

## "Dancing in Our Lives"

It's a great pleasure for me to write this article, which marks the start of cooperation between the Himawari Video and Dance Wing Magazine and the Competitors Commission.

We are very happy and grateful that Himawari was able to offer a donation to the Competitors Commission and gave the opportunity to express an opinion on the important and interesting subjects as well as to share our experiences as dance competitors in the popular magazine "Dance Wing".

I chose to write about Dancing in Our Lives in this article. We all find something in dancing that makes us stay in the World of Dance. There are so many things that can be so attractive for competitors, teachers, judges, social dancers and spectators.

So I would like to discuss a few aspects that I think make dancing so special. Firstly it's a very beautiful activity, whether we think of it as a sport or an art. It's about the movements of man and woman and the Harmony they create with the Music. We are really fortunate that there are so many beautiful pieces of music that can inspire dancers and they can produce the performances filled with the feelings, expression and emotions that are unforgettable. Obviously the dresses, hair styling and make up add even more glamour to it.

But it is still a Physical Activity and it makes us fitter, stronger and, I believe, consequently healthier. As dancing is not about how far or how fast, and physical stamina is just one of many factors that play role, it is not pushing personal physical capabilities to the limits as some sports do. Therefore the possibilities of activity related injuries are lessened. However, it is still a great way to exercise and improve the physical shape.

Dancing has very important Social aspect. It provides an opportunity to meet different people, as well as giving the opportunity to have the activity for people that already know each other. It can create new ties, it can strengthen the existing ties it can change lives. I also believe that learning aspect is very important. Of course, we can learn whatever we are doing in our lives. But the things we learn in dancing are very useful in daily life. With learning how to dance and how to compete we can learn about: Biomechanics, Biochemistry, Physiology, Psychology, Esthetics, Nutrition and other things that help us to become better dancers.

Then, dancing can be a great Career or Business opportunity. It is really good that top dancers can earn for their living through dancing. It can provide very interesting and in many ways very rewarding lifestyles. And I also believe that now there more opportunities than ever to build a successful business for any dancer. There are so many popular Dance programs on TV in so many countries around the World and the demand for dance studios and dance instructors is growing, as more and more people are attracted to the Dancing World.

And finally, Dancing has become so International and it allows us to travel and get to know people from different countries and different cultures. We can see so many different places, so we get to know the World better.

Obviously the things I mentioned are interlinking and there are many more aspects to be discussed, but I hope we can agree, that dancing adds a lot of Value to Our Lives. So I just would like to finish with one famous quotation:

Be Healthy, be Happy, keep Dancing!



アルナス・ビゾカス  
Arnas Bizokas

# 01

2008年UK選手権でカチューシャ・デミドヴァと組み鮮やかなカップルデビューを果たす(2位)。2009年ロンドンインターにて新チャンピオンに輝く。



# After the Ball

海外選手会レポート 01 / アルナス・ビゾカス

## "人生とダンス"



最初に、私たち選手会からダンスウイングの記事を寄せる機会を下さった事に深く感謝致します。私たちが大切に思っている事や興味を抱いている事を記事にできるのは、とてもうれしいことです。

トップバッターの私は、「人生とダンス」について書こうと思いましたが、人にはそれぞれ、ダンス界と関わっている何がしかの理由がある訳ですが、実際ダンスには、競技選手、コーチャー、審査員、社交ダンス愛好家、あるいは、観客—そうした人々を引きつける数々の魅力があります。数ある魅力の中から幾つかを取り上げてみると、私たちがダンスをスポーツと捉えようと、芸術と捉えようと、最初の魅力はなんといってもダンスの美しさ—音楽に合わせて男性と女性が織りなす美しいムーブメント

—でしょう。加えて、実に美しい音楽が沢山あるのは、本当に幸運なことです。なぜなら、私たちが気持ちや感情を込めた忘れ難い踊りを演出できるのは、そうした音楽がインスピレーションを与えてくれるからなのです。もちろん、ドレスやヘア、メイクなどがより一層の魅力を加えてくれます。

