

上高田さくらの木だより No.33

中野区立上高田図書館 平成28年10月29日

第33回 上高田図書館 個性づくりテーマ展示

Step by Step

～ちょっとずつはじめるダンス～

近頃、運動不足になっていませんか？

散歩を始めるもよし、スポーツをはじめるもよしですが、ここでちょっとおしゃれにダンスはいかがでしょう？

今回、社交ダンス、ヒップホップダンスなど、色々なダンスの本を集めました。興味をそそられるダンスを見つけるための参考にしてください。

踊りたいダンスを見つけたら、まずストレッチや体操から始めてみましょう。

体がほぐれてきたら、いざダンス！ 自分のペースで、少しずつダンスステップを刻んでみましょう。ダンスの種類によっては競技の世界に入っていくこともあります。

あなたのダンスステップは、新しい世界へのファーストステップになることでしょう。

展示期間：10月29日(土)～12月21日(水)

**展示場所：上高田図書館2階
一般開架展示コーナー**

世界の

バレエ

バレエには、クラシックバレエとモダンバレエがあります。クラシックバレエはフランスで舞台芸術として確立され、ロシアでさらに発展しました。身ぶり、手ぶり、踊りで物語が表現されます。

モダンバレエは、他の舞踊や新しいステップを取り入れて発展した、自由度の高いバレエです。

チュチュやトゥシューズで踊るいわゆるクラシックと、現代的な衣装で表現するモダン。あなたならどちらを選びますか？

フラメンコ

フラメンコは、スペイン南西部の民族音楽・舞踊です。歌（カンテ）、踊り（バイレ）、ギター（トケ）の三つの要素から成り立っていて、床を靴で打つことで音を出したり、柔らかに手首と腕を動かす動作が特徴的なダンスです。

ラテン系のダンスは他にもありますが、「スペインが好き」「フラメンコの衣装を着たい」という方は始めてみませんか？

ベリーダンス

ベリーダンスは、アラブ地域の女性が踊るダンスです。ベリー (belly) とは英語で「お腹、腹部」の意で、その名の通り、お腹をくねらせたり、腰をゆらしたりする動きが特徴です。

体の内側の筋肉が鍛えられるので、姿勢がよくなったり、体のしなやかさが保たれたり、自然なダイエット効果も期待できます。美しさを保ちたい、磨きをかけたい女性におすすめのダンスです。

[参考図書]

『図解踊り子』 高平鳴海 新紀元社 2014

『ダンス』 こどもくらぶ／編 ほるぷ出版 2010

『DVDでもっと上達！社交ダンス 魅せるスタンダード』 藤本明彦／監修 メイツ出版 2016

『ベリーダンス入門』 Sahila 河出書房新社 2008

ダンス

日本舞踊

日本舞踊（日舞）は、舞台上で演じることを目的とした日本の伝統的な踊りです。江戸（東京）で歌舞伎と共に発達した歌舞伎舞踊と、上方（京都・大阪）で座敷などで踊られた上方舞に大別されます。舞・踊・振（科）から構成されていて、それぞれ、舞は静的な動き、踊は動的な動き、振は芝居の物真似的な動きです。日本舞踊ではこれら全ての動きが統合されています。プロのイメージが強いかもしれませんが、趣味としての日舞もあります。日舞を始めて、みやびやかに生まれ変わってみませんか？



日本の郷土舞踊



阿波踊り



よさこい



琉球舞踊

ヒップホップダンス

ヒップホップは、1970年代のアメリカの若者文化から生まれた美術や音楽の総称です。ヒップホップダンスは、ラップなどの音楽に合わせて激しく素早い動作で踊るダンスです。代表的なものとして、頭や背中で床を回転する「ブレイクダンス」があります。

2008年、文部科学省により中学校の保健体育において、男女ともにダンスの授業が必修となり、ヒップホップダンスも認知されてきています。

フラ

フラは、ハワイの民俗舞踊として知られるダンスです。神々への祈りの歌や演奏に合わせて踊る、伝統的な「カヒコ」と、ウクレレやギターに合わせて踊る、現代的な「アウアナ」の2つのスタイルがあります。歌詞の意味をゆったりとした手の動きで表します。この穏やかなダンスは、ダンスの入門としては最適です。



