

フラメンコを楽しむ人のコミュニティペーパー

ファルーカ www.farruca.jp

Farruca

2022年7月
Vol.66



②【特集】

1日15分毎日フラメンコ のための自宅メニュー

正木清香さん&笹津弘順さん 提案

- ④ 【フラメンコリレー】ギタリスト 尾藤 大介
- ⑤ 【旬モノ】バイラオーラ 伊藤 笑苗
- ⑥ 【寄り道】ラピカーダ デトレス
- ⑦ 【濱田吾愛のFuente del Cante】
タンゴ
- ⑧ 【やってみた!】「20数年ぶりにフラメンコ
してみた!」の巻
ドミンゴ「ゆったり入門クラス」
水落麻理「カンテ個人レッスン」

- ⑩ 【簡単レシピ】ピピラーナ
【スペイン世界遺産クイズ】
【あなたの知らないスペイン】
- ⑪ 【エミリーちゃん】花をつけるの巻
【映画】『YUCATÁN/ユカタン』
【CD CHECK】イスラエル・フェルナンデス
& ディエゴ・デル・モラオ「アモール」
- ⑫ ◎ライブ情報
- ⑬ ◎フラメンコエピソード
◎プレゼント
- ⑭ ◎セレクトショップ

Take Free 無料



1日
15分

毎日フラメンコのための 自宅メニュー

練習なくして上達なし、分かっちゃいるけど自主練って何をしたらいいの?? 自宅で毎日15分、靴を履かなくても次回のレッスンが楽しみになるようなメニューを踊り手の正木清香さん、箆津弘順さんにご提案いただきました! 仕事、家事、育児の合間にできそうなものだけやってみましょう。必ず身体の動かし方が変わるはず! (取材・構成/恒川彰子)

正木清香さん提案

1) レッソンの振り返り クラスでやった振り付けを思い出そう

5分

日火
パンだけ
復習



右タコン、
左ゴルペ、
左ゴルペ...

水

上半身、
ブラッ
のみ復習

イスに座って
上半身の
動きだけに
集中!



木

全体の構成を振り返る

(イメージトレーニングで可)

曖昧なところ、できないところ
をチェックする

金

習っている曲の音楽を聴く

(振り付けを思い出しながら)

土

クラス

月

お休み



まさき さやか

広島県出身。幼少の頃よりクラシックバレエを学ぶ。日本女子体育短期大学舞踊専攻卒。佐藤桂子・山崎泰スペイン舞踊団を経て独立。2009年日本フラメンコ協会主催新人公演準奨励賞・話題賞受賞。13年CAFフラメンココンクール3位・コンセルバトリオ賞W受賞。

2) 体幹エクササイズ

5分

1) プランクポーズを使った簡単なエクササイズ。
うつ伏せになった状態で前腕と肘、そして両足のつま先を地面について身体を浮かせる(図1)。

★プランク10秒3セット

★片足上げプランク5秒ずつ左右各3セット

2) サイド(横)プランクは横向きになり、肘を曲げて床につく。両足は伸ばして重ねる。右の前腕と足で身体を支え、床から浮かせる(図2)。

★横プランク5秒10セット

3) このほかに

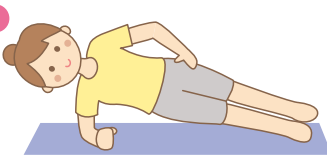
★仰向けでお尻上げ10秒10セット

★腹筋上体起こして脚ひざ曲げた状態10秒キープを10セット

図1



図2



ひざをついても
OK!

振り付けを パーツに分解して復習する

フラメンコの自主練になかなかイメージが湧かないのは、多くの人が振り付けを「流れ」の中で覚えているから。フラメンコは音楽性が大事なので、そのこと自体は悪いことではありません。ならば、その一歩先に進んで曲の構成を理解した上で、今度はその動き(パーツ)に分解して習得してみてください。

私はフラメンコを始めた当初、とにかくCDを聴きまくっていました。最初はBGM感覚で良い。心に留まるフレーズや瞬間がきっとあるはず。それを探して欲しい。最近のおすすめは、CanalSurラジオの中にあるフラメンコの番組(<https://www.canalsur.es/radio/flamencoradio>)。ピエナル公演の音が流れてきたりします。フラメンコは芸。目と耳と脳に刻まれたものを盗んで、自分のものにして欲しい。だからこそ、レッスンの後の振り返りが大事なのです。

3) CDを聴きながらパルマを叩く

5分

最初はまず音楽を聴くことから始める。カルメン・リナーレス「アントロヒア」、ミゲル・ポペーダ「サグアン」などがおすすめ。聴きながらリズムを意識してパルマを叩いてみる。1曲を2回繰り返してみる。



笹津弘順さん提案



©藤岡久子

のつ こうじゅん

フラメンコを碓山奈奈に、クラシックバレエを清水純子、デイビット・ピクンに師事。2001年、03年フラメンコ『忠臣蔵』で大石内蔵助を踊ったほか、テアトロ公演での客演多数。自身でも創作公演、振り付けを行う。居合、英会話など特技は多岐にわたり、現在は俳優としても活躍中。

上半身の重さを骨盤で受け止める

疲弊せずに効率よく足を打つには、下腹や骨盤周りを鍛えて使えるようにすることが大切です。上半身の重さを骨盤で受け止めることができれば、より楽に、自由に足を打つことができます。やみくもにサバテアードの練習をする前に、まずは「骨盤のかべ」を作り、それをキープしながらも楽に呼吸ができるか、上半身をしなやかに動かすことができるか、試してみてください。靴を履かなくても、フラメンコの練習はできるのです。

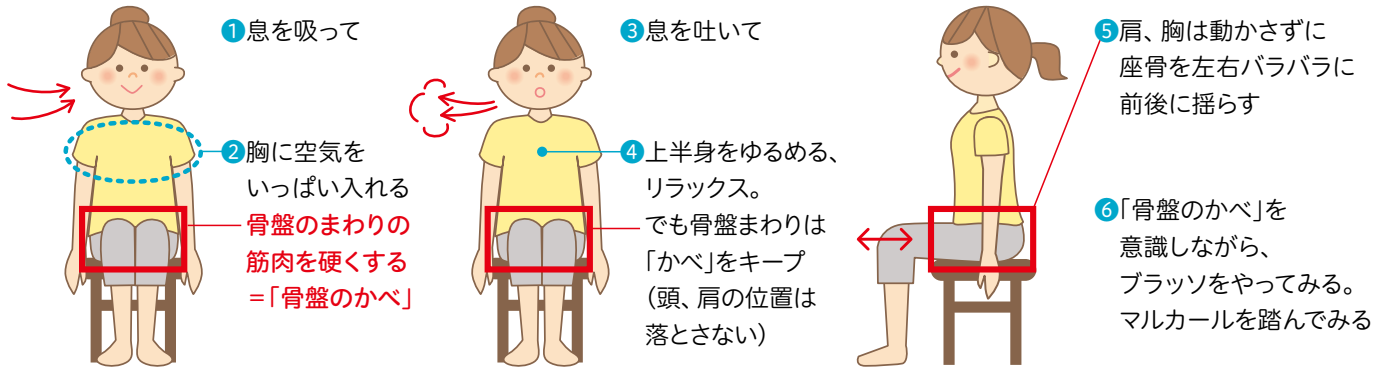
さらに座骨を自由に動かせるようになると、マルカールの動きが変わってきます。また骨盤から背骨の骨一つ一つを意識するように動かすことで、振りかぶるような動きが身体の中心から生まれてきます。動くところと、動かないところが身体の中に共存しているのがフラメンコ。お昼休みでも、自宅のダイニングでも、イスさえあればできるトレーニングです。

1) 「骨盤のかべ」をつくる

骨盤の壁 YouTube 解説



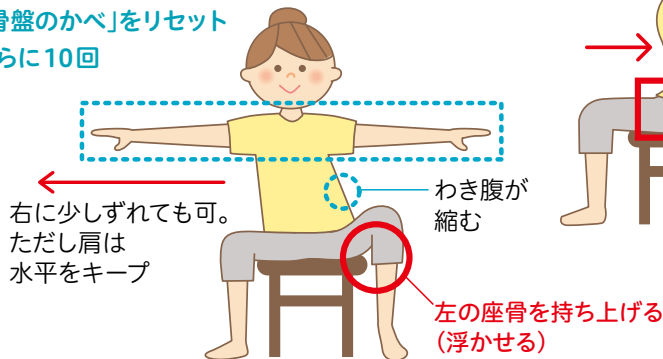
5分



2) 骨盤エクササイズ

5分

- 1 肩、腕は水平をキープしながら左の座骨を持ち上げる(浮かせる)
左・右・左……と交互に10回
→「骨盤のかべ」をリセット
→さらに10回



- 2 「骨盤のかべ」をキープしながら、骨盤を後傾させる
(みぞおちが押されるようなイメージで)



Point
骨盤だけを動かすことに集中してみてください!