とはいえ、ダンスは体を使う運動ですから、私たちの体調を良くし、元気にしてくれたいので、必然的に私たちがより健康的にしてくれたいものと私は思っています。ダンスはどれくらい速く進むと行くとか、どれくらい速く進むというものはありません。肉体的なスタミナは確かに必要ですが、他のスポーツに見られる様に、肉体の限界まで自分を追いやるような物でもありません。ダンスで怪我をする可能性は、他のスポーツと比べて低いです。しかしながら、ダンスはエクササイズとしても、シェイプアップとしても素晴らしい効果が

あります。ダンスには、とても重要な社会的側面もあります。知り合い同士と一緒に活動する機会をもたらずに活動できなく、様々な人と出会う機会もありますから、新しいつながりや楽しみ、今までの絆を強めたり、人生を変えたいきっかけになることもあります。

私はダンスの学習する側面も、とても重要だと思えます。もちろん、何をしても学習することはできませんが、ダンスで学ぶことは日常生活にとっても役立ちます。ダンスを習い、競技方法を習う事で、生物力学、生化学、生理学、心理学、美意識、栄養、その他色々なことを学習できます。それは、より優れたダンサーになるために役立ちます。

ダンスは素晴らしいキャリアにもなります。大きなビジネスチャンスでもあります。トップダンサーが踊りで生計を立てられるのは実に素晴らしい事です。ダンスは、いろいろな意味でとても価値ある

ライフスタイルを提供してくれました。これからダンサーは、今まで以上にビジネスとして成功を収めるチャンスがたくさんあると考えます。世界には人気のあるダンスのテレビ番組がたくさんありますし、ダンスに魅了される人が増えるにつれ、ダンススタジオとインストラクターの需要は増加していきます。

最後になりますが、ダンスがとても国際的になったことで、私たち様々な国を訪れて異なる文化を持つ人々とも知り合うことができるようになりました。見聞を広め、世界をもっとよく知る事ができます。もちろん、こうしたことはほんの一部で、他にもっとあることでしょうが、ダンスが私たちの人生に多くの意義を与えてくれることには賛同頂けると思っています。最後に、有名な言葉を引用して終わりにさせていただきます。

ヘルシーに、ハッピーに、踊り続けよう!



### Show Dance? How to Express the Art of Dance At Best

Dance, the art of expressing emotions and feelings by means of movement in harmony with body and limbs, carried out with measured steps and ruled according a music rhythm. That's where we started from when we decided to produce our new Classic Show Dance show!

The secret to our success that enabled us to win the title of WDC European Champions is just our goal to create a show able to transmit emotions. We think that at the base of a successful show there is strong planning of some key points such as:

- researching the theme to be performed;
- researching a piece or pieces of music that comfortably fit the story;
- studying choreography suitable for the music and for the theme;
- studying the look, from hair styling through to make-up and the choice of suitable dresses.

The first point put to us presented us with choices to be made. We could start from a piece of music and develop the theme and the story or vice versa. In our case we started by sitting at a table and talking and discussing for an entire afternoon. We think that this is the most important step, it is necessary to discuss and think about the different possible themes, for instance, if we want to base our show on love and sweetness or on irony and joking or even on passion with conflicts alternating with peaceful moments. Once the theme is chosen it is necessary to create a story around it, and here comes the imaginative side of the dancer's choreography. We can refer to the plot of famous movies or to the life of famous celebrities or even create a completely story. This is not easy, but it gives a certain freedom, provided the couple has talent and a sense of the fantastic.

Then the next step is selecting music that can be made in two different ways. Though we understand that in reality it is a continuous search requiring a lot of time and devotion, we can either decide to use music tracks that have already have the correct timing and rhythm suitable for the dance we want to create or we can trust expert musicians and we can adapt any song we are interested in. For instance we realised that to develop our story at best it would have been interesting to use a Tina Turner song that we would specifically arrange, and we have adopted a Slow Foxtrot and a Quickstep thanks to the band that played for us.