タンゴ

タンゴは、南米で生まれたダンスです。アルゼンチンで発展したアルゼンチンタンゴ、ヨーロッパで発展したコンチネンタルタンゴがあり、後者は社交ダンスで踊られるタンゴです。男女離れずにペアで踊るダンスで、男性には筋力や技量、女性には演技力が求められます。情熱的なラテンの音楽で、テンポよくキレのある動きで踊ります。社交ダンスに興味のある方は、タンゴに挑戦してみませんか？



図解踊り子

高平 鳴海

新紀元社

2014年10月発行

請求記号 769 タ



世の中には踊り子の種は凡百あれど、と本書を開いて驚きました。アマテラスをも惹きつけたというアメノウズメや聖書に登場するサロメ、スパイとして名を馳せたマタ・ハリ！ お伽話の踊り子まで登場とは。なんとなく見聞きしていた踊りの世界が、しっかりつながって、解説書として、うってつけです。

かくいうように踊りは、太古からスポーツや芸術という範疇にとどまらず、修得や観覧の楽しみを超えた祝祭や恋愛衝動にも近いのではないのでしょうか。人目もはばからず、陶然たる境地まで身を揺らし続けるのが踊りの極意なのでは… そう心得ると本を閉じて、「踊ろうかしらん」と胸が高鳴ってくるのです。

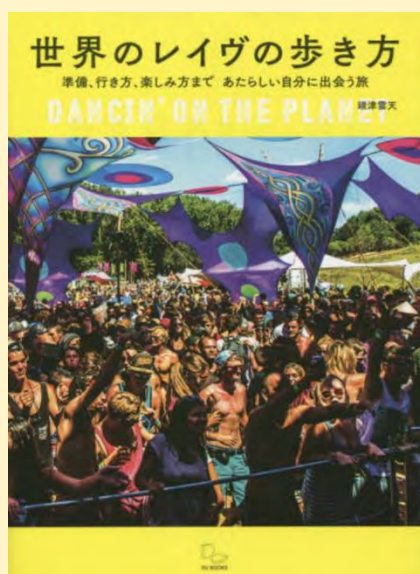
世界のレイヴの歩き方

頑津 雲天

DU BOOKS

2015年4月発行

請求記号 799 ガ



日本でも夏の催しの定番になりつつある「夏フェス」などの音楽系野外イベント。その中でも、歌を聴くことなく「踊る」ことに主眼が置かれた野外イベントを“レイヴ”と呼びます。

レイヴは世界の国々で開催されています。本書は著者による世界のレイヴの探訪記です。様々な国に行き、文化や人々に触れ、踊って過ごす経験はなかなかできるものではありません。

各国のレイヴ情報や必需品、ファッションから一日の過ごし方まで詳しく載っているこの一冊を手にも、新しい自分に出会う旅に出てみませんか。

展示図書リスト



書名	著編者名	出版社名	出版年	請求記号
----	------	------	-----	------

● ダンスの前に…

DVD付体が硬い人のためのバレエ・ストレッチ	川瀬 美和	PHPエディターズ・グループ	2015	769. 9 カ
硬い体が驚くほどやわらかくなるストレッチ	原 幸夫／監	日東書院本社	2013	781. 4 カ

★ ダンスをはじめよう

盆おどる本	盆踊ろう会	青幻舎	2014	386. 8 ボ
クラシック・バレエ入門	K-BALLET／監	マイナビ出版	2016	769. 9 ク
これ1冊できちんとわかるフラ	クウレイナニ橋本／監	マイナビ出版	2016	799 コ
DVDでステップアップ！ベリーダンス 魅せるポイント50	MAHA／監	メイツ出版	2015	799 デ
振付稼業air:manの踊る教科書	振付稼業air:man	東京書籍	2014	799 フ
みるみる上達する！ストリートダンストレーニング	ダンスインストラクター協会／監	日東書院本社	2012	799 ミ
小林太平・江口祐子のアルゼンチンタンゴの踊り方	小林 太平	モダン出版	2009	799. 3 コ
DVDでもっと上達！社交ダンス魅せるスタンダード	藤本 明彦／監	メイツ出版	2016	799. 3 デ

