

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

2023年10月
Vol.71



◎【特集】踊るための身体メンテナンス 食べる! 整える! 楽しむ!

④ 【ミラーダ】

カンタオーラ 高橋愛夜(フラメンコロイド)

⑤ 【寄り道手帳】スペインバルKocco

⑥ 【濱田吾愛のFuente del Cante】ブレリア

⑦ 【やってみた!】阿部碧里フラメンコ教室の巻

⑧ 【エキスパートに質問】

バイラオーラ 久保田 晴菜さん

【PickUp】小林亮さん CDデビュー&記念公演

⑨ 【イベント告知】ファルーカ・フラメンコ交流フェス

⑩ 【アルティスタの金言】今枝友加の座右の銘

【エミリーちゃん】サンボンバでクリスマスの巻

⑪ 【簡単レシピ】秋鮭のプランチャ

【映画】『エリサ&マルセラ』

【CD CHECK】カルメン・リナーレス

「Antología de la Mujer En El Cante」

⑫ ◎ライブ情報

⑮ ◎プレゼント

⑯ ◎セレクトショップ

¥0

Take Free



踊るための身体メンテナンス

食べる！ 整える！ 楽しむ！

フラメンコを踊っているから元気！な私たち。でも、食生活、筋力トレーニング、家事や仕事とのバランスなど気になることもたくさん。プロの踊り手の皆さんはどうやって健康な身体と心を維持しているのか、その極意を教えてくださいました。



奥濱 春彦さん



© 近藤佳奈

おくはま はるひこ 1993年東京藝術大学在学中にサークルを通じてフラメンコに出会う。98年日本フラメンコ協会主催新人公演にて奨励賞受賞。99年文化庁芸術家在外派遣研修員としてスペインのマドリッドへ2年間留学。タブラオ「カサパタス」出演。アドリアン ガリア舞踊団のメンバーとしても活躍。現在は那須塩原に拠点を移し、アートサロンの立ち上げと各地でのフラメンコ活動を精力的に行っている。

食 シェابلチーズとにんにく

朝の自主練後11時頃に朝食を食べます。食パンと卵系のもの(茹でor焼き)、そしてうちのヤギの乳を搾ってシェابلチーズ(ヤギ乳で作ったチーズ。ソフトタイプの柔らかいチーズ)を作り、トーストの上のせて頂きます。食べると元気になるものは、ニンニク！お刺身も、ワサビよりニンニク擦りおろしが最高に効きます(但し翌日誰にも会わない時に限る)。ニンニクを使う料理も通常レシピの倍は入れます。この他にテンションが上がる食べ物、納豆・ジャガイモ・豆腐です。



整 起床後愛犬&愛ヤギ世話、瞑想的なことから自主練へ

早寝(20時~21時)早起き(4時~5時)、起きたらすぐヤギ世話&犬世話、瞑想的なことから自主練へというのが午前中のルーティーン。筋トレ自体が僕にとっては瞑想的な時間です。音楽に合わせてゆっくりと丁寧に、その時の自分の身体の調子と会話するように、そして身体の中の空間を感じるために集中してトレーニングします。

バレエのレッスンを受ける前は、股関節を始め、下肢の強化や足指先等の末端のトレーニング。サパテアードを行う前は、鼠径部(股関節回り)~大腰筋トレーニングをメインに。何か作品的な動きを要する時は、ローテーターカフ(肩回り)から背中にかけて可動域を広げる筋トレをローテーションで行うといった具合です。



楽 あなた自身でいるだけで十分

人の趣味趣向は千差万別。それと同時に、それぞれが持つ体力や身体の実現力も違います。だからこそ、誰かより劣っているとか敵わないとか考える必要なく、ただあなた自身でいるだけで十分なはず。それが一番難しいことなのかもしれませんが、フラメンコは「完璧」を求めるアートではないので、自身の表現を大切に、自信をもって、そしてフラメンコに対するリスペクトがあればそれだけで十分かと思えます。



食 植物性発酵食品と採れたて野菜

朝食に味噌汁は欠かせません。食べると元気になるものは、植物性発酵食品。冷奴にササミやサバ缶などをのせて栄養バランス的にも優れ、食べ応えのある一品にします。そして、生徒さんの畑で採れた旬の野菜！私の元気の源です。サラダにしたり、炒めたり、季節の野菜のポタージュを作って、美味しく頂いています。

私は大学が栄養学科だったので、必要な栄養素は満遍なく摂るように心がけています。外食だと欠けがちなのは豆類、種実類(ごまなど)、海藻類。味噌汁、納豆、海苔、わかめ、ごまや無塩ナッツなどを食べて補うようにしています。

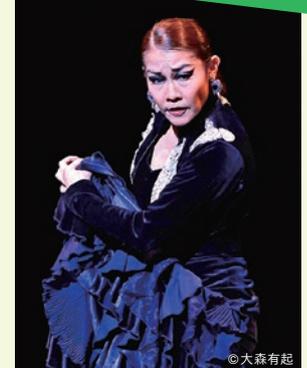
整 ポジティブ思考と腸活、良質な睡眠

ほぼ毎日行っているトレーニングはプランクポーズ2分。スクワットと腕立て伏せは週3くらい。風呂上がりのストレッチも定番メニューです。ポジティブな思考を持ち続けるようにしています。身体の声に耳を傾ける。そして、腸活。身体に入れることと同じくらい、出すことを大事に！睡眠の充実のために寝具にはお金をかけます。エアウィーブや独立コイルマットレスを愛用しています。

楽 空腹を感じて、楽しく過ごす

お腹が空いていないのに食べることはしません。やや空腹の方が身体が動かし、空腹で食べた方が美味しいから。お酒は大好きなので楽しく飲みます。そして湯船にゆっくり浸かること、笑うこと。フラメンコを踊る上で大切なのは、身体を中心、内側を感じる。体重の増減が一番細い衣裳を定期的に着てチェック！数字だけに振り回されないことです。体力的には、無理をしすぎずに無理すること。

鈴木 旗江さん



© 大森有起

すずき はたえ 1995年より鈴木真澄に5年間フラメンコ舞踊を師事。その間、スペインに短期留学を繰り返す。2001年よりベニート ガルシア、濱本ありみに師事。ベニート ガルシア舞踊団員としても活動。その後大塚友美、福田進(2018~現在)に師事。21年フラメンコwebフェスティバルにて、tres bailaorasとして入賞、エンタメ賞、バリーカ賞の三冠受賞。22年日本フラメンコ協会主催新人公演にて奨励賞、ANIF会員賞W受賞。現在は柗生に自らのスタジオを構える。

中谷 泉さん



© 渡辺格

食 タンパク質を毎食とる

毎日身体を動かしているの、メンテナンスの意味で食事には気を使っています。といっても、考え方はシンプル。肉、魚、卵、豆腐などタンパク質を毎食とるようにすること。朝食は卵と納豆、昼食と夕食は肉か魚、あるいは豆腐を必ず食べるように。ライブの日は、衣装がゆるいと見た目のハラチカラ感が減点されてしまうので、直前にパンやおにぎりを食べて物理的にお腹を膨らませています(笑) フラメンコを踊るとい

は体力勝負でもあるので。ご褒美飯は大好物の鰻です。

整 ハラチカラを養う四股踏み

年々、身体づくりに充てる時間が増えてきています。長く続けているのが、体幹トレーニングと四股(しこ)踏みです。四股踏みは、フラメンコを踊る上で必要なハラチカラを養うためです。ハラチカラが育つと重心のポジションに迷いがなくなり、床とつながるような安定感が得られます。フラメンコで言う「ペソがある」状態ですね。少しのスペースがあればいつでもどこでもできます。四股は毎日100回踏んでいます!

楽 フラメンコに通じるフットサル

最近フットサルを始めました! 週2回のペースで行っています。走ったほうが良いと思いつつもジョギングは続けられなかったのですが、フットサルは仲間とのコミュニケーションが楽しくて続いています。ゆっくり走ったり、トップスピードで走ったり、急に止まったり、走りの中にバリエーションがあるので、フラメンコに向いているように思います。少しずつしか上達しないけれど、筋力と体力がつき、全力でフラメンコを1曲踊った後の疲れ方が変わりました。



なかに いずみ 1975年千葉県生まれ。大学のフラメンコサークルでフラメンコを始める。イスラエル・ガルバン、ソラジャ・クラビホ、大塚友美、カルメン・レデスマ、アデラ・カンバージョに学ぶ。落合、飯田橋でクラス開講中。四股、フットサル、読書、裁縫、DIY、野球観戦と趣味は多岐にわたる。

土合 幸江さん



食 由比缶詰所のホワイトシップ

小さい頃から朝食はしっかり摂ってきたので、毎日の習慣になっています。写真のメニューは、お味噌汁(きのこ、油揚げに加え、玉ねぎ、小松菜、豆腐、とろろ)、お魚は鮭、卵焼きは海苔入り、小松菜とツナの炒め煮、トマト、納豆、青汁です。起きるとお腹が空いているので、今日は何にしようかなーと考えるのも楽しみで、充実した朝食が元気の源です!



