

日程

2026年 8月19日 (水)・20日 (木)

定員・参加費

各日 150名

※先着順で定員になり次第締め切りとさせていただきます。

1日のみ参加	両日参加
6,000円	10,000円 本学在学学生 / 附属二階堂高等学校 / 我孫子二階堂高等学校：8,000円

今年度は学生会館工事のため、お弁当注文の対応を行っていません。

昼食は各自でご用意いただくか、近隣のコンビニエンスストア等をご利用くださいますようお願いいたします。

申込方法

本学ホームページ「2026年度第87回ダンス・ワーク・セミナー」より申込フォーム（個人／団体）を選択し、必要事項をご入力の上お申込みください。

お申込みの際は、下記注意事項を必ずご一読ください。

※参加申込フォームを送信する前に、入力漏れがないか再度確認をお願いします。
※連絡先には緊急時に対応のできる電話番号ならびに、お申込みに関する連絡がとれるメールアドレスをご記入ください。お申込みの際はメールアドレスの入力間違いに十分ご注意ください。

※Googleフォーム送信後に送信内容確認メールが一度だけ送信されます（受講の可否をお知らせするメールではありません）。

迷惑メールの対策設定をされている場合は、「forms-receipts-noreply@google.com」からのメールが迷惑メールとして拒否される場合がありますので、受信可能な状態か、設定をご確認ください。
また、申込フォームは1度しか送信できません。送信内容確認メールが届かない場合や誤って送信した場合は、第87回ダンス・ワーク・セミナー専用メール（dance-work@g.jwcpe.ac.jp）まで、下記の内容をご連絡ください。

1. 件名：「第87回ダンス・ワーク・セミナー申込問い合わせ」
2. 本文（個人）：①氏名 ②電話番号 ③お問い合わせ内容
本文（団体）：①学校等の団体名 ②代表者の氏名・電話番号 ③お問い合わせ内容

下記、QRコードを読み込んでいただきますと、申込Googleフォームが表示されます。



参加費のお振込みと受講確定の流れ

参加費は期日までに指定口座へお振り込みください。
振込期日および振込先は詳細案内メールにてお知らせいたします。
なお、入金確認後に受講が確定いたします。

※お振込み後の参加キャンセル、および講座当日の不参加につきましては、いかなる理由であっても返金いたしかねます。あらかじめご了承ください。

お問い合わせ

日本女子体育大学 ダンス・ワーク・セミナー実施委員会
TEL 03-3300-2895（平日 10:00～16:30）
E-mail dance-work@g.jwcpe.ac.jp

会場

日本女子体育大学

〒157-8565 東京都世田谷区北烏山8-19-1

◎京王線 千歳烏山駅より

1. 小田急バス【吉祥寺駅行】にて「日本女子体育大学前」まで約7分
2. 千歳烏山駅より徒歩 約20分

◎JR 中央線 吉祥寺駅より

- 小田急バス【千歳烏山駅行】にて「日本女子体育大学前」まで約30分

申込受付期間

2026年6月22日(月) 9:00～
8月3日(月) 17:00 まで

※先着順で定員になり次第締め切りとさせていただきます。
※締め切り後のお申込みは無効とさせていただきます。

2027年度 ダンス学科入試日程

【総合型選抜(Ⅰ期)】

出願期間：2026.9/1 (火)～9/25 (金)
試験日：2026.10/11 (日)
合格発表：2026.11/1 (日)

【学校推薦型選抜】

出願期間：2026.11/1 (日)～11/9 (月)
試験日：2026.11/15 (日)
合格発表：2026.12/1 (火)

【総合型選抜(Ⅱ期)】

出願期間：2026.12/1 (火)～12/8 (火)
試験日：2026.12/13 (日)
合格発表：2026.12/18 (金)

【一般選抜(前期)】

出願期間：2027.1/6 (水)～1/26 (火)
試験日：2027.2/6 (土)
合格発表：2027.2/9 (火)

入試に関するお問い合わせ

日本女子体育大学 入試・広報課 E-mail：nyushi@g.jwcpe.ac.jp

2026年度オープンキャンパス

2026.7/12 (日) 8/2 (日) 8/23 (日) 12/20 (日)
2027.3/21 (日・祝)

7/23 (木) ナイトオープンキャンパス
8/19 (水)・20 (木) ちょこキャン
8/25 (火)～28 (金) ちょこキャン
10/24 (土)・25 (日) ミニオープンキャンパス
※健美祭(大学祭)中に開催



日本女子体育大学HP



ダンス学科公式Instagram

第87回

Dance Work Seminar

Japan Women's College of Physical Education

2026年度 日本女子体育大学 主催

8.19_水 8.20_木

開講にあたって

日本女子体育大学が主催するダンス・ワーク・セミナーが今夏も開催されます。

本セミナーでは、本学がどのような舞踊教育を行っているかを紹介し、学外に公開することで、ダンスの奥深さと魅力を実際に体験できる機会を提供することを目的としています。

