

はじめに

ダンスを見る解像度を上げる

僕は、2018年12月に、YouTubeで「ARATA DANCE SCHOOL」(<https://www.youtube.com/@aratadancschool>)を始めました。



きっかけは、当時、都内の中学校でダンス講師をしていて、HIPHOPダンスを教えていたのですが、生徒さんたちがどうもいまひとつ盛り上がっていませんでした。選曲にもこだわって、Dr.Dreの『The Next Episode』をかけても、イマイチ。「なるほど」と、どうも冷めた反応でした。そこで、「何を踊ってみたい？」と聞いたところ、「先生、K-POPのダンス、知ってますか？」と言われたのです。

僕もBIGBANGが大好きな世代で、K-POPシーンは見ていたので、レッスンをK-POPにシフトした途端、みんながすごく楽しんでくれてクラスが活気にあふれるようになりました。

そしてあるとき、「レッスンをして終わり」ではなく、レッスン内容を後日復習できるようになったらいいかもしれないなと思ったんです。

僕自身、レッスンのためにダンスを覚えるときには、海

外のダンサーさんたちの練習動画を YouTube で検索して、それを見て覚えていました。ダンサーさんが鏡の前で踊っているもので、もちろん全編英語。K-POP ダンスが流行り始めて、このようなダンスのチュートリアル動画を作る人がアメリカを中心に少しずつ出てきた頃でした。当時はそれしかなく、日本人でそうした動画を出している人がいなかったで、「自分だったら日本語でもう少しわかりやすく教えられるかもしれない」と思って始めたのが「ARATA DANCE SCHOOL」です。ちなみに、最初に取り上げたのは、EXO の『Tempo』でした。

最初の半年ぐらいは鏡の前で僕が踊りながら解説するスタイルでしたが、視聴者の方々から「この人のダンスのどこが凄いのですか？」といった質問をいただくようになり、それに答える形で現在の座学のスタイルになりました。

座学スタイルにして初めて取り上げたのは、TWICE の MOMO さんでした。一時期、SNS で「MOMO ちゃんのダンスってあまり上手くないよね？」という投稿が出たことがあったのです。「いやいや、そんなことはない！」と思ったのですが、一方で、そういうふうに見えてしまっている原因は一体何なんだろうと考えたときに、「ダンスが上手い」とはどういうことなのか、一般のみなさんによく伝わっていないだろうと思ったのです。

簡単そうに見えて実は難しい動きとか、踊ってみたことがある人にはわかるけれど、そうでない人には何のことかわからないというものはたくさんあります。そこで、僕

の YouTube では「ダンスの何が難しいのか、何が素晴らしいのかを発信して、そのダンスの中身をより楽しんでもらう」ことを目指しました。テクニックやスキルもなるべくわかりやすく説明するようにして、視聴者のみなさんのダンスに対する距離感を縮めていけたらなと思いました。

もちろん、ダンスにも好き嫌いがあっていいし、主観的な見方でまったく問題ありません。

ダンスバトルの世界大会でも意見が割れるということはよくあります。審査員はみなさん世界トップレベルの人たちです。その人たちでも意見が割れるくらい、ダンスというのは評価が難しい。最終的には、「どちらのダンスが好きだったか」なんです。ジャッジのコメントを聞くとたいていそうです。「どちらのダンスも凄いいし、リスペクトしているけれど、私はあなたのダンスが好きだった」という言葉で終わることもよくあります。世界大会に出ているようなダンサーさんなら上手いのは当たり前で、そうなる、あとは好みの話になる。もちろん、レベルの差は大なり小なりあるのですが、「僕はこっちのダンスが好き」「私はこっちのほうが好き」「何で？」「だって、この人のあのムーブからの盛り上がり凄くない？」みたいな意見のやり取りがダンス界の日常的な風景です。

ダンスは自由に見ればいい。「このダンス好き！」で OK。ただ、「これはこういうところが凄いいですよ」という物差しみたいなものを 1 つ置いてあげることで、ダンスを見る解像度がもっと上がっていく。それを僕はやってい