そして、私に欠かせないものは「ツナ」です。

子どもの頃、お肉が苦手だったこともあり(今は大好き)、日々お肉の代わりに食べてきました。いろいろ食べてきたり着いたのが、由比缶詰所のホワイトシップです。

良質のまぐろをこだわりのオイルで漬けていて、とてもおいしいのです。勝負飯でもあって、ライブの朝には1缶食べます!

整 ゆる体操で身体と心に向き合う

極度の緊張症だった私に、新しい視点を与えてくれたのがゆる体操です。整体師の瀬崎慶太先生にご指導いただいているゆる体操は、身体をゆるめることを大切にしていますが、そのためにはしっかりした軸が必要だったり、それは心も同じで、身体と心は繋がっているということを感じます。自分の身体と心に向き合うことで、自分を知り、認めて自分を大切にすることも出来るようになってきました。慶太先生は現在セビージャ在住なので、オンラインや動画受講で続けています。

楽 不安を解消!

ゆる体操を通して心も強くなりました。以前は、悪いことばかり想像してしまいがちで不安いっぱいになることが多かったのですが、それはやめました! 起こることは必然で、それは良い方向に向かうために必要なことだと考えるようになり、何事もまずは受け入れて、それからどうしたら良いかを考えるようにしています。

つちあい ゆきえ 2000年普我迎靖子主宰新田サークルにてフラメンコと出会い、03年スタジオ“hermanas”入門、舞踊団公演に数多く参加。11年日本フラメンコ協会新人公演にて奨励賞を受賞。18年ソロリサトル[en medio del camino]を原宿ラドンにて開催。ペパ・マルティネス、ダビ・ペレス等多くのアーティストに師事。葛西、落合にて自身の教室を主宰。

食 食べたい時に、沢山、美味しく食べる

食事に関しては、食べたい時に食べる、私の場合は沢山、そして美味しく食べることが大事だと思っています。できるだけバランス良く食べるよう心がけていますが、かなり大雑把です。昔から私の実家では元気パワーをつけるために、ニンニクの入った餃子を食べるので、風邪気味の時や疲れたなと感じた時はモリモリ餃子を食べると元気を出します。家族や友人達と楽しく食べるのも大事だなと感じます。朝食は、普通のトーストやピザトーストをよく食べます。少し胃が疲れたなと思った時はご飯、味噌汁、納豆です。



整 本番直前、軽くジャンプ!

小、中、高とバスケットボール部に所属し、長年いわゆるスポーツ女子でした。その基礎体力のおかげか、今まで故障知らず。レッスン前や自主練前は身体を伸ばす動きよりもほぐす動きを中心にやります。私は、疲れなどが出ると足首やアキレス腱に痛みが出やすいため、足首はとにかく良く回します。最近、本番直前に軽く何回かジャンプするようにしています。身体から変な緊張が無くなります。

楽 しっかり食べて、よく眠る

鎌倉に住んで11年。自宅にスタジオを作ってから、レッスンと自主練を自宅でできるのは大きなメリットです。私にとっては、マルカールや、足を打ったり回転の練習をすること自体が体力づくり。そして、しっかり食べることでよく眠ることは、私の生活の柱です。ライブ後、美味しくビールを飲んだ後でも炭水化物を食べたい! 諦めたりしません(笑) ご飯と味噌汁、うどん、ラーメンなど食べます。食べたいものを、食べたい時に、美味しく頂く。その方がストレスフリーで、私には合っているのです。

堀江 朋子さん



© 大森有起

ほりえともこ 東京都立川市出身。大学時代にフラメンコに出会い、木南メイミに師事。2000年から2年間、スペインのセビージャに滞在し多数の素晴らしいアーティストに師事。その後も渡西を繰り返し現在はPepé Torresに多く師事している。03年日本フラメンコ協会新人公演にて奨励賞受賞。都内、立川市、神奈川県鎌倉市で後進の指導にあたる。

La mirada de Farruca

気になるイベント、気になる舞台、気になるアーティストなど…
フェルーカスタッフのあらゆる「気になる」をリサーチして参ります♪

Mission Report Vol.30

カンタオーラ 高橋愛夜 (フラメンコロイド)

フラメンコのことは知らなくても「フラメンコロイド」は知っている…全チャンネルを合わせるとチャンネル登録者は22万人を超える、YouTuberとして圧倒的知名度を誇るフラメンコロイド。松村哲志(G)、阿部真(Vo&Per)、そして高橋愛夜(Vo)というフラメンコのスペシャリスト3人が、あえてロイド(=〜もどき)と銘打ち、活動している真意とは。

踊りの伴奏、伴唱を越えて

普段からフラメンコに親しんでいるフェルーカ読者なら、3人の名前を知らない人は居ないだろう。各人共にタブラオヤリサイト、発表会等のステージに数多く出演。ソロアルバムもリリースし、後進の指導にも携わるプロフェッショナルである。バイレ、ギター、カンテが三位一体となって創り出すフラメンコの舞台に魅了されている私たち同様、高橋さんもまた学生時代にその世界に魅了され、カンテフラメンコの道を志し今に至る。日々肅々と他者からの依頼を受けて仕事をこなすなか、いつ頃からか、その受動的な立場に違和感を感じるようになった、という。「集客はいつも踊り手さん頼り。誰かに依存したカタチだけでは続かないな、と」こうした状況に疑問を持ったリーダーの松村さんが現状を打開すべく2010年に始動したのが、フラメンコロイドだ。もちろん「自分たちのやりたい音楽スタイルで、観客と一体となって自由に楽しむ!」というピュアな動機が根底にある。「ブックイングは可能な限り自分たちでやり、ツアーも3人一緒に1台の車で松村さんが運転も担当し全国を周りました。当初は訪問先のフラメンコ関係の方々との協力を仰ぎつつも、基本的には集客も自分たちだけでやるべき、という想いは常にあった。そしてそのためには、まず存在自体を知ってもらわなければならないで…」フラメンコロイドをより多くの人に認知してもらうため始めたのが、YouTube配信だった。

何者?からはじまる、ファンとのつながり

これからはSNSの力が不可欠だからーリーダーの松村さんは、世の中がYouTube等の影響力を認めるかなり前から、動画配信に前向きだった。そんなリーダーの言葉には半信半疑だった高橋さん。「最初のころはフラメンコの曲などに特化し音楽動画だけの配信でした。でもそれでは全く意味がなかった。なぜなら動画を視聴するのは既にフラメンコを知っている人や元々フラメンコに興味がある人だから。必要なのはフラメンコに、ではなく私たちに興味を持ってくれる人たち。となると、私たち自身がファンを作る必要がある」コンテンツに試行錯誤するなか、あるとき知人から「食」を取り上げたら?との提案が。こうして「ロイドごはん」がスタート。ここではフラメンコ色は一切ない。「この人たち、普段は何をしてる人なの?と視聴者の誰もが思ってしまう、他愛のなさ特徴。どんなきっかけであれ、まず自分たちに興味を持ってもらうこと。そこから、この人たちはミュージシャンらしいがどんな音楽をやっているの?そもそもフラメンコ音楽ってどんなもの?と興味が増えてくる。さらには、じゃあ今度、近くでライブがあれば行ってみようか、となって…」SNSは集客につながる、と断言したリーダーの言葉どおりの展開となっていったのである。

生ライブへのこだわり

現在は神奈川県藤沢市のライブハウスに月1回でレギュラー出演。そのほか地方公演も精力的に行っている。個人の仕事もあり、それぞれが多忙な日々。「夏の大分県日田でのライブ公演の際には、関東から十数人のファンがわざわざ応援に駆けつけてくれました。ライブ音源を毎日聴いてくださっているの、皆さん未経験にもかかわらずパルマの上達ぶりがすごい(笑)。さらにフィンデフィエスタで踊る方まで!」ライブでは、動画撮影や音声録音は制限しない。一方で音楽のライブ配信はやらないというのがポリシー。その会場でしか、生でしか体感できない一瞬を大切にしたい、という想いがある。最後にフラメンコロイドの展望を聞いてみた。「リーダーはいはく、いつかは武道館で!と言ってます」各人の技量の高さ、フォロワー数にみる人気の高さ、そして何より、きっと一生絶えることはないであろう3人のファミリアな関係性を垣間見て、その「いつか」はそう遠くはないと感じた。



AYA TAKAHASHI

たかはし あや

フラメンコロイドのボーカル担当。フラメンコのカンタオーラとして活躍の場を広げ、2013年に自身初のアルバム『Mi voz Mi sonido』をリリース。一方で公認心理師(臨床心理士)の資格を持ち、スクールカウンセラーとしての仕事にも携わっている。