■ 色々なダンス

ジャワ舞踊バリ舞踊の花をたずねて	松本 亮	めこん	2011	386. 8 マ
図解踊り子	高平 鳴海	新紀元社	2014	769 タ
ダンス・バイブル	乗越 たかお	河出書房新社	2016	769 ノ
琉舞手帖	大道 勇	ボーダーインク	2010	769. 1 オ
日本舞踊の基礎	花柳 千代	東京書籍	1981	769. 1 ハ
フラメンコ	小松原 庸子／監	メイツ出版	2016	769. 3 フ
チアリーダーズ☆バイブル	ちこ	東京書籍	2014	781. 4 チ
アフリカンダンス入門	柳田 知子／監	スキージャーナル	2011	799 ア
世界のレイヴの歩き方	頑津 雲天	DU BOOKS	2015	799 ガ

▲ ダンスの知識

世界のダンス	ジェラルド・ジョナス	大修館書店	2000	769. 0 ジ
舞踏(BUTOH)大全	原田 広美	現代書館	2004	769. 1 ハ
踊る人にきく	山野 博大	三元社	2014	769. 1 ヤ
20世紀ダンス史	ナンシー・レイノルズ マルコム・マコーミック	慶應義塾大学出版会	2013	769. 9 レ
熱心なダンサーへ贈る読むダンス用語集	神元 誠 神元 久子	白夜書房	2014	799. 3 カ

◆ ダンスストーリー

マイケル・ジャクソン 人生を賭けた2秒間	河出書房新社編集部	河出書房新社	2016	767. 8 ジ
キズナ	松本 利夫他	幻冬舎	2016	769. 1 キ
よさこい魂 踊れば夢は叶う	扇谷 ちさと	幻冬舎	2015	769. 1 セ
女心のダンシング	堀江 珠喜	モダン出版	2010	799. 3 ホ
海と真珠	梅田 みか	角川春樹事務所	2012	913. 6 ウメ

ダンス・舞踊についてより詳しく調べるための方法

1. 情報検索のキーワード

阿波踊り、郷土舞踊、コンテンポラリーダンス、サルサ、サンバ、社交ダンス、ジャズダンス、ストリートダンス、創作ダンス、タンゴ、ダンサー、ダンス、ダンスセラピー、チアリーディング、日本舞踊、バレエ、ヒップホップダンス、フォークダンス、舞踏、舞踊、フラ、フラメンコ、振付、ベリーダンス、盆踊り、民俗舞踊、モダンダンス、洋舞、よさこい、琉球舞踊 など

2. 基本的な情報を引き出す

辞書・事典類で、テーマについて基本的な情報を入手しましょう。

＜図書館で所蔵している図書＞(一例)

資料情報	請求記号	所蔵館
世界大百科事典 25 フハーヘン 平凡社 2005	031 セ 25	江古田、上高田図書館
大事典ナビックス 講談社 1997	R031 ダ 031 ダ	中央図書館 上高田図書館

3. 図書を探す

◆テーマの棚に行って探す

図書館の本は主題ごとに棚に並んでいるので、分類記号の最初の数字を参考にして同じ主題の本を探すことができます。

＜関連分野の分類記号＞

分類記号	分野	分類記号	分野
386.8	民俗舞踊(郷土舞踊)	780.7	トレーニング
764.7	ダンス音楽	781	体操、遊戯
769	舞踊、バレエ	799	ダンス

◆中野区立図書館ホームページの蔵書検索で探す

<https://www3.city.tokyo-nakano.lg.jp/tosho/asp/WwKensaku.aspx>

＜図書館で所蔵している図書＞(一例)