3) 3拍子をマスターし6拍をつかむ

5分

- 1 3拍子のリズムに慣れる(パルマを叩く、口ずさむ、どんな方法でも可)。3拍子を刻めるようになったら6拍をつかむ
- 2 足で3拍子の表を打ち、パルマを裏拍(コントラティエンポ)に入れてみる。自分の中で足と手、どちらが表を叩いているのかを見失わないようにする。慣れたらパルマで表、裏拍に足を入れてみる。



ギタリスト 尾藤 大介



「Pasión ～若きフラメンカたち～」
公演にてゲスト出演(2021年)
© 芦澤利紀



Profile

DAISUKE BITO

びとう だいすけ

京都府北部出身。同志社大学ギタークラブでフラメンコギターを始め、関西で田中光夫、土橋幸男、東京で鈴木英夫、山崎まさしに師事。その後スペインへ渡り、フェリペ・マジヤ、ホセ・マヌエル・トゥッデーラほか現地のギタリストに師事しながら踊りのスタジオで伴奏を学ぶ。2003年、日本フラメンコ協会新人公演ギター部門で奨励賞受賞。06年、フラメンコとロックのアーティストが集まって結成されたバンド、ROCKAMENCOに参加。メジャーデビューを果たす。現在東京を拠点に全国で活動中。



次回は、橋本容昌さんにつなぎます。

エスコビージャを音楽的に理解して

——タブラオライブはもちろん、ホール公演、新人公演とあらゆるフラメンコシーンで活躍している尾藤さん。ギタリストから見えてくる、パイレ練習生へのアドバイスをお願いします。

練習生の皆さんにアドバイスするとしたら、エスコビージャを音楽的に理解してほしい。先生の言う通りに順番にパソを踏んでも、それだけではセリフを棒読みしているのと同じ。見ている人に感動は伝わらない。盛り上がりや緩急がどこにあるのかを自分なりに理解することが大事なんです。

ギターは元々メロディーを奏でるもの。リズムは大事だけれど、それだけじゃない。エスコビージャの中に音楽的な流れが見えるかどうかで、その踊りはまったく変わってくる。例えば、最初のメロディーが終わって次の展開に入ったなとか、ここが一番聞かせどころなんだなということがしっかり伝わってくると、音楽としても盛り上げることができる。上手な人の足からはメロディーが聴こえてくるから、ギターも自然に強弱を付けられるし、メロディアスに弾くことができます。踊る人がその曲をイメージできているだけで全然違う。それができていれば、初見でもちゃんと合わせられるんです。

はっきり合図を出すことが大事だといわれるけれど、役者さんでもさりとらと演じて光る人もいれば、オーバーアクションの人もいます。どちらが正解ということでもないんです。

——「何をやりたいのか分からない」ギタリストからよく指摘される言葉ですが(笑)。

パソの中でどの音が強いのか、なぜその音を強く打っているのか、振り付けの意味を理解していないと何がやりたいのかこちらには伝わってこない。自分のやっているパソの面白さ、カッコ良さが分かっているかどうか。大事なことはその曲をイメージすること。

そのためにもいろいろな振り付けや踊りを見て、いろんなフラメンコの音楽を聴いてほしい。踊り手が音楽を展開していくんです。

時々、教室に来た時しか発表会で踊る曲を聴かないという人がいるけれど、それはダメ。例えばバレエを習っていて「白鳥の湖」を踊るのに、レッスンの時しかその曲を聴かないということはあり得ないでしょう。もっとフラメンコのCDを日常的に聴いてほしいと思います。

——尾藤さんは普段他のジャンルの音楽も聴きますか？

今は、ほぼフラメンコしか聴かないですね。自然とそうになりました。

僕は小学生から中学2年まではピアノを習っていて、10代の頃は1960～70年代のロックが好きでした。ローリングストーンズとかね。父親のギターを借りて一人で練習したり。大学ではロックをやるつもりが、新入生歓迎で初めてフラメンコギターを聴いて「どうやって弾いているんだ？」って興味が湧いて、ギタークラブでフラメンコギターを始めたいんです。踊り伴奏を始めたのは社会人になってから。故石川敬子先生のスタジオで学び、その後スペインでカルメリージャ・モントージャ、ハビエル・クルスのスタジオで学びました。

踊り伴奏もカンテ伴奏も両方とも楽しいし、また難しさもあります。フラメンコは長い間携わっていても、年々疑問が出てきます。

(取材・文/恒川彰子)

今回の旬：バイラオーラ 旬 『伊藤 笑苗』

無限のエネルギーを秘めて躍動する

小柄ながら無限のエネルギーを秘めている人である。今年、3年ぶりに開催された第11回CAFフラメンコ・コンクールで満を持しての優勝。パタ・デ・コーラに生き生きとしたマントンさばきを見せて、技術・表現ともに高いアレグリアスを踊った。コロナ禍を挟んでのスペイン留学、就職1年目でのコンクール再挑戦を成し遂げたのは、学び続けることができる強さ。

(取材・文/恒川彰子)

大舞台でパタとマントンを披露したい

IT企業にエンジニアとして就職したのは昨年春。ICU(国際基督教大学)で文化人類学を専攻し、高校時代からはフラメンコに打ち込んだ経歴からは意外な選択のようにも見える。「私は学ぶことが好きです。常に変化し続けているIT業界は、ずっと学び続けることができる」と就職先を選んだ。

前回2019年のコンクールで海外留学賞を受賞したのは大学3年の時。その年の9月にスペイン・セビージャにわたり、ミラグロス・メンヒバルやルイサ・パリシオにパタとマントンを習った。「それまでパタとマントンを同時に扱ったことが無く、苦戦しました。全然できなくて、毎日ひたすら練習しました。パタとマントンは大きな舞台でしか披露できない。ですから帰国後のコンクールではその両方が少しは上達した私を見て欲しい、という気持ちで挑みました」

コロナ禍で異例づくめの留學生活・就職活動だったが、動じること無くロックダウンの間はルームメイトのゴールドバの実家にお世話になり、フラメンコのオンライン授業を受講。さらにはスペインからオンライン面接を受けて就職を決めた。就職後は在宅勤務がメインだったこともあり、コンクール前の11月からはほぼ毎日、定時後1時間以内には家を出てスタジオ練習に向かう日々だった。「こんな風に踊りたいというイメージはあるんです。それに技術が追いつかない。だから満足のいく踊りができるまで練習します」

フラメンコは思っていたより自由

4歳から始めたフラメンコが習い事から転換したのは高校生の時。中学2年生でファルキートの来日舞台を見て衝撃を受け、高校時代には所属する齋藤克己フラメンコアカデミーのメンバーとともにイマクラダ・オルテガの短期ワークショップを受講しに初めてスペインへ。南米やイタリア、ロシアなどスペイン以外の国からの参加者も多かったワークショップの最終日、発表会を見て「みんな、習ったことを忠実にやらないんです。それってありなんだ、って」フラメンコは思っていたより自由だと気がついた。その発表会で見事受賞。翌年の授業料は免除され、またスペインとつながった。

スタジオの支えもあり、コンクールへの挑戦などを含めフラメンコと真摯(しんし)に向き合ってきた。しかし留学を通して、本場スペインでもアルティスタの状況は厳しいと実感。就活は「たくさん内定をもらっても、行くのは一社」とシンプルに考え、最初に内定をもらった一社で決めた。バリバリ働いてキャリアを積み上げている同級生もいる中「自分は何をしたいのか」と思うこともある。確信はないけれど、迷いもなく「フラメンコを続けていれば、道が見えてくるのではと思っています」

クリスティーナ・ヘーレン財団フラメンコ芸術学校に留学当時、プロを目指すスペイン人でも最初から完璧なわけではない、競う土壌は同じなのだと知った。だからこそ努力をするし、学ぶことを厭わないのかもしれない。

「私は舞台のリハーサル、最初の合わせではとても緊張します。でも、本番では緊張しません。それまでやってきたことを出すだけ、踊るだけですから」



©YUKI OMORI



ENA ITO

伊藤 笑苗 (いと えな)

1997年生まれ。東京都出身。国際基督教大学卒。4歳でフラメンコを始め、齋藤克己フラメンコアカデミーで学ぶ。2014年初渡西。2019年CAFフラメンコ・コンクールで海外留学賞、22年同コンクール優勝。



◆ライブ情報◆

8月5日 「Pasiön2 ~ abriendo puertas ~」
(座・高円寺2)

10月16日 土方憲人主催公演「光と完全」(仮) (ガルロチ)