フラメンコロイドオフィシャルサイト: flamenkoroid.net
※YouTubeもこのサイトからアクセス可



オーナーの深澤さんと奥様のゆいさん。



お二人がカウンターの中に居ても、どの客席からも声がかけやすい。



かわいいにわたりのロゴにほっこり。



フラメンコ 寄り道手帖

65

スペインバルKocco

JR阿佐ヶ谷駅 北口アーケード街を通り抜けてすぐの場所にKocco(「ココ」というスペインバルがある。

カウンター席とテーブル席が2つほどの、こじんまりした、しかし落ち着いて料理と会話を楽しめる居心地の良い店である。

スペインバルのオーソドックスなメニューのほか、「みょうがのピクルス」など日本の素材を使ったり、定番のトルティーヤに加え、旬の食材のキッシュなど、ちよつとしたピストロ風アレンジも効いている。一皿の量はさほど多くないがリーズナブル。故に色々な料理を楽しめる。

ワインもグラス、カラフェ、ボトルが選べ、ボトルの価格帯は抑えられている印象。一方でシェリーやスペインカクテル、カヴァ、ハイボールにシールドと広い選択肢が用意されている。

オーナーシェフの深澤さんは、スペインバルでのアルバイトに始まり、長年三鷹のスペインバルの店長を任されていた生粋のスペイン料理のシェフである。いよいよ自分の店を独立を考えていたちよつと、その頃、コロナの第一波が始まったという。「最初は様子を見ながら店舗を探しました。ここは、2人でお店を切り盛りするのにちよつと良い大きさだったので。」と阿佐ヶ谷にオープンすることを決めた。

オープン当初からテイクアウトを提供。また、お好みの3種を選べる、おひとりさま限定前菜盛り合わせなどもあり、1人でも会社帰りに立ち寄りやすい。

「スペインバルを日常に」と思っていてやっています。」と深澤さん。その気持ちは伝わるようで、私の同行者も「こんなバル近所にあつたらいいのに。」と呟っていた。

11月で3年目というこのお店、秋になれば秋刀魚のコンフィや、それを使ったパエリアなども予定しているというから楽しみだ。

奥様の描いた、かわいい「にわたりのロゴが目印。丁寧に作られた料理と、ワイン、そして何よりお二人の人柄が店の居心地の良さを創りだしている。また、行きたいと思うスペインバルなのである。

DATA

スペインバル Kocco

東京都杉並区阿佐ヶ谷北2-15-2
TEL:03-3223-6991

営業時間:

店内 17:00~23:00(ラストオーダー 22:00)

テイクアウト 17:00~23:00

日曜営業



トリュフ仕立てのウフマヨ 380円



エビのプロチエッタ 650円



前菜3種
盛り合わせ
800円



若鶏ときのこのブルーチーズソーテ 800円



骨まで食べられる秋刀魚のオープン
焼き価格未定



社職と
ほうれん草
のキッシュ
680円



地元の人が気軽に立ち寄るバル。ゆったりとした雰囲気でお話はずむ。

濱田吾愛の『Fuente del Cante』

～カンテの泉～

第7回 ブレリア

★Comentario

フラメンコの代名詞ともいえる、12拍子のリズム。6/8拍子と3/4拍子の混合拍子であるこのリズムは、しかし実は、フラメンコ固有のものではない。イベリア半島には昔から、このリズムを持つ民謡が各地に存在していた。またクラシックの作曲家たちもこのリズムに心惹かれ、さまざまな音楽を世に送り出してきた。ホアキン・ロドリーゴの『アランフェス協奏曲』第1楽章、マヌエル・デ・ファリャの「モーロ人の織物」……後者はフラメンコにそのまま転用され、ソレアまたはブレリアとして活用されている。

それを可能にしているのが、クアルテータと呼ばれる汎用性の高い8音節4行詩、そして12拍子のリズムだ。ちなみにゆったりとしたソレアが「カンテの母」と呼ばれるのに対し、快速調のブレリアは「踊りの娘」と呼ばれたりもする。その語源は舞曲の名「ボレロ」とも、「からかい、あざけり」を意味する「ブルレリア (burlería)」ともいわれる。いずれにせよ、そこにはフラメンコのエッセンスが詰まっている。また、往々にして楽器を用いず机などを拳で叩いて伴奏する“アル・ゴルペ”というスタイルも一般的。そこにこもる野性味は、身ひとつで大陸を越えてきたヒターノの姿をほうふつとさせる。



Columna de Curiosidades

ゆったりしたものから速いものまで、さまざまなタイプがあるブレリア。はずむような長調のブレリア・デ・カディス、歌謡曲や民謡をブレリアのリズムに乗せたカンシオン・ポル・ブレリアなどもあるが、最もスタンダードなのは、いわゆるミの魔法による短きびきびとしたスタイルのものだろう。ショーの最後を飾るフィン・デ・フィエスタで好まれるのもこちらのスタイル。これは“ウナ・パタイータ (ほんのひと蹴り)”とも呼ばれ、さっと粋に収めるのを身上とする。踊りも唄も、だらだらするのはフラメンコの美学にそぐわない、というわけだ。

その点でカディス出身の唄い手ペルラ・デ・カディスのブレリアは、切れの良さといい、歌詞の内容といい、まさにブレリア・ヒターノのお手本。50年の人生をあざやかに駆け抜けた彼女の鉄火魂

が伝わってくる。



YouTube / LA PERLA DE CADIZ BULERIAS DUERMETE CURRO



Letra

Jesús curcificao, por Jesús
curcificao
que no me des tú que más
tormentos
que ya stabante me has dao.

十字架のキリストさま、十字架の
キリストさまに掛けて
あんたがこれ以上あたしを苦しめ
ないように
もうウンザリするほど苦しんだから

Así te quiero yo, ay,
que mira si te camelo, primito
mío yo
Así te quiero yo
que por ti sería capás
de sufrirme de inquisición.

こんなにあんたが好きなのよ
ねえ、どれほどあんたが好きか
こんなにあんたが好きなのよ
あんたのためなら耐えてみせるわ
異端審問の苦しみにも

'Margas son mis comías
limones por la mañana
limones pa'l medio día
limones por la mañana,

なんてみじめなあたしの食事
朝もレモン、
昼もレモンよ
朝もレモン、

por la manañita
limones pa'l medio día

朝っぱらから
昼もレモンよ

Duérmete Curro mío
de mis entrañas
que tú eres lo más bonito
que hay en España
Duérmete gitanito
rey de los soles
yo te voy a hacer una cunita
de caracoles
Ea la ea, ea la ea
pañalitos de nieve
blancos de seda

おやすみ、あたしの
誰より愛しいクーロ
あんたはスペイン中の
誰より可愛い子
おやすみ、ヒターノ
太陽の王さま
貝のベッドを
こさえてあげよ
エア・ラ・エア、エア・ラ・エア
雪のおむつに
絹糸の白



愛のためなら異端審問も怖くないわ、という情熱を見せたかと思えば、後半は一転して“おやすみ、愛しい坊や”という優しい子守唄に変わる。そこには幾度もの迫害を乗り越えてきたヒターノならではの、不屈の生命力がにじむ。

(濱田吾愛)



Lo Intento やってみた!

あべみどり 阿部碧里フラメンコ教室の巻

阿部先生の教室は、関東圏の恵比寿・王子・大宮と秋田(秋田市)で展開されています。今回はそのうちの一つ、王子教室の初級ファンダンゴクラスにお邪魔しました!

Lesson1 体の使い方に必要なエクササイズ

まず、どの筋肉を動かしているか、関節をどちら方向に曲げているか、重心をどこに置いているか、など意識しながら行うエクササイズ。身体の動きを確認するために、最初スカートは履きません。ブラソ(腕)の使い方、骨盤の動き・位置も確認して!

Lesson2 パリージョ

パリージョの基本的な動きを確認したら、ブラソの動きに合わせて打ちます。パリージョを持って、モノ(手のひら)の向きなどは基本どおり。つい違う方向に向いてしまう手のひら。指の先まで集中が必要です。慣れるまで繰り返し練習が大事と実感!

Lesson3 ファンダンゴのリズムと歌

ファンダンゴの歌を聞いて、パルマを叩いてリズムやアセントを体感します。今回の歌はファンダンゴ・デ・アロスノ。

Lesson4 ファンダンゴを踊る

曲の一部、マルカールを踊ります。最初の、腰の重心の移動が重要に!ブラソの動きも、後ろから前に、上へと移動するときの通り道、最初にやりました!マルカールをカッコよく踊りたい、すなわち基礎の動きが重要というのがよくわかるレッスンでした!

