



ダンスで体と心に元気をチャージ!
家族の健康を応援します。

制作 / まさ出版 構成・文 / 安井雅子
デザイン / 倉谷聡美 制作プロデュース / 園部由美

NECダンサーズ代表
長谷川貴司さん
(Dj Vodka)

NECで働きながらDJ、音楽プロデューサーとして活動。2019年、「NECダンサーズ」を結成。オリジナルのダンスミュージックを制作し、自らもダンサーとしてパフォーマンスを行なっている。



Inclusive Dance

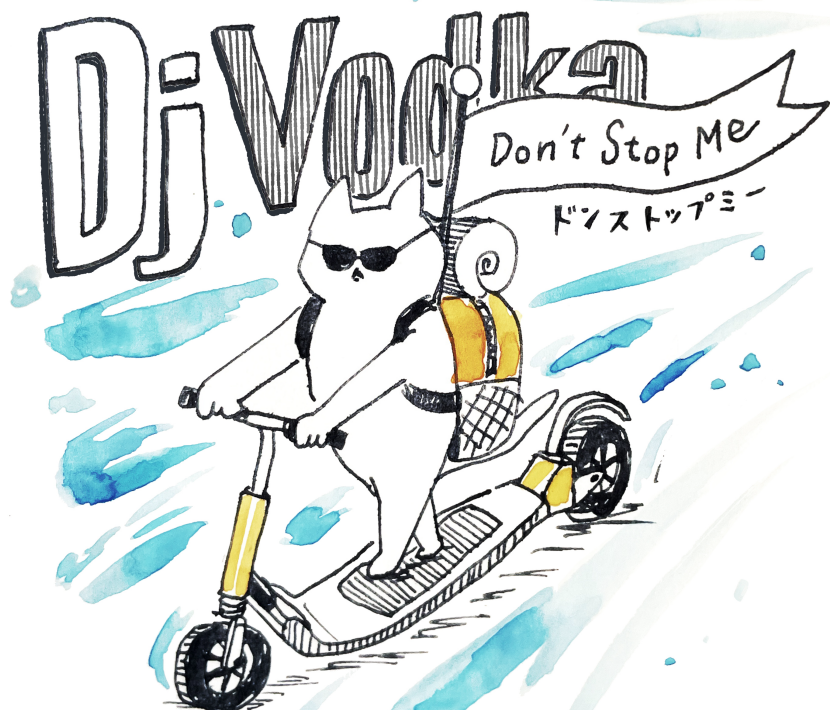
新しいことにチャレンジするとき踊りたい 「Don't stop me」Q&A

Q 「Don't stop me」を制作したきっかけは?

A 東京オリンピック・パラリンピックの期間中に出演する(はずだった)ステージに向けて、2020年1月から曲の制作に取りかかりました。前作の「So Bright」と同様、曲のイメージは「夏の海辺で踊りたくなる雰囲気」。夏らしさを出すために工夫したのは、波の音をミックスしたところです。NECダンサーズのメンバーにも意見を聞きながら、ディズニー映画の主題歌のような心躍るメロディーに仕上げました。

Q 曲の制作中、印象に残っていることは?

A 最初のレコーディングで感じたのは、「何かが足りない……」。良いアイデアが浮かばず、煮詰まってしまう。試行錯誤する中で、ふと思いついたのが、歌を依頼したアルゼンチンの歌手に、スペイン語でアドリブを入れてもらうこと。これが見事に曲にマッチし、一気に完成しました。



All I need is time and some room to grow,
discover my own limits, how far I'd like to go.
It's all up to me, it's the only way to go.
Even if you could stop me, don't! (No me detengas, no!)
Don't stop me, Don't stop me!

僕に必要なのは 成長するための時間と余裕なんだ
自分の限界を試して どこまで行けるか知りたいんだ
それはすべて僕次第 行くしかないんだよ
君なら僕を引き留められるかもしれないけど
お願い 僕を止めないで 僕を止めないで

心躍るリズムにのって
体も心も健康になる
インクルーシブ・ダンス

動画で楽しくダンスをおぼえよう!

「NECけんぽ」で動画レッスンを公開中。
毎月少しずつ振付をおぼえて、1曲踊れる
ようになれば1つの間にかダンスが日課
に!さあ、あなたも一緒にLet's Dance!



<https://www.neckenpo.or.jp/douga/>

みんなも一緒に
踊ってみよう

みんなのダンス動画を募集中!

右のアップロードサイトから自撮りのダンス
動画を投稿して下さい。投稿していただいた
ものをひとつの動画に編集し、11月に公開する
予定です。

投稿フォームはこちら▶
締め切り2021年10月31日まで



新しいことにチャレンジするときのダンス。「Don't stop me」を作曲するとき思い描いたテーマです。作詞を担当したアルゼンチンの歌手に、「勇気を与える曲」「前向きになれる曲」にしたいという想いを伝えました。曲のジャケットは、キックボードで海沿いの道を疾走しているシーンです。新たな世界へ旅立とうとしている様子をイラストレーターに描いてもらいました。

何かを始めるときって、気持ちが高揚してワクワクしますよね。そんな高揚感をメロディーで表現するために、曲を制作するとき、音楽フェスやダンスの映像を見て、気分を盛り上げてから取りかかりました。新しいことをスタートするには、勇気がいるもの。この曲が、一歩を踏み出すきっかけになると嬉しいです。

インクルーシブ・ダンスは、今では私にとつて生活の一部。人前で踊る以上は、かっこよく見せたいですから、ヘアスタイルやファッションにも気を遣うようになりますし、鏡を見ながらナルシスト全開でポージングの練習をします。そんな日々を過ごしていると気分はいつも若く、健康です。ダンスが免疫を高めるという説は本当だと思います。

次号は、誰でも参加できるダンス教室「HIRA☆DAN」です。