こう思ったんです。

BTSとSnow Man

この本ではK-POP、J-POPのダンス&ボーカルグループを取り上げています。その中でも、BTSとSnow Manは、結果的に多くのページを割くことになりました。実際、僕のYouTubeでも、BTSを取り上げた回は200本以上あり、Snow Manに関しても80本以上あります。

BTSはシンクロ率の高さとアグレッシブさが特徴で、男性らしいダンスだけでなく、そこに流線的なモダンな美しさがあったり、バックダンサーさんたちを含めたフォーメーションが斬新だったり、隅々まで美意識とテクニック、芸術性、遊び心が多彩に詰まったダンスが多いグループです。一流の振付師さんたちとも組み、世界でも突出した実力を持つチームです。

Snow Manは、メンバーが9人いる大所帯のチームですが、個々の豊かなキャラクターを活かしながらかつ本格的なパフォーマンスを見せてくれる日本屈指のグループだと僕は思っています。振付にもダンス業界の中でトレンドに入るような動きを多く取り入れていて、常に新しさを見せてくれる。そこも大きな特徴になっています。

この2組には、ダンスパフォーマンスにおいて注目すべきキーマンがいる点が共通します。

BTSだったら、j-hope大先生とジミン(Jimin)ちゃん。この2人は、ダンススキルの高いメンバーが揃ったBTS

の中でもズバ抜けた実力の持ち主です。

Snow Man だったら、岩本^{ひかる}照くん、ラウルくん。ダンスという視点で見たとき、この2人は日本のアイドルグループの中ではひとときわ光る存在だと思います。さらに、Snow Manは、岩本くんが多くの楽曲で振付をしているというところも面白いポイントで、これもこのグループの魅力を語る上で欠かせません。

本書の後半では、NiziU、NewJeans、XGといったガールズグループについても取り上げています。

NiziUは2020年、NewJeansとXGは2022年にデビューしたフレッシュなグループですが、3グループともに、圧倒的な実力と表現力を兼ね備えたチームです。

驚異的なシンクロ率・ポップさ・可愛^{かわい}さで攻めるNiziU。まるで映画やドラマのような完成度の高いMV(ミュージックビデオ)でエモさ満開のダンスを踊るNewJeans。業界トップクラスのダンススキルを全員が持ち、世界中の人々をエンパワメントするXG。三者三様のキャラクター豊かな素晴らしいグループを語り尽くしたいと思います。

「ダンスが上手い」3つのポイント

ダンスが上手いとは何か？

ダンスに関わる仕事をしていると、こういう質問をよくいただきます。例えば、「BTSのj-hope大先生とジミンちゃんは、どっちがダンスが上手いですか？」といった感じ

僕の答えは……「どちらも上手い！」。

舞踊をバリバリに踊ってきたジミンちゃん、かたやストリートでHIPHOPをバリバリに踊ってきた大先生。畑は違うけれど、どちらもものすごく上手い。料理でたとえるなら、フランス料理がジミンちゃん、日本料理が大先生といったところでしょうか。華やかでお皿^{せいたく}含めてすべてがアートみたいなフランス料理と、旬の素材^{せいたく}を贅沢^{ぜいたく}に使った味わい深い日本料理。料理としてはまったく異なるけれども、どちらも美味^{おい}しい。こういうことだと思うんです。

では、どういうところを見ていけばダンスの上手さがわかるのか。僕は3つのポイントがあると思っています。

まず1つ目がダンスのスキル。例えば、「アイソレーション（身体^{からだ}の一部だけを動かすテクニック）が綺麗^{きれい}にできる」「ヒット（身体^{からだ}の筋肉を強く弾くように動かすテクニック）が強く打てる」「身体^{からだ}のシルエットが綺麗^{きれい}に取れている」「肘の位置が高い」といった言い方をしますが、要するにダンスを踊る上でベースとなる技術を違和感なく表現できるということです。それが上手ければダンスのスキルが高いということにつながります。