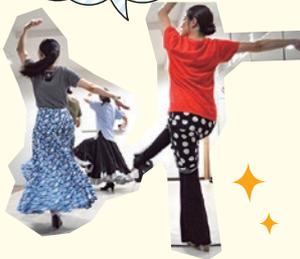
阿部先生にインタビュー

うちの教室では初級でタンゴやファンダンゴなどを教えます。セビジャーナスはやりません。実はセビジャーナスはとても難しく、4拍子のタンゴの方が馴染みやすいと考えるからです。また、フラメンコの基礎力が重要と考えており、初級から体の使い方、コンパスや歌を丁寧に教えます。振付だけ踊るのではなく、初心者から上級者まで、皆でフラメンコを楽しめるようになって欲しいと考えるからです。

発表会はコロナ禍で一時できない時期もありましたが、昨年5月東京で開催しました。今後も定期的に開催したいと思っています。



マルカールを
カッコよく踊りたいなら
基礎の動きが重要です!



阿部碧里
フラメンコ教室
TEL:050-1402-5551
<https://www.abemidori.com>
レッスン見学・体験はホームページ
のお問い合わせフォームから



Lesson 1
大事な基本!
体の使い方から!

腰の動きを
確認

腰の動きを
教わる



Lesson 2
パリージョの
基本的な動きを
確認

繰り返し
練習が
大事と実感



パリージョを持って、
モノの向きなどは
基本どおり



Lesson 3
ファンダンゴの
リズムと歌を体感

Lesson 4
ファンダンゴを
踊りましょう!



阿部碧里 プロフィール

5歳よりクラシックバレエを始める。公演に出演する傍ら後進の指導を行ううち、フラメンコに興味を持ち転向。1997年渡西。毎年の長・短期留学にて研鑽を積む。ステージでは他を圧倒する独自の世界観と安定感に高い評価を得ている。また、生徒一人ひとりに合わせた的確な指導には定評がある。



©S.Hori

エキスパートに質問

教えて、先生!

お答え頂くのは

バイラオーラ
久保田 晴菜さん



1991年静岡県出身。日本大学芸術学部演劇学科演出コース卒。幼少よりフラメンコとモダンバレエを習う。2009年から小島章司フラメンコ舞踊団員として活動。11年フェスティバル・デ・ヘレス、12年ビエナル・フラメンコの公演にも参加。13年マドリッドに、19年セビージャに各1年間留学。17年ANIF新人公演奨励賞受賞。19年現代舞踊協会・河上鈴子スペイン舞踊新人賞受賞。20年セビージャのConcurso Talento Flamencoにて準優勝。21年「Pasión ~若きフラメンカたち~」、22年「Pasión2 ~ abriendo puertas ~」を主催するなど、劇場公演の制作にも力を注いでいる。

お気に入りの香りをつけよう

ちょっとね。つけすぎはNG



お守り代わりのアクセサリーとかも素敵!



踊り出しの一步を確認しよう



髪型決まってる!



フローレス落ちない!

モニョきれいに作れた!



衣装完璧!!

サイズ調整済み!

緊張のあまり、本番で頭が真っ白に! どうしたらそんな事態を防げますか?

心配事をなくして舞台にのぞもう!

●本番で頭が真っ白になるのは、振りが身体に入っていないから。その動き、振りに確証があれば、音楽やリズムと共に動き出せるはず。大切なことは、自分の踊りに対して確信を持って臨むことです。とはいえ、不安は付きまとうもの。まずは、踊る場所(ホールの舞台か、タブラオか)をイメージしながら、練習してみてください。そして、リハーサルの時には、ぜひ舞台の中央に立って、前後の広さ、舞台の空間、客席の近さを体感して下さい。空間認知能力を持つことはとても有益です。

●もし頭が真っ白になってしまって、振付けが飛んでしまっても慌てないで。次のコンパス、次のキッカケから入れば良いのです。そのためには歌、曲の構成をしっかり学んでおくこと。せめて歌の終わりをつかまえます。そうすれば、次のパート(例えば、ギターファルセータやエスコビージャ)から入ることができます。また、振付けを忘れてしまったら、コンパスに合わせてただ歩くだけでも良いのです。伴奏者はちゃんと気が付いて、あなたに合わせてくれます。

●本番では、沢山のお客さま、強い照明の光に集中力をそがれるかもしれません。人目にさらされることにも慣れておきましょう。普段の練習からスタジオのレッスン仲間、先輩に見てもらうことも効果的です。

●緊張して失敗したり、練習通りにできないこともあるでしょう。経験を積むことが次の舞台で生かされます。「立ち上がるタイミングが合っていた」「サリーダ(前振り)がちゃんと聴けた」など、一步一步自分を肯定するのも良いでしょう。それが自信につながります。そして、お客さまはあなたが思っているよりも温かく見守ってくれています。気にせず、踊り込んできた自分を見せましょう!

小林亮さん CDデビュー&記念公演

CD・記念公演の詳細はこちら



Pick Up



小林亮
「Rio de la Frontera」
価格 3,000円

CD・記念公演に関するお問合せ
info@canasta-xeres.jp

2020年2月ヘスス・メンデスのツアーで伴奏を務めていた折、初日を終えてヘススが言った「リオ、録音しないか」。この言葉から企画は始まりました。…しかしコロナ禍で録音どころか一切の仕事もなくなり家に閉じこもる日々。そのような中で生まれたオリジナル曲を今回のCDに収めました。ヘスス以外に過去に共に舞台上に立ったミゲル・フニやダビ・パロマール、アンドレス・ペーニャ、そして最強のリズム陣に参加してもらいました。是非皆様に聴いていただきたいです。(小林亮さんより)

Profile

大学時代よりハイメ吉川に師事、卒業後すぐにセビージャへ留学し2年半を過ごす。帰国後2003年よりプロとして活動を始め、踊りの伴奏の他にヘスス・メンデスやミゲル・フニ、ルイス・モネオ、ファンジョーロ等多くの歌い手の公演の伴奏を務めている。



小林亮「Rio de la Frontera」発売記念コンサート

<2023年>

★10月29日(日)福岡 ティエンポホール
開場17時 開演18時
全席指定 10,000円 CD付12,500円

★10月31日(火)大阪 カサ・グロリア
開場19時 開演19時30分
全席指定 10,000円 CD付12,500円

★11月3日(金・祝)&4日(土)東京 ガルロチ
開場18時 開演19時
全席指定 S席11,000円 CD付13,500円
A席10,000円 CD付12,500円

出 ギター:小林亮
演 歌:ヘスス・メンデス(Jesús Méndez)
踊り:アンドレス・ペーニャ(Andrés Peña)
パーカッション:アネ・カラスコ(Ané Carrasco)

あこがれの
アルハムブラで
フラメンコを踊ろう!



フラメンコ教室 交流フェス 参加チーム募集!!

発表会で踊ったあの曲を、
仲間と一緒にアルハムブラで踊りませんか?
みんなでハレオをかけあって、
競うのではなく、応援して楽しむのが目的!
初心者の方や地方の方、大歓迎!!
みなさまのご参加お待ちしております!



2024
3.20 祝水
OPEN 12:15 (予定)

日時: 2024年3月20日 開場 12:15 (予定)
会場: アルハムブラ(東京/西日暮里)

♡ 支えてくれるアルティスタ



カンテ 有田圭輔

高知県宿毛市出身。15歳からバンド活動を始め、97年からフラメンコギターとカンテを始める。03年、日本フラメンコ協会主催新人公演カンテ部門努力賞受賞。07年、SONICGROOVEレーベルからメジャーデビュー。その後avexへ移籍。現在フラメンコの伴唱を中心に全国で活動する。



ギター 徳永健太郎

幼少よりギターを始め、15歳でスペインのフラメンコ音楽学院に入学、卒業後は同学院講師として在籍。【アンダルシア・フラメンコギターコンクール】準優勝他、国内外で受賞歴多数。NHK【旅するためのスペイン語】OPテーマ担当。国内外で数々のTV番組に出演。【日本コロムビア株式会社】所属。

参加資格 フラメンコ教室の先生の振付、または監修による群舞を踊るチーム (先生の許可が必要) アマチュアの方

募集人数 2人~6人の群舞チーム・6組限定 (応募者多数の場合は、抽選とさせていただきます)

参加費 チームの人数 2人 10,000円 (1人あたり) + チケットノルマ 1人5枚
チームの人数 3人以上 8,000円 (1人あたり) + チケットノルマ 1人3枚

曲について 曲種は自由。1チーム8分程度 (10分以内)。当日のリハーサル時間は1チーム20分です。

応募締切 2023年12月12日 (火)

賞 優勝 1チーム (会場のお客さん、スタッフの投票による選出) ファルレーカ誌面掲載権 (所属教室、先生、チームメンバーなど見開き2ページにわたってご紹介) + 金一封 (賞金30,000円)
ファルレーカ賞 1チーム (ファルレーカスタッフによる選出) 素敵な商品