フラメンコ 寄り道手帖

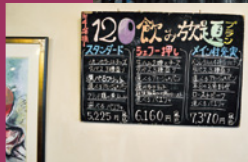
60



落ち着いて食事ができるテーブル席。



カウンターには、さまざまな酒類が並ぶ。



コースと飲み放題のセットプランも充実。



お話を伺った、代表取締役の和田康史さん。



ラピカード デトレス La Picada de tres

浦安に「美味しい」スペイン料理店があるというので訪れた。この辺りで「スペイン料理店」といえば「ココ」という。

駅からすぐ、静かな小径の奥にラピカード デトレスはあった。扉を開くと、右には酒瓶が並ぶバーカウンター、左は落ち着いた感じのテーブル席。都心にこそスペイン料理店は増えた感があるが、住宅圏でのレストランは未だ、お目にかかれないものである。

重厚な木の天井のダイニングは、落ち着きを感じさせ、居心地が良く、ゆっくりと食事ができる。また、酒類の種類が豊富で、ビール70種(世界15か国)、ワイン350種(地下にワインセラー有り)、ウイスキーなど。日本酒と焼酎以外は何でも、というから驚きた。

自慢の料理は、10種類ものパエリア(3種ほどは季節で変わる)と蝦夷鹿などのジビエ料理。そのほかにも多種多様なスペイン料理が供される。メニューの多さは、リピーターには嬉しい。また、食事会、仕事帰りの飲み会、男性同士、女性同士、家族でと、様々なシチュエーションに対応可能であるのもありがたく、ここ浦安で13年と長く愛されてきた所以だろうと思う。昼も3種のランチが用意されていて、気軽にパエリアなどを楽しめる。

奇数月の最終日曜日には、フラメンコライブが催される。そのライブ開催も40回を越えたそうで、すっかり定着している。

フアルカ読者には嬉しい、貸し切りも可能。コンパネなども貸してもらえそうなので、自主ライブなどを企画してみてもいい。場所代は不要、1人5000円から2時間。ミニマムフィーの設定があり、夜は平日10万円、金土日は15万円からだが、日曜日のランチ貸切は3万円からとお得。

けっこう地の利の良い浦安、たまに訪ねるのも良いかな、と思える店である。

DATA

ラピカード デトレス

千葉県浦安市当代島1-3-10 TEL:047-355-6209
東京メトロ東西線 / 浦安駅(西口) 徒歩2分
ランチ [日・月~土] 11:00 ~ 15:00 (L.O.14:00)
ディナー [木・金・土] 18:00 ~ 翌05:00 (L.O.04:00)
[日・月・水] 18:00 ~ 翌03:00 (L.O.02:00)

定休日: 火曜日

※火曜日定休日ですが、貸切の場合のみ営業。お気軽にお問い合わせください。
ホームページ: <https://lapicadadetres.com>



3週間熟成北海道蝦夷鹿もも肉2,500円(税別)



客席に設けられた舞台でのライブは迫力満点。



ワインセラーは壮観。スペインだけでなく各国のワインも揃う。



広島産カキのアーヒージョ1,000円、大皿1,500円(税別)



パエリアの種類が豊富。定番は「渡り蟹と魚介のパエリア」など3種類。そのほか季節のパエリアも。

濱田吾愛の『Fuente del Cante』 ～カンテの泉～

第2回

タンゴ

★Comentario

タンゴ、と聞いて一般的に思い浮かぶのは、情熱的かつ都会の、時として退廃的なムードを漂わせるアルゼンチンタンゴだろうか。しかし本誌読者の皆さまには、アルゼンチンタンゴと同じく乗りやすい4分の2拍子、親しみやすいメロディーを持つタンゴ・フラメンコがお馴染みだろう。

ひとくちにタンゴ・フラメンコと言っても、その種類は存外に多い。最も軽快なのは、カディスのカルナバルを彩るタンギージョ。スタンダードなタンゴ・フラメンコを見ても、トリアナ、カディス、ロス・プエルトス、マラガ、ハエン、グラナダほかの地名や、歌手の名前を冠したものなど、一気に多彩になる。「手さぐり」の意味を持つティエントは、独特の重みと深みを備える。これに北部からファルーカやガロティン、さらにアルゼンチンタンゴとも関わりを持つミロンガやビダリタが加わる。そしてタンゴの流行には、ヒターノの存在も欠かせない。彼らならではの野性味と風情をたたえたタンゴ・ヒターノ、または彼らに与えられた職業のひとつカゴ作りになんでタンゴ・カナステーロと呼ばれるそのタンゴは、シギリージャやソレアと並ぶ人気と地位をこの曲種に与えることになった。そこに宿るいきいきとした生命力、人間力とも言うべきエネルギーは、

ほかの曲種と一味違う魅力を感じさせる。



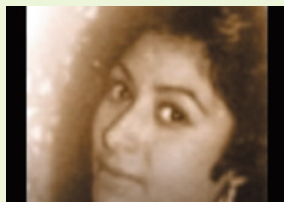
> Columna de Curiosidades <

タンゴはざっくりと、東西ふたつのグループに分けられる。アンダルシア州を大ざっぱに二分すると、西側すなわち標高が低く海寄りのアンダルシア・ラ・バハ（低地アンダルシア）と、東側すなわち標高が高く山寄りのアンダルシア・ラ・アルタ（高地アンダルシア）に分けられる。西側にはセビージャ、カディス、ヘレス、コルドバ、ウエルバ、東側にはマラガ、グラナダ、ハエン、

アルメリアなど、上手い具合に都市が振り分けられている。このうち東のマラガ、その中でも最高のヒターノ地区と呼ばれたペルチェル地区に生まれたラ・レポンパ・デ・マラガが唄ったタンゴは、22年という短さのうちに人生の花を見事に咲かせた彼女の名を後世に伝える名唱。同じく「山側」の炭鉱の調ベタラントのあとにつくタンゴとしても有名だ。ヤマモモ採りの情景は、「山」タンゴの代表格となった。



Repompa de Málaga y Antonio el Chaqueta



<https://youtu.be/rCRnerPTsCc>
※こちらの2曲目に収録(1:00～1:30)



Letra



La que quiera madroños ヤマモモが欲しいなら
vaya a la sierra 山へ行くこった
ay ole morena アイ、オレ、モレナ
vaya a la sierra. 山へ行くこった

Porque se están secando 乾かしてるから
sus madroñeras ヤマモモの実をさ
ay ole morena アイ、オレ、モレナ
sus madroñeras. ヤマモモの実をさ



一見のどかな山の情景だが、実はヤマモモの実には天然のアルコール成分があり、食べ過ぎると酔っぱらう。そしてマラガの山中は、山賊の本場。そんな場所で酔っぱらったら……モレナ（小麦色の肌の娘）の運命は、誰にもわからない。（濱田吾愛）

唄ってみた!

Experience 2

水落麻理 「カンテ個人レッスン」

アンダルシア方言に挑む

曲を指定しての集中指導や個々のレベルに合わせた柔軟なレッスン内容が魅力のプライベートクラス。でも私のような超初心者には、技能レベルどころか、リクエスト曲も持ち合わせておらず。今回は音源と歌詞プリントを事前に用意いただき、当日のレッスンを迎えた。スペイン語の読み書きはもちろん、単語の発音すらできないため、自宅で音源を聴きながら、歌詞はすべて日本語のカナを振って持参。「フラメンコの唄はアンダルシア訛りで独特だから、耳コピーのカナフリで正解ですよ!」と励まされつつ、いまいちど1つ1つの単語の発音を確認してもらうことに。本日の課題曲「Tango de Triana」に入る前に、まずは麻理先生のギターと声に合わせてフラメンコ独特の音階での発声練習。声を出すことに慣れたところでいよいよ本題へ。

トゥリアーナって難しい

1フレーズごとの丁寧な指導にもかかわらず、アラビアンな節回しに悪戦苦闘。さらにパルマのコンパスを入れるとさらに混乱。歌詞プリントにアクセントを書き込んでもらいながら、なんとか1曲を終了。唄えばたった20秒ほどの曲にガッツリ1時間を要した。聴くは易し、唄うは難し。最後に通して1人で唄ってみるも、自分の欠点や苦手が露呈されることに……。でも、それがレッスンの本来の目的。苦手を知ることが上達の第一歩なのである。

唄うって気持ちいい!

普段はステージ上でしか拝聴できないプロカンタオーラの唄が目の前で聴けるというだけで満足してしまいそうだが、それ以上に麻理先生の終始明るい掛け声や適切なアドバイスに感動。「フラメンコに向いている声だから、続けないと勿体ないですよ!」とお言葉に、褒められるって嬉しいなあ、としみじみ。唄うことの楽しさと難しさの両方を実感することとなった。「このレッスンを無駄にしないために」と、レッスンの最後には別のタンゴ曲もレコーディング用に唄っていただいたり、と、至れり尽くせり。これはもう、続けるしかないってことよね?!