これはやはり大先生がズバ抜けています。圧倒的なダンススキルでオールジャンルを踊ることができる。とにかく引き出しが多いんです。他にはSEVENTEENのディノちゃん、NCTのテンくんも素晴らしいスキルの持ち主です。

2つ目がフィジカルです。肩幅が広い、手足が長い、顔が小さい、身長が高い、といったその人がもともと持って

いる身体的特徴も確かにあります。身長が高ければダンスはダイナミックになるし、体格ががっしりしている人はダンスの見栄えはよくなります。ですが、世界トップクラスのダンサーさんたちを見ると、その人が持っている身体に加えて、筋力の強さや関節の柔らかさなども必須の条件だと思います。

例を挙げるなら、EXOのカイクン、BTSのジミンちゃんでしょうか。NCTのテンくん、SEVENTEENのホシくんもそうですね。彼らは、もはやフィジカルモンスターと言ってもいいでしょう。

フィジカルは持って生まれたものに左右されてしまう部分もありますが、日々のトレーニングで筋力を増やしたり、柔軟性を強化することはできます。必ずしも先天的なものだけではありません。

そして、3つ目。これが表現力・芸術性です。個性が一番見えてくるところですね。ダンスというのは、元をたどっていくと自己表現の手段^{うれ}であって、嬉しさとか楽しさ、あるいは悲しみとか怒り、そういった感情を表現するものでした。ですので、いかに見ている人たちの心^{つか}を掴めるかがとても大きなポイントだと思います。

その点で言うと、BTSのテテちゃん（V）！ ^{まばた}瞬き1つで大歓声^{まばた}が巻き起こるといところまでの究極の表現力を見せてくれます。あとは、EXOのディオくん、NCTのテヨンくん。BLACKPINKのリサちゃんも表現力という面でスペシャルな才能を持っていると思います。

「上手くて、良いダンス」をする人

僕はよく「良いダンス」という言葉を使うのですが、「良いダンス」と「上手いダンス」は異なると考えています。

先ほどダンスの上手さがわかる3つのポイントを挙げました。でも、上手いダンスだからといって、見ている人が必ず魅了されるわけではありません。ダンスに踊り手のメッセージや感情、ストーリーが見えたときに、私たちは心を動かされるのです。言葉を使わない身体表現であることがダンスの魅力ではないでしょうか。

本書には、「上手くて、さらに良いダンス」をする方がたくさん登場しますので、お楽しみに！

取り上げるアーティストは、韓国のグループの方もいれば、日本のグループの方もいます。そこに垣根はありません。そして、振付師さんについても触れていきます。「この曲の振付は〇〇さんなんだ！」という着眼点を手に入れることで、間違いなく、深い話を楽しむことができるはずです。なぜなら、本書を手にとったアナタはもうすでにダンスオタクなのですから……。

この本のおすすめの「読み方」はこうです。

- 1 目次から気になるアーティストを選ぶ。
- 2 選んだページに記載されている動画を開く or 頭の

中で再生する（上級者向け！）。

3 本書を片手に持ちながらダンス動画を楽しむ！

「ガイドブック」としてお使いいただくイメージがわかりやすいと思います。旅先で名所をまわる感覚で、いろいろなダンス作品を訪れてみてください。

ダンスについて解説するときは、基本的にアーティスト公式のダンスプラクティス動画を見ながら解説しています。ぜひ注目してほしいというパートは動画の秒数を明記しています。二次元コードも掲載しているので、そこから動画を見ることができます。

また、各ダンスには「芸術性」「パワー」「グルーヴ感」「スピード」「トレンド感」「カバーの難しさ」という6項目を5段階で評価したチャートをつけています。これはあくまでも僕なりの評価なのですが、みなさんがダンスを見る上での参考になればいいなと思います。

なお、本書ではアーティストの方々を取り上げる際、「ARATA DANCE SCHOOL」内で呼ばせていただいているお名前（呼び名）で書かせていただくことをお許しください。心からのリスペクトと愛情を込めて呼ばせていただきます。