お問合せ dokusha@farruca.jp

お申込み 参加ご希望のチームは、ファルレーカHPのお申込みフォームよりお申し込みください。



応援チケット 5,000円 (1ドリンク・1プレート付)
後日、誌上またはホームページから購入いただけます。

★アーティストの金言★

カンタオーラ・バイラオーラ

今枝友加の 座右の銘



間違いに気づき、修正する。
その繰り返し

フラメンコは既に完璧にあるもので、携わる者はその方法を伝え、継承してゆくことが基本のルール。日本人がフラメンコをするには様々な問題があり、フラメンコの奥深くを意識するためには、常に大きな軌道修正が発生する。

間違いに気づき、修正してゆく。その作業がベースにあれば、舞台を創造する時に、フラメンコの信念とともに自由に泳ぐことができるはず。間違っただま進み続ければ、伝言ゲームのように最後は消えて無くなる。ヒターノ達のようにド直球に伝えることはできなくても、フラメンコがどんなにすごい芸術だったのかを見つめ、自らを修正し、解釈する。その繰り返しの中で少しでも伝えていくことが大切だから。

写真 © 高松伸一



Salmon A La Plancha

秋鮭の
プランチャ



材料(2人分)

- 秋鮭 2切
- にんにく 1片
- イタリアンパセリ 適量
- 塩 適量
- 黒こしょう 適量
- オリーブオイル 小さじ1

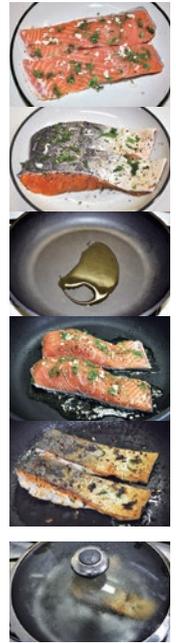


秋は鮭が美味しい季節。日本は塩鮭、フランスはフェネルなどのハーブを使いますが、スペインはやっぱり「にんにく」。マヨネーズに余ったパセリとにんにくを混ぜ、添えてみました!

作り方

1. 鮭の水分をキッチンペーパーなどでいねいに拭き取ります。
2. 塩、黒こしょうをよくすり込み、みじん切りのにんにく、パセリを散らします。ひっくり返して、皮の方にも同じようにすり込んでおきます。
3. フライパンにオリーブオイルをひいて、中火で熱します。
4. 皮の方から焼きます。最初は中火で、皮がパリパリと音がするようになったら、弱火にしてゆっくり火を通していきます。
5. 1/3くらい火が通って、身が白っぽくなったらへらと箸を使ってひっくり返します。厚みが違うので、いろんな方向にひっくり返すとうまく火が通ります。
6. カットしたレモンを添えます。お好みで市販のマヨネーズに、残ったパセリとにんにくを少量混ぜたものを添えても美味です。

Point 鮭は部位によって厚みが異なるので、火を通してながらもフワッと焼きたいところです。皮目をしっかり焼き、身の方は蓋をして焼くというのも一つの手段。火を止めて少し時間を置くという方法もありだと思います。



“Antología de la Mujer En El Cante”(23) Carmen Linares

2022年度アストゥリアス王女芸術賞の授賞記念アルバム。

フラメンコの伝統継承と現代化への貢献からマリア・パヘスと共に2022年度のアストゥリアス王女芸術賞を授賞したカルメン・リナレス。ホセ・マヌエル・ガンボアとの共同プロデュースにより、女性達のカンテへの貢献とその足跡が8曲に込められています。ピセンテ・アミーゴ、トマティート、モライトなどの名ギタリスト達が伴奏を務めている必聴盤です。

<収録曲>

1. Toma Este Puñal Dorao
2. A La Virgen De La Bella
3. Banderas Republicanas
4. Que Andan Hablando
5. ¡Vivan Los Toreros!
6. Y Doy Suspiros Al Aire
7. La Horita Llego
8. Lazos De Seda

全8曲収録



“Antología de la Mujer En El Cante”(23)
Carmen Linares

フラメンコ専門店、Spotify、Apple Music他にて発売中。

LA BUENA PELICULA

Elisa y Marcela

『エリサ&マルセラ』

スペイン初の同性婚を果たした実在の夫婦の物語。

舞台は1885年、エリサとマルセラはスペイン・ガリシア地方の学校で出会い、親密な友情がいつしか、恋心に変っていきます。厳格なキリスト教圏では、ふたりの関係は忌避され、引き離されてしまいますが、



数年後に再会したふたりは人生を共に生きることを決断し、ある計画を実行することに。現在、同性婚が合法化されているのは35カ国にすぎず、処罰の対象になる国も多く存在します。偏見や迫害と闘った恋人たちの物語が、美しいモノクロームの映像で蘇る作品です。

■監督/脚本:イザベル・コイシェ ■原作:ナルシソ・デ・ガブリエル ■出演:ナタリア・デ・モリーナ/グレタ・フェルナンデス/サラ・カサスノバス他 ■2019年/スペイン/Netflix映画/1時間58分

<Netflix映画『エリサ&マルセラ』独占配信中>

口チ(東京/新宿三丁目)

出演:B=関口京子、奥濱春彦、高野美智子 G=今田央 C=川島桂子 Vio=平松加奈 Per=海沼正利
料金:S席¥8,000 A席¥7,000(全席指定・1ドリンク付)※予約用メールアドレスあり

チケット:前売 S席¥9,000 S席¥8,000 A席¥6,000 学生割¥5,000 ※当日券はプラス¥500(全席指定/1ドリンク付)

問合せ:caminodeandalucia@yamail.ne.jp

関東ライブ(11月)

■カサルティスタ[Manzanilla企画ライブ]

日時:11月4日(土)1部19:15 2部20:15 ※有ライブ配信

会場:カサルティスタ(東京/四谷三丁目)

料金:¥5,500(タパスプレート、フリードリンク付)

出演:C=Manuel de la Malena G=Fermin Querol

B=神谷真弓、小田悦子、正路あすか、筆谷真春

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

■ソレアド[フラメンコライブ]

日時:11月4日(土)1部18:45 2部20:00

会場:ソレアド(神奈川/相模原市)

料金:¥4,000(タパス盛合せ、1ドリンク込)

出演:B=ジャマキート、松本もとよ、齋藤陽子 C=

クロー・バルデペーニャ G=菅沼聖隆

問合せ:042-752-3513 ソレアド

■青山TORO[THE PROFESSIONAL FLAMENCO SHOW]

日時:11月5日(日)1部17:30 2部18:45(入替無)

会場:青山TORO(東京/表参道)

料金:¥6,000(2プレート、1ドリンク付)

出演:B=出水宏輝(Farolito)、中原潤、鈴木時丹

C=遠藤郷子 G=逸見豪

問合せ:03-6450-6018 青山TORO

(予約:flamenco.aoyamatoro@gmail.com)

■ラバリーカ[フラメンコライブ]

日時:11月5日(日)1部 17:30 2部 18:45

会場:ラバリーカ(東京/浅草橋)

料金:¥5,500 入替なし(タパスプレート、メイン料理、1ドリンク付)

出演:B=横山亜弓、篠崎麻由美 G=永瀧三貴生

C=鈴木淳弘

問合せ:03-5809-1699 ラバリーカ

■ラバリーカ[フラメンコライブ]

日時:11月9日(木)1部 19:00 2部 20:00 ※有ライブ配信

会場:ラバリーカ(東京/浅草橋)

料金:¥5,000 入替なし(タパスプレート、メイン料理、1ドリンク付)

出演:B=鈴木真澄、マジョール舞踊団(佐藤陽美、坂口真子、池谷玲子、山口きよみ) C=NIÑO CAGAO 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-la-barrica.com/

■カサルティスタ[THE PROFESSIONAL FLAMENCO SHOW]

日時:11月10日(金)1部19:30 2部20:30

※有ライブ配信

会場:カサルティスタ(東京/四谷三丁目)

料金:¥5,500(タパスプレート、フリードリンク付)

出演:C=有田圭輔 G=小原正裕 B=河内さおり、小林成江、岩丸綾子

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

■ラバリーカ[フラメンコライブ]

日時:11月10日(金)1部 19:00 2部 20:15

※有ライブ配信

会場:ラバリーカ(東京/浅草橋)

料金:¥5,000 入替なし(タパスプレート、メイン料理、1ドリンク付)

出演:B=鈴木旗江、石黒裕子、中村哲郎 C=遠藤郷子 G=中川浩之

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-la-barrica.com/

■チャリティ企画フラメンコ「チームサンタプロジェクト vol.5」

日時:11月11日(土)1部 17:30 2部 18:45

会場:ラバリーカ(東京/浅草橋)

料金:¥5,000 入替なし(タパスプレート、メイン料理、1ドリンク付)

内容:入院中の子供たちへ クリスマスプレゼントを届けよう!「あなたもサンタさん企画」

出演:B=小林 圭子、常田ゆきな、松永郁子 ゲスト

B=山本海 C=濱田吾愛 G=中川浩之

(企画:野口久子)

