ科学研究科に入学しました。更に2年間研究を続けられることへの期待と少しの不安を胸に出席した入学式から、まだ10日ほどしか経っていませんが、すでに遥か昔のことに感じるほど、密度の高い毎日を過ごしています。

今年はダンス学科から4人が進学し、1年生全体では様々な経歴を持つ17人が集まりました。志の高い同期と過ごす時間は非常に刺激的で、これから本格的に始まる院生としての生活や研究活動への期待は高まるばかりです。

授業も少しずつ始まりました。少人数という環境だからこそ、自分自身の興味や疑問と向き合い、それを発信していく主体性を持つことが何より重要なのだと実感しています。

私はこの2年間で、ダンスにおける即興についての研究をしていきたいと考えています。学部で所属していた実技、論文の2つの研究室での経験を基に更に研究を深め、納得のいく修士論文を完成させられるように努力していきます。

大学院での2年間は、あっという間だった学部4年間の更に半分です。限りある時間を大切に、目標に向かい研鑽を積んでいきたいと思っています。



編集後記

最後までご覧いただきありがとうございます。

新年度が始まり、学生たちはそれぞれの目標に向かって学校生活を送っています。これからも、恵まれた環境への感謝を忘れずに、積極的に挑戦を続けていきます。ダンスレーターを通じて、今後も本学の魅力を皆さまに発信していければと思っております。よろしくお願いいたします。

3年 氏家一美・長谷川結以

— 大学 —

〈2025年度オープンキャンパス〉

- 5/25(日) ●6/22(日) ●7/13(日) ●7/24(木) ●8/3(日) ●8/24(日)
- 10/25(土)・26(日) ●12/21(日)
- 2026/3/20(金・祝)

※7/24(木)はナイトオープンキャンパス

※10/25(土)・26(日)は健美祭（大学祭）中に開催

〈ダンス学科体験授業〉

- 5/25(日) ●6/22(日) ●8/3(日) ●8/24(日) ●12/21(日)

@日本女子体育大学

※オープンキャンパス内で開催

— ダンス学科 —

〈SHOWCASE2025〉

- 7/13(日)

@日本女子体育大学 総合体育館 多目的ホール

〈ダンス・ワーク・セミナー〉

- 8/19(火)・20(水)

@日本女子体育大学

〈3年生パフォーマンス〉

- 11/9(日)

@日本女子体育大学 学園創立百周年記念館 二階堂トクヨ記念講堂

〈第78回全国中学校・高等学校ダンスコンクール〉

- 11/23(日・祝)

@日本女子体育大学 総合体育館 アリーナ（特設会場）

〈第24回日本女子体育大学ダンス学科卒業公演〉

- 2026/1/20(火)

@府中の森芸術劇場 どりーむホール





日本女子体育大学 Vol.47
Dance Letter

Japan Women's College of Physical Education
Department of Dance