ファルーカースタッフとして取材等に何うと必ず聞かれるのが「フラメンコは長いんですか?」「踊ってらっしゃるのですか?」そして「いちフラメンコファンです」と、ワタシ…生のフラメンコを観て以来、ファン歴だけは約30年。20代後半に少しの間だけ実際に教室に通ったこともあった。数年前には縁あって不定期ながらもカンテのレクチャーを受けたことも……。とはいえ「習い事」という日常ルーティーンには至らず(つまり挫折)。そんな根性なしのスタッフY子にシビレを切らしたM編集長から「いっそ、誌上でレッスン再開の意を固めよう!」との指令が……。そんな経緯で今号はスタッフY子自らが体験レッスンを受講、レポートいたします!

一語一語の単語の発音を確認



ギターに合わせてフラメンコ独特の音階に挑戦中



トゥリアーナって難しい



丁寧な指導にもかかわらず思い通りに音が取れず悪戦苦闘

歌詞の歴史的背景や解釈についてを詳しく教えてくれる麻理先生



DATA:「水落麻理カンテクラス」
 都内に個人〜グループレッスン、またオンラインレッスンにも適宜対応
 問合せ
 詳細のお問合せやレッスンのお申込みはホームページにて
 HP
<https://flamenco-cante-spanish.jimdosite.com/>

水落麻理プロフィール
 田中美穂氏のもとでフラメンコ舞踊を始めたのち、カンテフラメンコに魅せられ転向。小森浩平氏に師事。スペイン長期滞在など渡西を繰り返し、現地でも著名な数多くの歌い手に師事する。現在は、都内のタブラオ出演や地方公演、コンクール出場など多方面で活動中。





Lo Intento やってみた! 「20数年ぶりにフラメンコして

踊ってみた!

Experience 1

ドミンゴ 「ゆったり入門クラス」

「慣れる」ためのレッスン

今回、私がドミンゴ先生のクラスに注目した理由は、まさにクラス名にある。「ゆったり」習いたい!仕事もプライベートも「自分のペースで」が昨今のライフポリシー。加齢に伴う図々しさも加味され、その傾向は著しい。ただ多数のレッスンとなると、自分のペースというわけにもいかないのでは?そんな中「少人数で、個々に合わせてやっているの、気にされなくても大丈夫」との先生の言葉にホッと一安心。同クラスではストレッチやマノ、サパテアードなどの初歩的な基礎練習、そしてセビジャーナスの振り付けで踊りのテクニカを身に付けていく。楽しみながら「フラメンコに慣れていく」ことが目的なのである。振りはもちろん、手足の動かし方さえ忘れていた私にピッタリの内容なのであった。

動かすだけで精一杯

ただ立っているだけ、ただ足を動かしているだけ、ただ手首を回しているだけ...直立で先生の動作を辿るだけなのに、すでに息が上がっている自分に呆れるも、救いはドミンゴ先生の優しい掛け声と豪快なスマイル。「ドミちゃんのレッスンはわかりやすいし、とにかく和やかで笑いが絶えないんですよ」と、この日レッスンを一緒にしたKさん。さてさて、繰り返しの基礎運動で「この動き知ってる!」「この感じ、思い出した!」という微かな記憶が蘇ったところで、いよいよ唄振りの出番である。

セビジャーナスに心(だけ)踊る

なんとなく振りを覚えている、という状態で、今日は1番の振付。ぎこちないパソ・デ・セビ(ステップのパート)、不格好なパサーダ(パートナーとすれちがうパート)、グラつくブエルタ(回転)...と良いとこなしの私に対して、細やかな指導とともに「いいですよ!」「いい感じ!」と常にポジティブな掛け声をかけてくれる先生。え?私、今ちゃんと踊れているの?鏡の中の私は相変わらず不安定なままだが、心がなんだかワクワク。そうか、身体はともかく、心は踊っているということか!ひととおりの各パートをさらったところで、パレハ(向かい合わせのペアの踊り)へ。ここでも逆方向パサーダでパートナーを困らせる私がいた。やっぱり、ちゃんと踊れたらもっと楽しいよね...と、20数年越しのバイレ欲。このモチベーションをどれだけキープできるか、である。

DATA: 「ゆったり入門クラス」

- アリアーテHARU(東京/新宿区落合) 毎週金曜 13:30 ~ 14:30
- 問合せ ore40boy@gmail.com(メール件名:「アリアーテHARUのクラスについて」にて、問合せください。)
- ※その他の曜日のクラス、レッスン、個人レッスンについても同アドレスで問合せください。



「慣れる」ための
レッスン開始!

優しい掛け声と
豪快なスマイルの
ドミンゴ先生



マネするだけで
精一杯



だんだん
思い出して
きたぞ...



常に
ポジティブな
掛け声を
かけてくれる先生



身体はともかく
心は踊ってます!

DOMINGO フロイール

42歳でフラメンコと運命的に出会い、踊り手として日々精進し、フラメンコの楽しさを追求し続けている。内装業を営むクラフトマンでありながら、パイラオールという2足のワラジで、現在は都内タブラオほか定期的にステージ活動を行っている。



PIPIRRANA

ピピラーナ



材料(3~4人分)

- トマト …… 3個
- 玉ねぎ …… 1/2個
- ピーマン …… 2個
- ツナ缶 …… 1缶(チャンクタイプ)
- ゆで卵 …… 1個
- にんにく …… 2片



オリーブオイル …… 大さじ2
塩 …… 小さじ1/2

さいの目切りのトマト、玉ねぎ、ピーマン、ツナなどをあえて冷やして食べる夏のサラダです。地方により魚に添えたり、きゅうりや茹で卵を加えたりします。パンにスープを浸しながら召し上がれ!

作り方

1. 固ゆでのゆで卵をさいの目切りにします。
2. トマトは1cm、玉ねぎ、ピーマンは6~7mmくらいのさいの目切りにします。辛みの少ない新玉ねぎ、サラダ玉ねぎなどがおすすめ。辛い場合は水にさらしてから使います。にんにくは半分に切り、芽を除きます。
3. トマト、玉ねぎ、ピーマン、にんにく1片分、塩、オリーブオイルをボールに入れ、よく混ぜます。写真のようにスープが出てきたらOK。塩加減を調整して冷蔵庫で冷やします。
4. 盛り付けるうつわの内側に、残りのにんにくをこすりつけ、香りをつけておきます。
5. トマトサラダからにんにくを取り除きうつわに盛り、ツナ、卵をのせて出来上がり。パンと一緒にサーブします。

Point ピーマンが苦手な方は、パプリカやきゅうりに変えてもOK。ツナをタコに変えたり、焼いた鯖やサーモンにかけても美味しいです。



Lo que no sabes de España

あなたの知らないスペイン

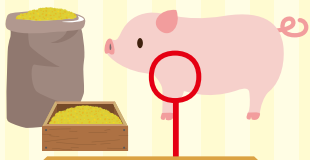


Tema

ハモン

スペイン人なら誰もが好きと言っても過言ではない生ハム。「ハモンセラノ」と「ハモンイベリコ」の違いを少し。ハモンセラノは白豚で部位は前脚(肩)、熟成期間は7~23カ月。飼料で育ち、スペイン全土の主に山岳地方で生産される。一方、ハモンイベリコは黒豚で部位は後脚。自然のどんぐりを食べて放牧で育てる。熟成期間はより長く8~36カ月で産地はエストレマドゥーラ、サラマンカ、コルドバ、ウエルバなど。価格もセラノに比べるとかなり高額。特にウエルバのハブーゴになると、スペイン国内でも一般庶民であればクリスマスなど特別な時季だけに食することが多い。

ハモンセラノは食べやすく、イベリコのしっかりした上質の脂は癖になる。スペインに旅した時はぜひ色々なハモンを見つけて、味わってほしい。(OFC磯野智子)



ハモンセラノ



ハモンイベリコ

スペイン世界遺産クイズ



【問題】①~②の○の中に入る文字は?