この目的にそった、3つの柱(身体運動の基礎訓練とテクニックの習熟・創作体験・様々なジャンルのダンス)を基準とし、多くの講座を設けました。

その中で、現代のダンス界を反映し本学の舞踊教育の将来を展望した内容も展開しています。

「ダンスの今」を思う存分堪能し、わたしたちの新しい息吹を感じ取ってください。

講座の構成

ダンス・ワーク・セミナーは、以下の3つの柱にそって構成されています。

1 身体運動の基礎訓練とテクニックの習熟

どのようなダンスを踊るにも基本が大切です。自分勝手な動きや自分に都合の良い身体表現に陥らないように、身体運動とダンス技法の基本型を身につけ、さらなるステップアップを目指します。

2 創作体験

自分独自のダンス表現を生み出すためには、創作が不可欠です。作品の意図を意識した技術を学び、ダンス作品の本質を考えていきます。

3 様々なジャンルのダンス

ダンスには様々なジャンルがあり、そのアプローチも多様です。現代の色々なダンスを経験し、幅広いダンス表現の魅力にせまります。

タイムスケジュール

同じ時間帯に3つの講座が開講されています。どの講座を受講しても構いません。
1講座は、約90分となります。移動時間の関係で、終了時間・開始時間が多少前後する場合があります。

9:00	9:40	10:10	10:20	11:50	12:00	13:30	14:30	16:00	16:10	17:40	18:10
8月19日(水) 受付 (総合体育館1階) エントランス	SHOW CASE (二階堂トコヨ記念講堂) 移動時間(10分)	「モダンダンス」 中村恩恵	「ソロの作品創作」 渡辺碧	「コンテンポラリーダンス」 岩淵多喜子	移動時間(10分)	昼休み	「ダンス解剖学(基礎)&エクササイズ」 渡辺碧	「クラシックバレエ(初中級)」 渡辺碧	移動時間(10分)	(各クラス4限終了後に行う) 大学紹介・入試Q&A	
		「ジャイロキネシス®メソッド」 クルーミンシ恵	「HIPHOP(初級)」 KIDO	「モダンダンス」 荒澤来瞳			「インプロヴィゼーション」 高野美和子				
			「スロージャズ」 井出恵理子	「ジャズダンス」 石川浩子			「レポートリー (コンテンポラリーダンス)」 中村恩恵				

9:00	9:40	10:10	10:20	11:50	12:00	13:30	14:30	16:00	16:10	17:40
8月20日(木) 受付 (総合体育館1階) エントランス	(二階堂トコヨ記念講堂) 舞踊学講義 移動時間(10分)	「インプロヴィゼーション」 高野美和子	「レポートリー (ネオクラシック)」 中村恩恵	「モダンダンス (動きと表現)」 飯塚真穂	移動時間(10分)	昼休み	「クラシックバレエ(基礎)」 チョ・ミンヨン	「イベントダンス」 ソングリーディング部	移動時間(10分)	「イベントダンス」 ソングリーディング部
		「SOUL PUNKING WAACK」 MEDUSA	「Theater Dance」 光岡真帆	「コンタクトワーク」 岩淵多喜子			「ソロの作品創作」 飯塚真穂	「ソロの作品創作」 飯塚真穂		
				「ダンサーのための コンディショニング」 板倉尚子			「テーマパークダンス」 rino			

... 本学教員担当講座
(非常勤講師含む)

... 入学試験対策講座

... 本学職員担当講座

... 本学ソングリーディング部担当講座

... 学外講師担当講座

講座選択おすすめプラン

ダンス学科受験をお考えのみなさん

受験対策として「ソロの作品創作」「インプロヴィゼーション」などをおすすめする他、本学教員担当のクラスを選んで、入学後の授業を体験してみませんか？
また「イベントダンス」は本学のソングリーディング部が指導します。

ダンス指導者のみなさん

日頃、ご指導なさるジャンルのダンスを積極的に選んでいただく他、ボディコンディショニングを学ぶ「ジャイロキネシス®メソッド」「ダンサーのためのコンディショニング」「ダンス解剖学(基礎)&エクササイズ」などもおすすめです。
体育祭のダンスのヒントに「イベントダンス」もいかがでしょうか。

ダンスを色々体験したいみなさん

第一線で活躍されているダンサーの講座もたくさんあります。「HIPHOP(初級)」「Theater Dance」「スロージャズ」「SOUL PUNKING WAACK」「テーマパークダンス」などにトライしてみませんか？
また本学在学は、いつも学んでいる本学教員以外の講座をぜひ体験してみてください。