The next issue is the choreography. At the beginning of our career we thought that this was the most important issue, but we came to realise that if a theme, a story and a good musical selection exist, the studying of the choreography is easy and can be amusing to develop.

And now our show is taking shape. Only the final touch is missing: the choice of a look which is original, but at the same time is not kitsch or tasteless. It is necessary to choose the correct dress, not to mention hairstyle and make-up.

This has been the method that brought us to create a show that fills us with emotion whenever we present it and that until now has always been a great success anywhere we were pleased to exhibit it.

A last suggestion we feel like offering is to give everything you do all of your heart, with love and devotion. Only in this way you can achieve real success!

... so to everybody have a good show!!



### “ショーダンス? いかにかダンスの芸術性を表現するか”

ダンス—それは、規定のリズムに従い、計算し尽くされたステップを遂行しながら体全体で感情や気持ち表現する芸術—クラシック・ショーダンス。での新しいショーを創ろうと決めた時、私たちが着手したのはこの点からでした。  
WDCヨーロッパ選手権で私たちが優勝に導いた秘訣は、そのようにして感情投入したショーを作りあげた結果に過ぎず、成功の礎は、次のような要点を抑えた計画をしっかりと立てたからだと思います。



・ショーのテーマの調査  
・ストーリーにぴったり合う音楽の調査  
・テーマと音楽に合った振り付けの研究  
・ヘア、メイキャップ、衣装など外観の研究  
さて、何から着手しましょう。例えば、音楽を選んでからテーマやストーリーを決める事もできますが、その反対の方法もあります。私たちがまずテーマブルにつき、その日の午後一杯話し合いをしました。話し合いをして、どんなテーマがあるかを考える作業が一番重要だと思えます。例えば愛や恋人をテーマにするのか、皮肉とジョークの対比を扱うのか、あるいは、葛藤と安らぎが交錯する激しい愛をテーマにするのか、などと。ひとたびテーマが決まると、それに沿ったストーリーを作らねばなりません。この段階で、ダンサーには振り付けに必要な想像力が要求されます。有名な映画の筋書きや

有名人の人生を参考にすることもできます。全く新しいストーリーを創作しても良いのですが、結構難しい仕事です。しかし、カットブルに才能と想像のセンスがあるなら、ある程度自由にできるメリットはあります。  
次は選曲。これには二通りの方法があり、多くの時間と労力を使うことになりませんが、一つは、既存の音楽を使う方法です。その場合、音楽のテンポやリズムが踊りとマッチしなければなりません。もう一つの方法は、音楽の専門家に気に入った歌をアレンジしてもらうことです。私たちの場合、ティナ・ターナの歌をアレンジして使うとストーリーが最高に面白くなるに違いはないと思えました。それで、バンドに頼んでスロー・フォックストロットとクイックステップに編曲してもらいました。  
次は振り付けです。私たちは二人でダンスを始めて以来、ずっと振り付けが一番難しいと思ってい

たのですが、テーマが決まり、ストーリーが出来、そこに素敵な音楽があれば、むしろ振り付けは簡単で、楽しみながらどんどん展開していけることを悟りました。  
このようにして私たちのショーは形になっていきました。残るはコーデインイトです。オリジナルであっても悪趣味でなく、退屈しないもの。そのためには、言うまでもありませんが、ドレスもヘアもメイクもびつたり物を使わなければなりません。このような行程を経て、私たちの気持ちを込めたショーが出来上がり、大会以後も色々な所で披露させて預けていますが、すべて大成功しています。  
最後に、もう一つアドバイスさせて頂くなら、それは愛と情熱を込めて全力を尽くす事ではないでしょうか。本当の意味での成功は、そうする事によってのみ得られるのだと思えます。  
それでは皆さん、素敵なショーをして下さい!



ファブリチオ & ロレーナ・クラベロ  
FABRIZIO CRAVERO and LORENA CRAVERO

02

クラシック・ショーダンスWDC2009ヨーロッパチャンピオン。クラシック・ショーダンスに新風を巻き起こした二人は、世界の熱い注目を集めている。