資料情報	請求記号	所蔵館
踊りの宇宙 三隅治雄 吉川弘文館 2002	386.8 ミ	中央図書館
これがロシア・バレエだ! 赤尾雄人 新書館 2010	769.9 ア	中央、上高田図書館
踊る男たち 新藤弘子 新書館 2008	769.9 シ	中央、南台図書館

◆東京都内公立図書館で所蔵されている図書を探す

◎東京都立図書館リサーチページ 統合検索 <http://ufinity01.jp.fujitsu.com/metro/>

東京都内の公立図書館の蔵書を一括して検索できます。

◆国内で刊行されている図書を探す

◎国立国会図書館サーチ(NDL Search)【インターネット】 <http://iss.ndl.go.jp/>
国内で刊行されている図書や雑誌が検索できます。

4. 雑誌を探す

◆中野区立図書館ホームページの蔵書検索で探す

https://www3.city.tokyo-nakano.lg.jp/tosho/zousho/index_magazine.html

＜図書館で所蔵している雑誌＞(一例)

資料情報	請求記号	所蔵館
ダンスビュー モダン出版 月刊	79	鷺宮図書館
DANCE MAGAZINE 新書館 月刊	79	中央図書館
HULA Le'a 文踊社 季刊	79	上高田図書館

◆国内で刊行されている雑誌を探す

◎雑誌新聞総かたろぐ

2013年版 メディア・リサーチ・センター【冊子】(中央図書館 参考資料室所蔵)
現在刊行されている雑誌、新聞が調べられます。

※国立国会図書館サーチでは、国内で刊行されている雑誌、雑誌の記事も検索できます。

5. インターネットを利用して調べる

◎公益社団法人日本バレエ協会

<http://www.j-b-a.or.jp/>

バレエ公演、講習会、コンクールの案内や認定・検定試験の情報を掲載しています。毎年発行されている『舞踊年鑑』には舞踊家の活動記録がまとめられています。

◎公益社団法人日本フォークダンス連盟

<http://www.folk-dance.or.jp/>

講習会やイベント情報が掲載されており、動画コーナーでは、フォークダンスの初心者講習会の様子や、日本や海外の民族舞踊が紹介されています。

◎中野まな^び_ばVIVAネット

<http://tokyo-nakano.genki365.net/>

中野区生涯学習サークル・指導者紹介サイトです。「イベント教室情報」でダンス教室、「サークル情報」「指導者情報」でダンス関連の団体や指導者を検索できます。

6. 関連機関を利用して調べる

◎新国立劇場 情報センター

〒151-0071 東京都渋谷区本町 1-1-1

<http://www.nntt.jac.go.jp/centre/>

TEL:03-5352-5716

新国立劇場5階にあります。オペラ・バレエ・ダンス・演劇の図書を閲覧でき、新国立劇場主催の公演記録映像を見ることができます。



図書館

図書館のお得情報をお届けします！

第5回 視聴覚資料

◆ 視聴覚資料って、なに？ 借りられるの？

視聴覚資料とは、CD・カセットテープ・レコード・ビデオ・DVDなど、音声や映像などの資料のことです。

上高田図書館ではCDを所蔵しており、5点まで貸出できます。

（視聴覚資料は、小学生以下の方のご利用はできません）

2階カウンター横にCDコーナーがあります。そこからダミーカードを選んで、カウンターにお持ちください。

視聴覚資料はブックポストではなく、カウンターに直接返却をお願いします。

中野区立図書館のホームページでは、図書館で所蔵している視聴覚資料の一覧ページを設けてあります。

<https://www3.city.tokyo-nakano.lg.jp/tosho/audiovisual/index.html>

CD コーナー



ダミーカード

CD の表紙の
コピーが入っている
透明なカードです。



「親子向けのおすすめCD」のご案内

上高田図書館の1階児童室では、

「親子向けのおすすめCD」として

童謡、わらべうた、こもいうた、昔話

などのCDを選んで、カウンターに用意しています。

貸出希望の方はカウンターにお声かけください。