問合せ:03-5809-1699 ラバリーカ

■青山TORO[THE PROFESSIONAL FLAMENCO SHOW]

日時:11月12日(日)1部17:30 2部18:45(入替無)

会場:青山TORO(東京/表参道)

料金:¥5,500(2プレート、1ドリンク付)

出演:B=井田真紀、川恵子、タマラ C=高岸弘樹

G=逸見豪 解説=凌木智里

問合せ:03-6450-6018 青山TORO

(予約:flamenco.aoyamatoro@gmail.com)

■サラ・アングルーサライブ[晩秋公演]

日時:11月12日(日)18:00開場 19:00開演



La Serpiente—蛇になった女—
2023年 **11月3日(金祝)** セシオン杉並
<Cast>Baile 踊り
女: 田村陽子 男: ヘスス・オルテガ 他
◆チケット
S席 12,000円 A席 11,000円
◆申し込みメールアドレス
laserpiente1103@gmail.com

会場:サラ・アングルーサ(東京/恵比寿)

料金:¥4,400(税込) ※完全予約制

(※サラアングルーサのHPにて予約可能: https://sala-andaluza.iberia-j.com/events/)

出演:B=新善美(入交恒子・松本教室)、岩佐祐子(入交恒子教室)、佐々木明子(望月美奈子教室)、森千嘉子(藤井かおる・仙台教室)、吉田麻紀子(杉原敦子教室)、渡邊淳子(青木愛子教室) ゲストB=草野櫻子

C=薫薫里 G=高橋紀博 Violin=森川拓哉

問合せ:03-3449-8454 イベリアフラメンコ制作室

■ラバリーカ[フラメンコライブ]

日時:11月16日(木)1部 19:30 2部 20:40

※有ライブ配信

会場:ラバリーカ(東京/浅草橋)

料金:¥5,000 入替なし(タパスプレート、メイン料理、1ドリンク付)

出演:B=稲沢静、君塚理恵子、鈴木旗江 C=永井正由美 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-la-barrica.com/

■カサルティスタ[THE PROFESSIONAL FLAMENCO SHOW]

日時:11月17日(金)1部19:30 2部20:30

※有ライブ配信

会場:カサルティスタ(東京/四谷三丁目)

料金:¥5,500(タパスプレート、フリードリンク付)

出演:C=川島桂子 G=小原正裕 B=堀江朋子、山下美希、寺嶋いずみ

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

■ラバリーカ[フラメンコライブ]

日時:11月17日(金)1部 19:30 2部 20:30 ※有ライブ配信

会場:ラバリーカ(東京/浅草橋)

料金:¥5,000 入替なし(タパスプレート、メイン料理、1ドリンク付)

出演:B=河野いおり、中西美津奈、森下真沙 C=松橋早苗 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-la-barrica.com/

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

OFC

*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
Makicostumes
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
- ・大特價ニット物

◎アウトレット商品 入荷しました!

【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おたかの森駅乗り換え 江戸川台駅西口下車2分(京葉銀行ワラ)

TEL&FAX: 04-7155-5749

営業時間: AM11:00~PM6:00 休日: 毎週水・木曜日
お問合せ: makicostumes@nifty.com

2023年クリスマスバーゲン
12/2(土)~24(日)
全商品10~30%引き
アウトレット商品15%引き

●臨時休業日あり
必ずお来店予約でお買い致します。

レッスン・クルシージョ

■関西神戸スタジオ「ワールドレッスン秋生」募集

会場:関西神戸スタジオワールド(兵庫/神戸)

【鬼本由美クラスレッスン&個人レッスン】

日時:日曜日クラス、個人土曜日又は木曜日ほか要相談
内容:新人公演奨励賞講師によるフラメンコの真髄が学べる、リズム、軸体幹を学びドゥエンデを身に付けるレッスン

【デイリークラスレッスン振付けクラス&個人レッスン】

内容:新規生徒募集!!レッスンスケジュールは毎日あり、子供から大人まで親切丁寧な指導(講師:住野奈生、竹本敦子、伊川ユウコ、阿部まゆみ、中島貴子)詳細は下記HP

【姫路 阿部まゆみクラスレッスン】

日時:毎週日曜日 昼クラス
会場:姫路ジョージアダムス&ハレオ
内容:詳細は下記HPにて

問合せ:<http://studioworld2016.com/> スタジオワールド神戸

関東外ライブ(発表会含む)

■「Noshe Flamenca」

日時:11月26日(日)18:00開場 18:30開演

会場:COCINA~Siesta~(三重/四日市)

料金:¥4500(ライブチャージ、料理込)

出演:小澤圭子ほか

問合せ:059-337-9547 COCINA Siesta

■「ラ・ビタ・デ・ロッサ フラメンコ倶楽部 発表会」

日時:12月23日(土)17:00開場 17:30開演

会場:富山県民共生センターサンフォルテ(富山/富山駅)

料金:¥3,000

出演:B=フラメンコ倶楽部メンバー C=川島桂子、石塚隆充 G=徳永武昭、鈴木尚、中西雄一 P=高木亮太

問合せ:shuzo1015@i.softbank.jp ラ・ビタ・デ・ロッサフラメンコ倶楽部

■「関西神戸スタジオワールドライブ」

【カルメンライブ】

会場:スペイン料理カルメン(兵庫/神戸三宮)

日時:毎月第4土曜日 20:00開演

料金:チャージ¥1,000 ※1フード・1ドリンク要オーダー

出演:鬼本由美、阿部まゆみ、伊川ユウコ(伊川ユウコは11月3日(金)) & studioworld.almuno ※詳細はHPにて

【JA&Jライブ】

会場:ジョージアダムス&ハレオ(兵庫/姫路市)

日時:日程など詳細はHPにて

料金:チャージ¥1,000 ※フード&ドリンク要オーダー

出演:伊川ユウコ & studioworld.almuno

【スローハンドライブ】

会場:ライブハウスSLOWHAND(兵庫/神戸新長田)

日時:毎月第3土曜日(詳細はHPにて)

料金:チャージ¥2,000(1ドリンク付)

出演:竹本敦子 & studioworld.almuno

問合せ:<http://studioworld2016.com/> スタジオワールド

ホール公演/ソロリサイタル公演

■「La Serpiente ~蛇になった女~」

日時:11月3日(金)17:30開場 18:00開演

会場:セシオン杉並ホール(東京/高円寺)

料金:S席¥12,000 A席¥11,000

出演:B=田村陽子、ヘスス・オルテガ、クリスティアン・ペレス、浅見純子、正木清香、ヴォダルトツ・クララ、久保田晴菜、脇川愛、松田知也(小島章司舞踊団所属)、

中原潤 C=ロサリオ・アマドール、パコ・エル・プラテアオ G=ラモン・アマドール Vio=平松加奈

Per=海沼正利(原案:安珍と清姫)
問合せ:laserpiente1103@gmail.com エストゥデイオ・ラ・フエンテ

■「荻野リサフラメンコソロリサイタル」

日時:11月10日(金)18:30開場 19:30開演

会場:スペイン&地中海料理 Showレストラン「ガルロチ」(東京/新宿三丁目)

出演:B=荻野リサ G=エンリケ坂井、逸見豪 C=ManueldelaMalena、石塚隆充、今枝友加
料金:S席¥8,000 A席¥7,000(全席指定・1ドリンク付)※予約用メールアドレスあり

問合せ:<https://flamenco-risa.com/>

荻野リサFlamencoオフィシャルサイト

■「Neo Flamenco Project Vol.01 中原潤 ソロライブ~EVOLUCIÓN~」

日時:12月20日(水)1部17:30 2部20:00

会場:南青山MANDALA(東京/表参道)

料金:前売¥5,000(自由席・別途1ドリンク要オーダー ※入替制、それぞれのチケット予約URLはファルーカサイトにて

出演:B=中原潤 Per=ラファエル・モイセ・エレディア Per&B=鈴木時丹 G=徳永兄弟(健太郎・康次郎) Bass=森田悠介 Per=KAN(音楽監督プロデューサーラファエル・モイセ・エレディア)

問合せ:<https://mandala.gr.jp/aoyama/contact/>

マンダラ

■第7回関口京子フラメンコリサイタル

「Camino de Andalucía vol.2 ~遥かなる旅路~」 Camino de Andalucía

日時:2024年1月27日(土)18:00開場 18:30開演

会場:スペイン&地中海料理 Showレストラン「ガル

第12回

CAF フラメンコ・コンクール

2023
XII
Concurso
de Arte
Flamenco
CAF



■日時
二次予選
2023年
11月14日(火)
15:30~
■会場
東京
北千住 Theatre1010
■本選
2023年
11月30日(木)
16:00~
■会場
東京
北千住 Theatre1010