講座内容

★内容欄に添付しているSNSのQRコードを読み取ると、講師の先生がどのようなダンスや活動をされているか見ることができます。講座選びの参考にしてください。

講座名	講師名	内容
モダンダンス (動きと表現)	飯塚真穂 (本学ダンス学科教員)	伸びる・縮む・ひねる・放り出す...などの運動特性をダンスムーブメントに発展させていきます。身体や空間を意識して動き、心からの表現につなげていきましょう。
ジャズダンス	石川浩子 (本学ダンス学科教員)	ジャズダンスの基礎的な要素は残しつつ、独自の新しい発想を取り入れたダンスを展開します。
コンタクトワーク	岩淵多喜子 (本学ダンス学科教員)	物理的法則と体の仕組みとの関係性を理解し、パートナーとコンタクトする(接する)ことにより生み出すことが出来る新たな身体感覚、表現やコミュニケーションの可能性を体験します。
コンテンポラリーダンス		コンテンポラリーダンスの基礎として、フロアテクニックと体の構造やアライメントを意識したニュートラルな体の動きについて学び、後半は振付フレーズを通して動きから生まれる楽しさを味わいます。
インプロヴィゼーション	高野美和子 (本学ダンス学科教員)	様々な設定に基づく即興ダンスを通じて、新たな動きや身体感覚と出会う体験をします。本学入試で必要となる即興的に踊る力、創る力を伸ばす内容も含めてクラスを展開します。
モダンダンス	中村恩恵 (本学ダンス学科教員)	コントラクションやリリース、サスペンションなどのモダンダンスの基礎を丁寧に学びます。コンテンポラリーダンスや、即興、創作にも応用の効く汎用性の高いモダンダンスのテクニックを身につけることを目指します。
レポートリー (コンテンポラリーダンス)		コンテンポラリーダンスの作品を実際に踊ってみるクラスです。確かな技術に裏付けられた豊かな表現力を身につけることを目指します。
レポートリー (ネオクラシック)		クラシックバレエの技法にモダンダンスやコンテンポラリーダンスの要素を取り入れた、発展的かつ現代的な舞踊表現を学びます。実際に作品を踊ってみることを通じて表現の幅の拡大を図ります。
ダンス解剖学(基礎)&エクササイズ	渡辺碧 (本学ダンス学科教員)	ダンサーに必要な体の解剖学的知識の基礎を学び、その知識を生かしてダンサーに必要なエクササイズやトレーニングを体験します。日ごろ、皆さんはレッスン前にどのようなウォーミングアップをしていますか？
クラシックバレエ (初中級)		様々なジャンルのダンスの基礎であるクラシックバレエ。バレエを経験したことがない人からバレエ経験者まで、バレエ解剖学に基づいた正しい身体の使い方、美しい表現とは何かについて考えます。
ソロの作品創作	飯塚真穂/渡辺碧 (本学ダンス学科教員)	ソロによる作品創作の基本を丁寧に指導します。本学の入試課題でもありますので、そのための準備にもなるでしょう。講師によって異なる内容を教授します。
HIPHOP(初級)	KIDO ● (TRIBAL DANCE COMPANY studio KAJIMAYA代表)	HIPHOPの基礎部分から振付までひと通り体験できる内容です。体の使い方やリズムを意識しながら振付をこなしていきます。
クラシックバレエ (基礎)	チョ・ミンヨン ● (東京シティバレエ団/ 仙台M&Mバレエスタジオ主宰)	クラシックバレエを踊る時に必要な身体の使い方、見せ方、呼吸法等実践で使える知識を学びます。
SOUL PUNKING WAACK	MEDUSA ● (Dancer/Choreographer)	腕を巧みに使い音を表現するダンスです。リズムダンスの基礎からアームズの基礎を行いコンビネーションまで丁寧に指導します。
ダンサーのための コンディショニング	板倉尚子 (本学常勤 理学療法士)	ダンスは芸術性を高めるために長時間の技術練習を行い心身の鍛錬を要します。そのため怪我のリスクを伴います。怪我の予防のためのセルフチェックとコンディショニングを紹介します。
イベントダンス	ソングリーディング部	リズムカルな曲に合わせて、ソングリーディングの基礎となる動きやステップを組み合わせたダンスと一緒に踊ります。
モダンダンス	荒澤来瞳 (坂本秀子舞踊団所属/ 本学卒業生)	基本を見直したうえで、いろいろな技に挑戦し、動きのポキャブラリーを広げていくことを目指します。
スロージャズ	井出恵理子 (Dancer/Choreographer)	基本的なアップをしたのちに、コンビネーションの時間をしっかりとります。自分の中に落とし込んで、自分なりの表現ができるまでいけたらと思っています。
ジャイロキネシス® メソッド	クルーミンシ恵 (元新国立劇場バレエダンサー)	呼吸と共に身体の隅々まで動かすジャイロキネシス®。心身のバランスが整いやすく、ダンスで踊る際に活かせるエクササイズです。
Theater Dance	光岡真帆 (Dancer/本学卒業生)	基礎トレーニング、クロスフロア、コンビネーションの順に進みます。"魅せる"ことを意識しつつも、物語やシーンの情景まで表現できるよう、音楽を大切に踊りましょう。
テーマパークダンス	rino (Dancer)	ジャズとバレエの基礎をメインにアップ・トレーニングをし、テーマパークの曲で振付をして技術面や魅せ方について指導します。
【舞踊学講義】 改めて、ダンスについて 考えてみよう	和光理奈/安達詩穂 (本学ダンス学科教員)	皆さんがこれまで触れてきたダンスは、どの「ジャンル」に入るのでしょうか。世界には数えきれないほどのダンスが存在します。あなたはどのくらい知っていますか？ ※本講座を受講するための準備は不要です。