スペインのアンダルシア地方の街①○○○○○の
②○○○○○は、世界遺産に登録され、観光名所として人気

〈正解は15ページ〉



“AMOR”

Israel Fernández & Diego Del Morao/
イスラエル・フェルナンデス & ディエゴ・デル・モラオ
「アモール」

人気カンタオールのモダン&ストレートな
カンテ・アルバム。

巨匠カルロス・サウラ監督に「新しい時代を担うカンタオール」と称えられたトレド出身のイスラエル・フェルナンデスの2020年の作品。4作目となる、このアルバムではディエゴ・デル・モラオに伴奏とプロデュースを任せ、彼の持ち味を生かしたシンプルでスピード感のある、アレグリアス、ソレア、プレリア、ファンタンゴスを聴かせてくれる。カンテ好き必聴のアルバムです。

<収録曲>

1. Alegrías de Santa Ana
2. La casa pequeña(malagueña)
3. Soleá del cariño
4. La amada(tientos)
5. Bulería del reproche
6. La bella murciana(murciana)
7. Querencia(tangos)
8. El mandamiento(granaína)
9. Seguiriya del desvelo
10. El anhelo(bulerías)
11. Como yo te quiero(fandangos)

全11曲収録

フラメンコ専門店、Spotify、Apple Music他にて発売中。



“AMOR”
Israel Fernández & Diego Del Morao



YUCATÁN

『YUCATÁN/ユカタン』

ふたりの詐欺師が、クルーズ船で繰り広げる
恋のドタバタ大芝居。



な仕事を仕掛ける詐欺師たち。アントニオの家族も巻き込んでのトラブルの数々。果たして、この恋とターゲットの両方を墮とすのは誰でしょう。豪華客船の船旅って一体どんな旅なのか？ 気になっていた貴女にピッタリな旅コメディです。

ルーカスとクレイダーマンは、豪華客船でリッチな観光客をターゲットにする詐欺師。船上の美しいダンサー、ペロニカにふたりは恋をしてしまい、詐欺のチームは解散。今回のクルーズでは、宝くじの高額当選者アントニオを巡って、様々



■監督：ダニエル・モンソン ■脚本：ホルヘ・ゲリカエテバリア/ダニエル・モンソン ■出演：ルイス・トサル/ロドリゴ・デ・ラ・セルナ/ジョアン・ペラ/ステファニー・カヨ ■2018年/スペイン/Netflix映画/2時間10分

(Netflix映画『YUCATÁN/ユカタン』独占配信中)

フクリズム 1~2人にちょうど良い
無人運営で集中できる!
レンタルミニスペース

東西線・大江戸線『門前仲町駅』から
徒歩8分 詳細・予約サイト→
kiiro.fukurizumu@gmail.com

HARA Studio (1時間あたり)
レンタルスタジオ

曜日	時間	基本料金(円)	★1人(円)
月~金	09~17	2,400	1,200
	17~23	3,000	1,500
土日祝	09~23	3,000	1,500

東西線早稲田駅下車すぐ!
広さ33㎡,Wifi,スピーカー完備

★ぼっち練習,応援価格!!
お一人様でご利用の場合のみ半額です

ご予約・お問い合わせ
https://harastudio.wixsite.com/website
harastudio.waseda@gmail.com

★ファルーカ注目公演

若手が挑むテアトロ公演 『Pasión2 ~abriendo puertas~』



劇場文化としてのフラメンコを引き継いでいきたいという強い思いから35歳以下のメンバーを公募し実現した公演『Pasión』の第2弾。場を東京、座・高円寺2に移し「フラメンコの様々な演目をテアトロ公演にふさわしい、楽しく華やかなものに仕上げたい」と、群舞をメインにメンバーが構成・振付けに挑む。多彩な顔ぶれをまとめるのが日大芸術学部演劇学科で演出を学んだ久保田晴菜。前回と内容は一新。普段あまり踊ることのない曲や伝統的な曲にもチャレンジするため作品研究をしながら作り込んでいる。

未来の光を自分たちで探り当てたいという熱い志しに¡Olé!

日時:8月5日(金) 昼公演13:00開演
夜公演19:00開演

会場:座・高円寺2

チケット:5,000円 ※昼公演のみ割引
料金あり→中学生まで:無料ご招待、高校生:1,000円、大学生:1,500円・後日
配信チケット3,000円・8/5当日鑑賞
+後日配信セット7,000円

出演:【踊り】久保田晴菜、ヴォダルトツ・クララ、小谷野宏司、瀬戸口琴葉、中原潤、出水宏輝(Farolito)、伊藤笑苗、沖真悠子、小澤明日美、佐藤陽美、脇川愛、野上裕美、ブラシェ・小夜音、鈴木時丹、岩橋颯来
【カンテ】小松美保、三枝雄輔【ギター】徳永健太郎、徳永康次郎、北岸麻生【バイオリン】森川拓哉【パーカッション】橋本容昌
公演詳細・チケット販売ページはこちら
https://haruna875587.wixsite.com/flamenco/2022-08-05-pasion2

■[NOCHE FLAMENCA]

日時:8月28日(日)18:00開場 18:30開演
会場:COCINA~Siesta~(三重県/四日市)
料金:¥4,500(ディナー、フラメンコ込)
出演:小澤圭子 他
問合せ:059-337-9547 COCINA~Siesta~

■関西神戸スタジオワールド[関西ライブ情報]

会場:スペイン料理カルメン(兵庫/神戸市三宮)
日時:毎月第1、4土曜日 20:00開演
料金:チャージ¥600 ※1フード・1ドリンク要オーダー
会場:ジョージアダムス&ハレオ(兵庫/姫路市)
日時:毎月第1土曜日 19:30開演
料金:チャージ¥1,000 ※フード・ドリンク要オーダー
問合せ:http://studioworld2016.com/ スタジオワールド

関東ライブ

■アルハムブラ[La Yunko con Las Chispas]

日時:7月1日(金)18:00開場 19:30開演
会場:アルハムブラ(東京/西日暮里)
料金:チャージ¥5,000(通し)1ドリンク&1フード要オーダー
出演:B=浅見純子、市川幸子、デラフエンテチャベス由香、萩原淳子 C=パコ・エル・プラテアオ G=徳永健太郎
問合せ:03-3806-5017 アルハムブラ

■青山TORO[THE PROFESSIONAL FLAMENCO SHOW]

日時:7月3日(日)1部17:00 2部 18:15(入替なし)
料金:¥5,500(タパスプレート、メイン料理、1ドリンク付)
出演:B=小池重子、三枝麻衣、本間静香 C=有田圭輔 G=西井つよし
問合せ:flamenco.aoyamatoro@gmail.com

■カサルティスタ[THE PROFESSIONAL FLAMENCO]

日時:7月9日(土)1部17:00 2部18:00 ※有LIVE配信
会場:カサルティスタ(東京/四谷三丁目)

料金:¥5,000(タパスプレート、フリードリンク付)※プレミアムシート¥6,000(2プレート料理、フリードリンク付)
出演:B=古迫うらら、石塚真理、島村香 G=小林亮 C=川島桂子
問合せ:03-6380-1535 カサルティスタ ※配信については公式HPにてhttps://www.casa-artista.tokyo

■カサルティスタ[THE PROFESSIONAL FLAMENCO]

日時:7月10日(日)1部17:30 2部18:45 ※有LIVE配信
会場:カサルティスタ(東京/四谷三丁目)
料金:¥5,000(タパスプレート、フリードリンク付)※プレミアムシート¥6,000(2プレート料理、フリードリンク付)
出演:B=渡部純子、えんどうえこ、松島かすみ G=石井奏碧 C=Miguel de Badajoz
問合せ:03-6380-1535 カサルティスタ ※配信については公式HPにてhttps://www.casa-artista.tokyo

■カサルティスタ[JUEVES FLAMENCO]

日時:7月14日(木)1部18:30 2部19:30 ※有LIVE配信
会場:カサルティスタ(東京/四谷三丁目)
料金:¥5,000(タパスプレート、フリードリンク付)※プレミアムシート¥6,000(2プレート料理、フリードリンク付)
出演:C=水落麻理 G=久保守 B=渡部純子、小谷野宏司、瀬戸口琴葉、正木清香
問合せ:03-6380-1535 カサルティスタ ※配信については公式HPにてhttps://www.casa-artista.tokyo

■グランデセオ[フラメンコライブ]

日時:7月16日(土)1部17:30 2部19:00
会場:グランデセオ(東京/八王子)
料金:チャージ¥2,200 入替なし(+事前予約でライブ限定コースメニューあり)
出演:G=徳永康次郎 C=井上泉 B=吉田光一、二ノ宮未央、田中菜穂子
問合せ:042-649-6480 グランデセオ



正木清香フラメンコ 教室生徒募集中!!

2022年7月より
新曲スタート♪

詳しくはHPを
ご覧ください!