※6歳未満のお子様の入場はお断りいたします。

■入場料
二次予選/2,000円(全自由席)
本選/4,000円(全指定席)
二次予選のみ学生無料(事前にお申込み下さい)
■チケット取扱(9月1日発売開始)
チケットぴあ t.pia.jp
■応募受付期間
2023年8月16日~9月5日(必着)
一次予選 ビデオ審査
■主催・問合せ先
公益財団法人スペイン舞踊振興
MARUWA 財団
Tel. 03-5419-6513
E-mail info@mwf.or.jp
URL <http://www.mwf.or.jp/>

後援 スペイン大使館・公益財団法人日本スペイン協会・ANIF 一般社団法人日本フラメンコ協会
協賛 株式会社 MARUWA・株式会社 YAMAGIWA

上記記載内容に変更が生じる場合がありますので、ホームページをご確認下さい。

**島村香 東中野・横浜
フラメンコスタジオ**
無料体験レッスン随時開催中！
プレリアオープンクラスも開催中！
QRコード
詳細はこちら

HARA Studio (1時間あたり)
レンタルスタジオ
東西線早稲田駅下車すぐ！
広さ33㎡、Wifi、スピーカー完備
ご予約・お問合わせ
<https://harastudio.wixsite.com/website>
harastudio.waseda@gmail.com

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

★ぼっち練習、応援価格!!
お一人様ご利用の場合のみ半額です

関西神戸 Studio World
真摯に前向きな生徒募集! 秋10月生!!
舞台(楽譜)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
来店予約
ネットShop
<https://besteed.base.shop>

■カサルティスタ[marqueteria LIVE]

日時:11月18日(土)17:00開場 18:00開演(2部制)
会場:カサルティスタ(東京/四谷三丁目)
料金:¥5,500(タパスプレート、フリードリンク付)
出演:G=大河原康夫、田村庄太 Violin=池田裕紀子
Cajon=河合和順 B=齋藤千秋、ドミンゴ、真神裕美、吉野理子
問合せ:03-6380-1535 カサルティスタ

■ラバリーカ[フラメンコライブ]

日時:11月18日(土)1部 18:00 2部 19:15
※有ライブ配信
会場:ラバリーカ(東京/浅草橋)
料金:¥5,000 入替なし(タパスプレート、メイン料理、1ドリンク付)
出演:B=森野みどり、ローラ、凌木智里 G=山崎まざし C=遠藤郷子
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-la-barrica.com/>

■カサルティスタ[倭英三と仲間たち]

日時:11月19日(日)1部18:00(倭さんと石塚さんのトークショー)2部19:00頃 ※有ライブ配信
会場:カサルティスタ(東京/四谷三丁目)
料金:¥6,000(タパスプレート、フリードリンク付)
出演:C=Manuel de la Malena G=倭英三、石塚隆充 B=井山直子、金子文乃、小谷野宏司
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>

■青山TORO[THE PROFESSIONAL FLAMENCO SHOW]

日時:11月19日(日)1部17:30 2部18:45(入替無)
会場:青山TORO(東京/表参道)
料金:¥5,500(2プレート、1ドリンク付)
出演:B=松本もとよ、中村太香子、藤田有香 C=許有廷 G=江戸裕 解説=凌木智里
問合せ:03-6450-6018 青山TORO
(予約:flamenco.aoyamatoro@gmail.com)

■サラ・アングルーサ[ソリスト・デビュー#47]

日時:11月19日(日)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(税込)※完全予約制(※サラアングルーサのHPにて予約可能:https://sala-andaluza.iberia-j.com/events/)

ーサのHPにて予約可能:https://sala-andaluza.iberia-j.com/events/

出演:B=小原茜草(草野櫻子教室)、折金志乃(宇田川元子教室)、島田広子(入交恒子教室)、三橋桃子(浅見純子教室)、柳澤真理子(浅見純子教室)、矢野郁(北原やよい教室) C=鞍掛和子 G=長谷川暖
問合せ:03-3449-8454 イベリアフラメンコ制作室

■サラ・アングルーサライブ[晩秋公演]

日時:11月23日(木)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:¥4,400(税込) ※完全予約制(※サラアングルーサのHPにて予約可能:https://sala-andaluza.iberia-j.com/events/)
出演:B=小林未来(草野櫻子教室)、諏訪部智子(入交恒子教室)、蓮真佐江(Hermanas教室)、早川美紀(河野睦教室)、町井直美(ラ・ダンサ教室)、森野麻紀(ヴォダルト・クララ教室)、柳澤美登里(入交恒子・松本教室) ゲストB=南野風香 C=森薫里 G=高橋紀博 Violin=森川拓哉
問合せ:03-3449-8454 イベリアフラメンコ制作室

■[スタジオ ベレン&ソル フラメンコ ライブ]

日時:11月23日(木)1部18:30 2部19:30
会場:アルハムブラ(東京/西日暮里)
料金:チャージ¥2000(通し)
出演:C=吉田光一 G=今田央 B=鈴木能律子、中尾真澄(ベレン舞踊団(吉川智砂子、石橋真理子、藤原英里、米良さやか、川原彩枝子)ソル舞踊団(宮内京子、湯田小百合、土師野陽子、渡邊綾乃)
問合せ:03-3806-5017 アルハムブラ西日暮里

■カサルティスタ[Manzanilla企画ライブ]

日時:11月25日(土)1部19:15 2部20:15 ※有ライブ配信
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、2ドリンク付)
出演:C=ダニエル・リコ G=尾藤大介 ゲストB=篠田三枝 B=青木千鶴子、天野千香、近藤裕香、守屋妙子
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>

■青山TORO[THE PROFESSIONAL FLAMENCO SHOW]

日時:11月26日(日)1部17:30 2部18:45(入替無)
会場:青山TORO(東京/表参道)
料金:¥5,500(2プレート、1ドリンク付)
出演:B=関口京子、遠藤美穂、北原やよい C=小松美保 G=尾藤大介 解説=凌木智里
問合せ:03-6450-6018 青山TORO
(予約:flamenco.aoyamatoro@gmail.com)

関東ライブ(12月)

■カサルティスタ[FLAMENCO LIVE]

日時:12月9日(土)17:00開場 18:00開演 ※有ライブ配信
会場:カサルティスタ(東京/四谷三丁目)
料金:¥5,500(タパスプレート、フリードリンク付)
出演:B=チャリト、吉野真木、長岡聖子、吉野留加(LUCA) C=室田恵 G=今田央
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>

■ソレアド[フラメンコライブ]

日時:12月9日(土)1部18:45 2部20:00
会場:ソレアド(神奈川/相模原市)
料金:¥4,000(タパス盛合せ、1ドリンク込)
出演:B=ジャマイキート、えんどうえこ、川田久美子 C=ダニエル・リコ G=尾藤大介
問合せ:042-752-3513 ソレアド

■サラ・アングルーサライブ[X'masスペシャル昼公演]

日時:12月10日(日)12:00開場
会場:サラ・アングルーサ(東京/恵比寿)
料金:¥5,500(税込)※完全予約制(※サラアングルーサのHPにて予約可能:https://sala-andaluza.iberia-j.com/events/)
出演:B=井田真紀、荻村真知子、朱雀はるな、東仲マヤ、本間静香 C=森薫里 G=今田央 Violin=森川拓哉
問合せ:03-3449-8454 イベリアフラメンコ制作室

■サラ・アングルーサライブ[X'masスペシャル夜公演]

日時:12月10日(日)17:30開場
会場:サラ・アングルーサ(東京/恵比寿)
料金:¥5,500(税込)※完全予約制(※サラアングルーサのHPにて予約可能:https://sala-andaluza.iberia-j.com/events/)
出演:B=青木愛子、浅見純子、入交恒子、草野櫻子、清野春美 C=森薫里 G=今田央 Violin=森川拓哉
問合せ:03-3449-8454 イベリアフラメンコ制作室

■サラ・アングルーサライブ[X'masスペシャル夜公演]

日時:12月17日(日)18:00開場
会場:サラ・アングルーサ(東京/恵比寿)
料金:¥5,500(税込)※完全予約制(※サラアングルーサのHPにて予約可能:https://sala-andaluza.iberia-j.com/events/)
出演:B=高野美智子、望月美奈子、前田可奈子、正路あすか、柳谷歩美、久保田晴菜 C=森薫里 G=高橋紀博 Violin=平松加奈
問合せ:03-3449-8454 イベリアフラメンコ制作室

**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!**

BENITO GARCIA
ACADEMIA FLAMENCA

YouTubeチャンネル「BG FLAMENCO」メンバーからスタジオ生徒になる方急増中!!

メンバーシップになるとベニ先生のクラスが生配信で見られます!! (メンバーレベルによって見られるクラスが違います)メンバーシップの詳細は下のQRコードからご覧いただき登録する事が出来ます! ぜひベニ先生のレッスンを覗いて見ませんか? また、途中からアカデミー会員になりスタジオでレッスンを受ける場合に振付の最初からアーカイブ動画を見ながら練習出来ます! 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! 初心者の方、プランクがある方、経験者、どんなレベルの方にも楽しくフラメンコが学べるスタジオです!