初級~中上級クラスまで
ストレッチ・ボディメイクやテクニカ・バストンクラスあり

見学、体験受付中♪

恵比寿イベリアスタジオ、自由が丘アリアテスタジオ
馬車道アリアテTETE、つくば国際美学院「CASA TAKENOKO」

お問合せ TEL:090-1686-4780 Email: info@masakisayaka.com
https://www.masakisayaka.com 正木清香

ホール公演・イベント(全国)

■ファルキートジャパンツアー2022[intimo]

日時:6月28日(火) Zepp福岡 (福岡) 6月29日(水) Zeppなんば (大阪) 7月1日(金)-7月2日(土) 中野サンプラザ(東京)全公演19:00開演
 料金:プレミアムシート¥30,000 S席¥15,000 A席¥8,000 ※ プレミアムシートは、限定グッズ付・前方センターブロック席を保証・ファルキートのお見送りあり
 問合せ:チケット販売URL(LivePocket)<https://t.livepocket.jp/t/farruquito>

■プリメラ企画「フラメンコ魂」

～ギターの一曲入魂～
 日時:7月7日(木)16:30開場 17:00開演
 出演:(ギタリスト29名)阿久津裕菜、飯谷守康、池井寿一、石井奏碧、伊藤シゲル、今田央、エンリケ坂井、沖仁、荻野慎也、片桐勝彦、金田豊、吉敷則忠、木南利夫、木村泰久、クロー宮田、久保守、栗原武啓、小林亮、齋藤誠、鈴木淳弘、鈴木尚、鈴木英夫、杉本良一、瀬田彰、高橋秀男、依英三、智詠、東権正男、徳永武昭、中川浩之、長谷川暖、原田和彦、尾藤大介、逸見豪、松村哲志、三澤勝弘、山崎まさし、山田美治、吉川二郎

～バイレの一曲入魂～
 日時:7月8日(金)18:00開場 19:00開演
 出演:B=今枝友加、大塚友美、大沼由紀、鎌田厚子、小島慶子、佐藤佑子、松彩果、森田志保 G=江戸裕、金田豊、鈴木尚、徳永健太郎、徳永康次郎、西井つよし C=有田圭輔、石塚隆充、エンリケ坂井、川島桂子 P=伊集院史朗、三枝雄輔
 会場:スペース・ゼロ(東京/新宿)
 料金:¥7,000(当日¥8,000)
 問合せ:090-8948-3449 プリメラ社(<http://primera.moo.jp/>)

■松彩果・萩原淳子フラメンコ公演「そして私たちは二人で橋を渡ることにした」続・石橋を何度もたたく人とたたいて割ってしまう人の物語 Vol.2

【横浜公演】
 日時:8月26日(金)19:00開場 19:30開演
 会場:かなっくホール(神奈川/横浜)
 料金:前売S席¥8,000 A席¥7,000 未就学児お連れ席¥7,000
 出演:B=松彩果、萩原淳子 C=パコ・エル・プラテアオ G=徳永健太郎 P=末木三四郎、中原潤
 問合せ:estudiocandela@yahoo.co.jp (エストゥディオ・カンデラ)
【大阪公演】
 日時:9月10日(土)17:00開場 17:30開演

衣装用品(シューズ) Besteed
 バタデオラ販売 (カンパニーローズ 59,000円税込込み!)
 オンラインショップで安心購入
 テレビ番組出演先生衣装購入頂きました!
 ★メール 2015-el-corazon-de-puro@ezweb.ne.jp
 ★オンラインShop <https://besteed.base.shop>

会場:世界館(大阪/弁天町)
 料金:前売S席¥9,000 A席¥8,000 未就学児お連れ席¥8,000
 出演:B=松彩果、萩原淳子 C=パコ・エル・プラテアオ G=徳永健太郎 P=大槻敏己、中原潤
 問合せ:ticket.layunko@gmail.com(ハギワラ)

■沖仁「フラメンコギターコンサート」
 日時:8月27日(土)17:30開場 18:00開演
 会場:兵庫県立芸術文化センター 中ホール(兵庫/西宮)
 料金:全席指定¥5,000
 出演:G=沖仁 Piano=須藤信一郎 Per=服部恵 B&P&Cajon=伊集院史朗 B&P=清水順子
 問合せ:0798-68-0255 芸術文化センターチケットオフィス

■「むさしのスペイン音楽協会フラメンココンサート」
 日時:9月24日(土)A)13:00開場 13:30開演 B)17:30開場 18:00開演
 9月25日(日)C)12:30開場 13:00開演
 会場:南大沢文化会館(東京/南大沢)
 料金:¥7,000
 出演:むさしのスペイン音楽協会舞踊団
 問合せ:foota_chan@yahoo.co.jp(作本)<http://www.musashino-spain.com/>

発表会(全国)

■鍵田真由美・佐藤浩希フラメンコスタジオ発表会「ARTE Y SOLERA CONCIERTO Vol.26」

日時:7月9日(土)17:30開場 18:00開演
 会場:めぐろパーシモンホール 大ホール(東京/都立大学前)
 料金:¥2,980
 出演:鍵田真由美・佐藤浩希フラメンコスタジオ生徒一同
 問合せ:<http://arte-y-solera.com> ARTE Y SOLERA

■スタジオパランテカンテクラス発表会「Cante Palante vol.9」

日時:7月16日(土)16:30開場 17:00開演
 会場:大阪城野外音楽堂(大阪/森ノ宮)
 料金:無料

関西神戸スタジオワールド
 舞台(提携マルパ財団)、ライブ活躍出演生徒募集 (中上級プロ迄!!)
 衣装スカートシューズ小物 展示販売 体験予約 レンタルスタジオ HPにて <http://studioworld2016.com/> TEL 090 3828 5419

出演:C=スタジオパランテ受講生 G=Emilio Maya
 問合せ:info@yumieyamashita.com (ヤマシタ) <http://yumieyamashita.com>

■ESTUDIO FLAMENCO“Con cariño”第8回発表会「Las Flores Silvestres」

日時:7月23日(土)15:00開場 15:30開演
 会場:グラフィックホール(大阪/住之江公園)
 料金:¥2,600(1ドリンク付)
 出演:B=ESTUDIO FLAMENCO “Con cariño”生徒、福島美帆 C=佐藤真寿美 G=El pulga、上林功
 問合せ:las.patata@gmail.com(フクシマ)<https://estudio-flamenco.amebaownd.com/>

■estudio el brillo 20周年発表会「PURA PASIÓN vol.15」

日時:8月21日(日) 16:30開場 17:00開演
 会場:座・高円寺2(東京/高円寺)
 料金:¥3,000(当日¥3,500)
 出演:B=el brillo舞踊団、研究生 C=永鴻三貴生、ダニエル・リコ G=鈴木淳弘、Kinta Suzuki Violin=三木重人
 問合せ:miyagawaryu2021@gmail.com(ミヤガワ)

クルシージョ・クラスレッスン(全国)

■萩原淳子 第28回少人数制クルシージョ

日時:6月19日(日)~7月31日(日)
 会場:MARUWA財団スタジオ(東京/赤羽橋)
 内容:①今、見直すべき基本/即興タンゴ 全11回 ②サパテアード原点/グアヒーラ&12拍子のエスコビージャ 全10回 ③バタ・デ・コーラ・テクニカ基礎&応用 全10回 ④マントン・テクニカ基礎&応用 全10回 ⑤グアヒーラ振付 全11回 ⑥バタ・デ・コーラ・ソレア振付 全11回
 料金:①・⑤・⑥1回¥4,400/5回¥21,500(6回以上@¥4,300)/11回¥46,200 ②・③・④1回¥4,400/5回¥21,500(6回以上@¥4,300)/10回¥42,000
 問合せ:layunko@gmail.com (ハギワラ)

■「鬼本由美クルシージョ&個人レッスン生徒募集」

日時:毎月日曜日(月2回~4回)17:30~19:30
 会場:関西神戸スタジオワールド(兵庫/神戸市)
 内容:フラメンコの高い技術とフラメンコの魂ドゥエンテが身に付くレッスン。体験レッスンも受付中。クラススケジュールほか詳細は下記ホームページをご確認ください。(スタジオワールド神戸へ検索)
 問合せ:<http://studioworld2016.com/> スタジオワールド

関東外ライブ

■チャリティー企画「チャレンジフラメンコ」

日時:7月18日(月)~9月19日(月)
 18:00開場 18:30開演
 会場:COCINA~Siesta~(三重県/四日市)
 料金:投げ銭制(児童養護施設へ全額寄付、飲食代別途要)
 出演:小澤圭子フラメンコ教室corazon生徒
 問合せ:059-337-9547 COCINA~Siesta~

BENITO GARCIA ACADEMIA FLAMENCA

「月額¥990」でベニートガルシアの全レッスンをまるごとYouTubeで生配信で視聴出来ます!!
 「BG FLAMENCO」チャンネルのメンバーシップ¥990に登録すればすぐに視聴出来ます!! (¥490のコースでは他講師の入門~初級までのクラスが視聴出来ます)メンバーシップの間は過去のクラスもずっとみられるので、途中からでも振付を最初から学べます!!
 当アカデミーでは、イベントやライブ、タブラオクラスの企画など盛りだくさん!!
 フラメンコダンサー、講師として豊富な経験と知識をもつベニートガルシアが、ここでしか学べないことをたくさん教えます! SNS割引・複数クラス割引、など割引が多数! クラススケジュール等は、アカデミーHPへお問合せ・ご質問は、LINE 公式アカウントへ(右記QRコードから) 東京都北区赤羽 2-53-3 山本ビル 1F JR 赤羽駅徒歩5分/南北線赤羽岩淵駅徒歩2分

ベニート先生クラス YouTube 生配信中!

BG FLAMENCO HP LINE

広告掲載 募集中!
 広告資料をお送りします
 メールアドレス info@farruca.jp

ライブ情報 無料掲載!

フラットな場で、マイペースに楽しむ **新スタイルのフラメンコ・コミュニティ**

アコースティカ 倶楽部

- ✓ 踊れる！歌える！場を一緒に作る
- ✓ 仲間と感動を分かち合い、夢を実現させる
- ✓ 独習でカンテが歌えるようになる、etc...

地方の方、多忙な方、居場所がここにあります。 <https://club.acustica.jp>



■青山TORO「THE PROFESSIONAL FLAMENCO SHOW」

日時:7月17日(日)1部17:30 2部 18:45(入替なし)

料金:¥5,500 (タパスプレート、メイン料理、1ドリンク付)

出演:B=近藤尚、宮田由起枝、宮本亜都子 C=森薫里 G=片桐勝彦 解説=凌木智里
問合せ:flamenco.aoyamatoro@gmail.com

■ラバリーカ「FLAMENCO CANTE SHOW」

日時:7月20日(水)1部19:30 2部20:40 ※有配信

会場:ラバリーカ(東京/浅草橋)
料金:¥5,000 (タパスプレート、メイン料理、1ドリンク付)

出演:C=濱田吾愛、松橋早苗、定直慎一郎 G=盛植俊介 B=小谷野宏司
問合せ:03-5809-1699 ラバリーカ ※配信については公式HPにて<https://www.flamenco-labarrica.com/>

■アルハムブラ「古典フラメンコと日本初エンタテイメント・フラメンコLIVE」

日時:7月22日(金)1部19:15 2部20:30

会場:アルハムブラ(東京/西日暮里)
料金:チャージ¥3,850(飲食別※1ドリンク1フード要オーダー)

出演:B=石岡美紀、チームリベルタ G=鈴木淳弘 C=廣重有加 Violin=三木重人
問合せ:03-3806-5017 アルハムブラ

■ラバリーカ「フラメンコライブ」

日時:7月22日(金)1部19:00 2部20:00 ※有配信

会場:ラバリーカ(東京/浅草橋)
料金:¥5,000 (タパスプレート、メイン料理、1ドリンク)

ク込)
出演:B=石黒裕子、ドミンゴ、古屋美枝 C=永井正由美 G=小倉誠司
問合せ:03-5809-1699 ラバリーカ ※配信については公式HPにて<https://www.flamenco-labarrica.com/>

■青山TORO「THE PROFESSIONAL FLAMENCO SHOW」

日時:7月24日(日)1部17:30 2部 18:45(入替なし)

料金:¥5,500 (タパスプレート、メイン料理、1ドリンク付)

出演:B=タマラ、津幡友紀、林由美子 C=大淵博光 G=斎藤誠 解説=凌木智里
問合せ:flamenco.aoyamatoro@gmail.com

■「Tablao Andaluza」

日時:7月26日(火)18:00開場 19:00開演

会場:サラ・アングルーサ(東京/恵比寿)
料金:¥3,500 ※完全予約制
出演:B=青木千鶴子、鬼頭幸穂、平田かつら、河内さおり 他 C=ミゲル・デ・バダホス G=蒲谷照雄、西井つよし
問合せ:03-3449-8454 (株)イベリア フラメンコ制作室

■アルハムブラ「フラメンコライブ」

日時:7月29日(金)1部19:00 2部20:15

会場:アルハムブラ(東京/西日暮里)
料金:チャージ¥3,500(通し)
出演:B=宮川静代、塚原利香子、高関テラ C=ダニエル・リコ G=徳永健太郎 P=容昌
問合せ:03-3806-5017 アルハムブラ

■グランデセオ「フラメンコライブ」

日時:7月30日(土)1部17:30 2部19:00

会場:グランデセオ(東京/八王子)

料金:チャージ¥2,200 入替なし(+事前予約でライブ限定コースメニューあり)

出演:G=小原正裕 C=井上泉 B=鍛地陽子、えんどうえこ、島崎リノ
問合せ:042-649-6480 グランデセオ

■ラバリーカ「フラメンコライブ」

日時:8月31日(水)1部19:30 2部20:40 ※有配信

会場:ラバリーカ(東京/浅草橋)
料金:¥5,000(タパスプレート、メイン料理、1ドリンク)

出演:B=阿部碧里、西川千鶴、蜂須夕子 C=水落麻理 G=盛植俊介
問合せ:03-5809-1699 ラバリーカ ※配信については公式HPにて<https://www.flamenco-labarrica.com/>

■アルハムブラ「古典フラメンコと日本初エンタテイメント・フラメンコLIVE」

日時:9月23日(金)1部19:15 2部20:30

会場:アルハムブラ(東京/西日暮里)
料金:チャージ¥3,850(飲食別※1ドリンク1フード要オーダー)

出演:B=石岡美紀、チームリベルタ G=鈴木淳弘 C=廣重有加 Violin=三木重人
問合せ:03-3806-5017 アルハムブラ

■アルハムブラ「Especial Castanuelas Flamencas vol.2」

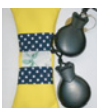
日時:10月23日(日)18:00開場 19:00開演

会場:アルハムブラ(東京/西日暮里)
料金:チャージ¥5,000(飲食別)
出演:G=エミリオ・マヤ C=マヌエル・デ・ラ・マレーナ、川島桂子 B=小林伴子、片桐美恵、林順子、小島智子、公家千彰、川崎
問合せ:03-3806-5017 アルハムブラ

フラメンコ商品輸入販売・旅行手配 — OFC



- サパトス ¥9500 ~
- アパニコ ¥5000 ~
- コルドベス ¥4800 ~
- パリージョ ¥6500 ~ 他多数あり



個人・スタジオの方ご連絡下さい。カタログ(無料)お送りします。

TEL & FAX 03 (3319) 7309
E-MAIL: ofces@ofc-es.com
<http://www.ofc-es.com>

* その他スペインワイン / オリーブ / 生ハムオリーブオイルなども扱っております。

踊ってわかるプロの1着

Maki's Costumes
マキ・コスチューム

当店は「1点物オリジナル衣装」が中心です

- ・オリジナル既製衣装
- ・スカート・ブラウス
- ・パタ・デ・コーラ
- ・レンタル衣装600着
- ・注文衣装
- ・大特価ニット物

レンタル衣装
同料金にて
3週間貸し出し!

30周年記念
大バーゲン・セール夏
6/26(日)~7/26(火)
全商品10~30%引き!

【ショールーム】
〒270-0115 千葉県流山市江戸川台西1-10-2
■JR柏駅乗り換え 東武アーバンパークライン・江戸川台駅西口下車2分
■TXおおたかの森駅乗り換え 江戸川台駅西口下車2分(京葉銀行ウラ)

TEL&FAX: 04-7155-5749 新作
営業時間: AM11:00~PM6:00 休日: 毎週水・木曜日 **オリジナルコレクション**
お問合せ: makicostumes@nifty.com **2022年9月予定!**

スペイン世界遺産クイズ 10pの答え



- ① コルドバ
- ② メスキータ

スペインのアンダルシア地方の街
コルドバのメスキータは、世界遺産に
 登録され、観光名所として人気

【コルドバのメスキータ】

(世界遺産名:コルドバ歴史地区)
 イスラム教のモスクとして建設され、その後カトリック教
 徒が権力を握りカテドラルが新設され、メスキータはイス
 ラム教とキリスト教の2つの宗教が同居するめずらしい建
 築となった。
 天井を支えるために、緻密な計算により設計された二重
 アーチは、石灰岩と赤レンガが使用されている。



01

五十肩が改善して腕は上がるよう
 になりましたー!
 去年はこのままだったらフラメンコ引退か
 と思ってただけに、嬉しい
 O.E さん



よかったですね~~~~
 フラメンコずっと続けてくださいね!

フラメンコエピソード 読者アンケートより



03

幼い頃、両親に連れられ
 食事をしながらフラメンコを観ました。
 楽屋に案内して頂き、交わされるスペインの言葉を耳にして、
 いつかこの人たちとお喋りしたい!
 そんな気持ちからスペイン語を学びました。
 M.M さん



素敵なエピソード★
 小さい頃の
 体験って重要なんですね!