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 2-63-3 山本ビル 1F
JR 赤羽駅徒歩 5分 / 南北線赤羽若淵駅徒歩 2分

YouTubeチャンネル「BG FLAMENCO」
HP
QRコード

ファルーカ コミュニティサロン

01

!!!
今回は、練習積んだ!
と臨んだはずが。
マントンかける前に、ギター始まり。
慌ててかけたものの、中と半端。
その後失敗の繰り返し。暗いなかでも、
マントンをきちんとかけれる練習をすべきと、
痛感しました。 T.Yさん

がんばって練習しても本番の失敗ってありますよね〜(泣)

03

70号色々面白かったです。
今年の立川で踊ってらしたのは吉田さんですよね?
初めて見ました。プレリア体験のお話で、
吉田さんのお名前を拝見し、思い出す事ができました。
W.Hさん

お〜
立川フラメンコですね!
吉田光一さん
出演されてましたよ〜

04

時間が経過して
衣装が入らなくなってしまいました。
ケブラータの時の集まりすぎたお肉が悲しい。
S.Tさん

毎回、衣装着るためにダイエットする人もいます(草)

02

フラメンコが大好きで、やめられません。
ファルーカを読むと私みたいな人が
沢山いるんだなと思って嬉しくなります。
T.Tさん

負けてる!って
思うときも
あります(笑)

05

発表会前に、
衣装や小物を自分で!メイクしたり、
手作りすることがとても楽しいです!
Y.Tさん

手作り得意な方、
素晴らしい!

06

40歳を過ぎてから始めた
フラメンコでとうとう10年目になります。
自主トレしてもなかなか自分の思うように
踊れない気持ちもあります。歳をとると次第に2時間の
自主トレもキツくなってきました。でも楽しくてやめられない!!
もっと持続して行きたい!
Y.Hさん

2時間の自主トレ!! 尊敬しありません!

07

我が家には2歳と5歳の娘がおりますが、
このたび我が家のテーマソングを
pasa la Vida にしました!
母(私)の怪しいスペイン語を真似っこして、
母が疲れていると、
元気に得意気に歌ってくれます!
保育園でも披露し、先生びっくり!
軽快なリズムがお気に入りのようです。
日本語訳は結構シユール 笑
N.Tさん

ステキ!

楽しそうに歌っている光景が目には浮かびます

*ピンク文字はファルーカスタッフのコメントです

08

めげせ!
フラメンコメイク
スキルアップ
たいへん参考に
なりました!
K.Nさん

ありがとう
ございます!

09

スペインで
せっかく靴を新調したのに、
仕事や婚活で
継続的にレッスンを続けられず
使いこなせていないのが悲しい。
S.Hさん

新しい靴ってうれしいですよね
早くレッスンを続けられる日が来ますように!

【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!
ご意見・ご感想・素朴な疑問なども
募集中

PRESENT

■フラメンコの木
Tシャツ 2名様
アンケートに答えるだけ
抽選でプレゼント!
締切 10月12日

サイズ: レディース M、レディース L
カラー: グリーン



■スタジオ・ベレン
「10/22 (日) 発表会」
ご招待チケット!
10名様 (ペアor1枚)

日程: 2023年10月22日 (日)
時間: 16:30 開場 17:00 開演
場所: 銀座プロッサムホール
出演: 【踊り】スタジオ・ベレン生徒一同
鈴木能律子
【歌】大淵博光、笛田剛史
【ギター】今田央、尾藤大介



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.71

発行日: 2023年10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

■この夏我が家のゴーヤは豊作で、もう40個以上収穫しました!(え) ■「食欲の秋」のはずすがまだまだ暑い。ビールとアイス、どっちな摂取!(ま) ■今夏、人生初の熱中症に罹り、大人の階段をまた一段上りました。(ふ) ■全くひと息つかなかった今年の猛暑。みなさま、身体を労わってね!(A)

フラメンコライブ
ご招待チケット
フラメンコに
関連する商品など
プレゼントの
ご提供を
お待ちしております
編集部より♡

Farruca Select Shop

フェルルーカ・セレクトショップ

フェルルーカでお買物!

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。

新作フェルダ
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90-100cmと長めですが、ウエストの折り返して調節可能。



マーメイド
フェルダ・
ピンク水玉
【限定1着!】
¥17,000(税込)
サイズ/フリーサイズ(M~L)
スカート丈100cm
商品番号 71Q 01

定番の水玉フェルダに華やかピンクの登場。動きやすく、軽い。素材は伸縮性のあるポリエステル生地。



マーメイド
フェルダ・
グリーン水玉
【限定1着!】
¥17,000(税込)
サイズ/フリーサイズ(M~L)
スカート丈98cm
商品番号 71Q 02

動きやすく、軽い、フェルルーカおすすめの定番水玉フェルダ。色違いでもぜひ!



マーメイド
フェルダ・
グリーン水玉
ボランテ付
【限定1着!】
¥19,000(税込)
サイズ/フリーサイズ(M~L)
スカート丈95cm
商品番号 71Q 03

動きやすく、軽い、フェルルーカおすすめの定番水玉フェルダ。人気のボランテ付き。



マーメイドフェルダ・
モダンアート
【限定1着!】 ¥16,000(税込)
サイズ/フリーサイズ(M~L)
スカート丈100cm
商品番号 71Q 04

スペインらしいビビッドカラーがポイントのフェルダ。素材は伸縮性のあるポリエステル生地。



マーメイドフェルダ・
ブラック×フロレス
【限定1着!】
¥17,000(税込)
サイズ/フリーサイズ(M~L)
スカート丈95cm
商品番号 71Q 05

多色フロレス柄とベロアの生地の組み合わせ。秋冬のレッスンで活躍すること間違いなし!



マーメイドフェルダ・
カーキ花柄
【限定1着!】 ¥21,500(税込)
サイズ/フリーサイズ(M~L)
スカート丈100cm
商品番号 71Q 06

下にベチコートを着て衣装として使える新作! 巻きスカート仕様ですがウエストは固定。メインの生地はベロア。

フェルルーカオリジナル(日本製)



マーメイドフェルダ・
グリーン多色花柄
【限定1着!】
¥16,000(税込)
サイズ/フリーサイズ(M~L)
商品番号 FS209-T

可愛らしいフラワープリントが特徴。前後で異なるデザインが楽しめます。素材は伸縮性のあるポリエステル生地。



マーメイドフェルダ・
ブラックベイズリー柄
【限定1着!】 ¥16,000(税込)
サイズ/フリーサイズ(M~L)
商品番号 FS210-T

ベイズリーと小花模様のプリント柄。やや軽めの生地です。素材は伸縮性のあるポリエステル。



マーメイドフェルダ・
インディゴブルー柄
【限定2着!】 ¥16,000(税込)
サイズ/フリーサイズ(M~L)
商品番号 FS211-T

シンプルなインディゴブルーは毎週のレッスン着におすすめ。素材は伸縮性のあるポリエステル。



マーメイドフェルダ・
ブラックプリント柄
【限定2着!】 ¥16,000(税込)
サイズ/フリーサイズ(M~L)
商品番号 FS212-T

人気のモトーンをプリント柄で。素材は伸縮性のあるポリエステル。



マーメイドフェルダ・
グリーン花柄
【限定1着!】 ¥16,000(税込)
サイズ/フリーサイズ(M~L)
商品番号 FS213-T

紺地にグリーンの花柄が映える、薄手で軽いフェルダ。素材は伸縮性のあるポリエステル。



▲レースピアス ¥3,300(税込)
色/黄、黒、白、青 サイズ/長さ9センチ
レース加工が可愛いピアス。気に入ったカラーがあればぜひ!



陶磁器フラメンカパリージョ(大)
¥4,800(税込)
サイズ/長さ19センチ
商品番号 71C 02

スタジオやお店のインテリアにおすすめ。

陶磁器フラメンカバタ
¥3,100(税込)
サイズ/長さ12.7センチ
商品番号 71C 03

バタ・テ・コーラがあでやか! そばに置きたいフラメンカ人形。

陶磁器フラメンカパリージョ(小)
¥3,100(税込)
サイズ/長さ14.2センチ
商品番号 71C 04

スタジオやお店のインテリアにおすすめ。コンパクトサイズ。

●ご注文・お問い合わせ www.farruca.jp/shop

フェルルーカ 検索

●携帯サイトからも注文可能 ●カード払いOK

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

●Eメール・FAX・TELでも注文できます。

Step1

ご注文

- WEBサイト・携帯サイトのフェルルーカ・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
- 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、ピアスカイリングカ)
- 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)

Step2

ご注文確認

- 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

ご注文確定

- 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

- 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。

Eメール、FAX、TELでのご注文は代金引換のみとなります。

Step5

お届け

- 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、フェルダなどの変注商品品は、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。