02

去年のレッスンはタンギージョでした。
 コルドバスを被り、手にはパリージョ、
 顔にはマスク着用でのレッスンは、
 なかなか厳しかったー!
 特に暑い夏のレッスンはマスクの中はムレムレ、
 帽子で頭皮と顔面も汗だく、
 帽子を深く被る私は、帽子のすぐ下はマスク状態で
 スタジオの鏡にうつる姿は
 もはや顔が全く見えない姿でした。
 ああ、早くマスク無しで
 レッスンしたいです。 F.E さん



※ピンク文字は
 ファルーカスタッフのコメントです



おおお!!
 マスクだけでもつらいのに~~~~
 想像しただけで、汗だくです

04

フラメンコ教室の同期で、
 いつかスペインのタブラオで、
 その場の雰囲気に合わせてアドリブで踊れたら
 いいね〜!と話しています。
 アドリブできるほど、上手くはない私たちですが、
 コロナも私生活も落ち着いて、
 フラメンコも上達して、
 いつかスペインに行ける日を心待ちにしています。
 N.M さん

¡animo!



スペインのタブラオ〜!! 憧れますね!
 コロナも少し落ち着いてきて、そんな日も近いかも

【エキスパートへの質問募集中!】

フラメンコに関する事や、身体に関する
 悩みなど、ファルーカがアナタに代わっ
 てエキスパートに質問します。

【フラメンコエピソード募集中!】

身の周りの楽しい、あるいは悲しいフラ
 メンコエピソードおしえてください!

【フラメンコのPHOTOも募集中!】

PRESENT

アンケートに答えるだけ
 抽選でプレゼント!
 締切 7月31日



夏にピッタリ!
 長さ6.5cm
 1名様

■ゆらゆらピアス



■ミニトートバッグ パエジャ柄

W28×H16×D8cm
 小さめでかわいい!
 ランチバッグとしても
 最適!



2名様

フラメンコを楽しむ人のコミュニティペーパー

Farruca

ファルーカ

Vol.66

発行日: 2022年7月1日

発行: 株式会社エムツーカンパニー

〒101-0051 東京都千代田区神田神保町2-2-34 千代田三信ビル5F

TEL.03-5577-6486 FAX.03-3230-7122

Email: info@farruca.jp

STAFF

Publisher&Product Manager

南千佳子

Editorial Staff

恒川彰子、福田陽子

松本直子、加藤恵美子

Design

松本恵子

Illustration

hacy

編集後記

■今年の夏は、さすがに遊びに行きたいですね。
 (え) ■賛成!どっか行きたい!スペインとかスベ
 イとか。。。 (松) ■本場スペインのフラメンコに触れ
 られる機会が増えますように! (A) ■もっと身体
 動かさなきゃ!と痛感しつつ、まもなく猛暑…この
 決意、秋に持ち越しか?! (福)

質問やエピソードを
 LINEでも受付中!
 お友だち登録して
 送ってね!



Farruca Select Shop

フェルーカ・セレクトショップ

フェルーカでお買物！

このページの商品はすべてPCサイト・スマホサイトから購入出来ます。

新作ファルダ
続々登場！
詳細はHPへ



※Farruca 取扱商品は、断り書きがあるものを除き全てスペイン製です。



Quiquiriqui [キキリキ]

スペイン発のオリジナルブランド。丈が98cmと長めですが、ウエストの折り返しで調節可能。



◀マーメイドファルダ・濃紺白花柄×ストライプ
【限定1着!】
¥18,000(税込)
サイズ/フリーサイズ(M~L)
商品番号 66Q 01



浮き立たせたフロックプリントの花柄がポイントの、ノープルな印象のファルダ。ストライプ地との組み合わせがモダン。ポリエステル生地で滑らか。とても軽いです。



◀マーメイドファルダ・パッチワーク風花柄
【限定2着!】
¥16,000(税込)
サイズ/フリーサイズ(M~L)
商品番号 66Q 02



綿ジャージ生地で着心地の良い、軽いファルダ。フォークロアテイストな一枚です。

▶マーメイドファルダ・紺花柄
【限定2着!】
¥16,000(税込)
サイズ/フリーサイズ(M~L)
商品番号 66Q 03



鮮やかな花のデザインプリントが特徴の紺地のファルダ。素材は綿ジャージで軽く、着心地良いです!

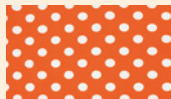


◀マーメイドファルダ・オレンジ水玉
【限定1着!】
¥17,000(税込)
サイズ/フリーサイズ(M~L)
商品番号 66Q 04

色鮮やかな水玉の定番ファルダ。伸縮性のあるポリエステル生地。

▶マーメイドファルダ・オレンジ水玉ボランテ付
【限定1着!】
¥18,800(税込)
サイズ/フリーサイズ(M~L)
商品番号 66Q 05

色鮮やかな水玉の定番ファルダ。そこにボランテ付。生地は伸縮性のあるポリエステル。



フェルーカオリジナル(日本製)



◀マーメイドファルダ・ブラック花柄
【限定2着!】
¥16,000(税込)
サイズ/フリーサイズ(M~L)
商品番号 FS178-T



人気のモノトーン花柄。ウエストの黒生地が全体を引き締めます。素材は伸縮性のあるポリエステル。

▶マーメイドファルダ・濃紺グリーン花柄
【限定2着!】
¥16,000(税込)
サイズ/フリーサイズ(M~L)
商品番号 FS179-T



紺とグリーンの花柄の組み合わせが可愛い。素材は伸縮性のあるポリエステル。



◀マーメイドファルダ・ピンク花柄
【限定3着!】
¥16,000(税込)
サイズ/フリーサイズ(M~L)
商品番号 FS180-T



ヴィヴィッドなピンクを品よくまとめたファルダ。素材は伸縮性のあるポリエステル。

▶マーメイドファルダ・ブルー柄
【限定1着!】
¥15,000(税込)
サイズ/フリーサイズ(M~L)
商品番号 FS181-T



ブルーのデザイン柄。単色使いなのでシンプルに過ごせます。素材は伸縮性のあるポリエステル。



①メガネケース ②アクセサリケース

【フラメンコ】 商品番号 66C 01

①メガネケース ¥3,200(税込) サイズ/16cm×6.5cm、高さ2.5cm

②アクセサリケース ¥3,000(税込) サイズ/10cm×7.3cm、高さ2.8cm

③ポーチ ¥2,000(税込) サイズ/13.5cm×13.5cm、マチ5.5cm

3点セット ¥8,200(税込)

フラメンカをモチーフにしたポーチセット。発表会やライブ用小物やアクセサリを携帯するのに便利!アクセサリケースの内側は丁寧な布張り仕上げ。

マントンシージョ・レース 商品番号 66C 02

¥8,900(税込) 色/黄色、青、紫
サイズ/(黄色)127cm×37cm、フロック25cm(青)132cm×38.5cm、フロック25cm(紫)129cm×39cm、フロック25cm

レース生地をメインに仕立てたマントンシージョ。ホワイトレースとたっぷりなフロックが衣装を華やかにアレンジ。

●ご注文・お問い合わせ www.farruca.jp/shop フェルーカ 検索

Tel.03-5577-6486 (平日10:00~16:00受付) E-mail: dokusha@farruca.jp Fax.03(3230)7122

●携帯サイトからも注文可能 ●カード払いOK ●Eメール・FAX・TELでも注文できます。

Step1 ●WEBサイト・携帯サイトのフェルーカ・セレクトショップからご注文ください。
●Eメール、FAXでのご注文の場合の記入事項

Step2 ●ご注文確認メールが届きます。内容に間違いがないかご確認ください。

Step3 ●在庫の有無、納品予定日、振り込みの場合は支払口座をお知らせします。

Step4 ●お支払い方法 代金引換・銀行振込(前払い制)・クレジットカード 決済よりお選びください。

Step5 ●前払いの場合は入金確認後7日以内に発送、代引きの場合は注文後7日以内に発送します。在庫切れの場合、またレオタード、ファルダなどの受注発注商品は、お届けに2ヶ月弱かかる場合がございます。詳細はご連絡いたします。

①お名前 ②〒・住所 ③電話番号 ④FAX番号 ⑤メールアドレス ⑥商品名と商品番号 (サイズ、色、ピアスカイリングか) ⑦個数 ⑧支払い(振り込み・代金引換) ⑨お届け希望(曜日・時間)

Eメール、FAX、TELでのご注文は代金引換のみとなります。

※お客様の個人情報、許可なく商品発送以外の目的で使用することはございません。