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 www.farruca.jp

2025年7月
Vol.78

❷【特集】レッスン生のフラメンコ「ライフハック」調査

❸【寄り道手帳】ブラウンストーン
❺【第2回 ファルーカ 交流フェス】
参加チーム決定!! & チケット発売のお知らせ
❻【カフェフラメンコ】
フラメンコオシャレさんを探して、
マネしてみよう!
❽【ミラーダ】バイラオーラ 伊藤笑苗
❾【濱田吾愛のカンテの泉】タラント
❿【エキスパートに質問】
シージョのきれいな巻き方、留め方のコツ
【アルティスタの金言】SIROCO
⓫【簡単レシピ】イカ墨のフィデウア
【映画】『となりのテロリスト』
【BOOK CHECK】『フラメンコ年鑑2024』
⓬ ◎ライブ情報
【エミリーちゃん】
推しメン!生ハム占いの巻
⓯ ◎プレゼント
⓰ ◎セレクトショップ

¥0
Take Free

レッスン生のフラメンコ「ライフハック」調査

～自宅での自主練、どうしてますか？～

「先週のレッスンでは踊れていたのに・・・」「次の週でまた同じミスを繰り返してしまう…」「覚えたはずの振付が…」「ここ数年、上達している実感がない！」誰もが抱えるレッスン上のお悩みの数々。週１回のレッスンだけでは、自身が思い描くフラメンコ像に近づくには程遠く、焦りを感じることも…慌ただしい日常で、みんなフラメンコとどう向き合ってるの？！そんな読者の方々の声を受け、ファルーカ編集部が現役レッスン生の自宅での自主練習（以下、自主練）事情をリサーチ。参考にしたいライフハックをお届けいたします！

Q 自宅での自主練の頻度、練習内容を教えてください。

Bさん
フラメンコ歴
4年

現在、週の半分以上が在宅勤務ということもあり、踊りにつながるトレーニングや振りの復習は主に仕事の合間等、日常生活の「すき間時間」を利用しています。特に自主練スペースを設けているわけではないので、ちょっとしたパソやエクエサイズ的なことを行う際は、リビングに都度マットを敷き、靴下も履いて防音・防振対策。アマゾン等で安価で購入できる折りたたみのマットは、バランス等の体幹を鍛える効果が期待できて便利です。

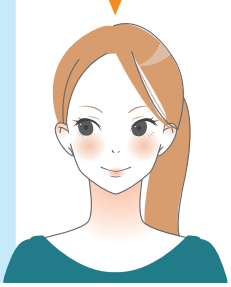
あとはイメトレに近くなりますが、例えばデスクワーク中にスポティファイのプレイリストにあるフラメンコ音楽をＢＧＭにしたり、仕事の休憩時間や外出時の移動時間にインスタ等のフラメンコ動画を視聴。またリビングでニュースなど普通のＴＶ番組をみながら体を動かしたり・・・というように、「ながら」でいつもフラメンコが身近にある生活を心がけています。

Q 今後さらに「こういう自主練をしたい」というような理想はありますか？

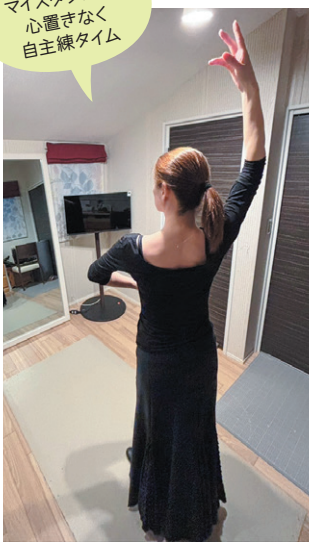
今はブラソなど上半身の動きは洗面所の鏡の前で確認していますが、大きな姿見などを設置して、全身の動きを確認しながら練習できるスペースが確保できればなぁ、と。普段から旦那さんが居るリビングで体を動かしたり、振りを確認したりしており、時にはストレッチや動画鑑賞も一緒に楽しむので「あ、この曲は〇〇だよね」「その振り覚えちゃったよ」と、旦那さんも着実にフラメンコ知識を身に着けつつあります（笑）。私はフラメンコ以外にも習い事をしていて、踊りを通して身についた動きや表現力がそちらでも生きていることを実感しており、今後も日常的にフラメンコに係るトレーニングは継続していきたいと思っています。

Q 自宅での自主練の頻度、練習内容を教えてください。

Sさん
フラメンコ歴
10年以上



週2回のレッスンなので、それぞれのレッスン前に、復習を兼ねた自主練をしています。数年前に自宅の1室をフラメンコ専用の部屋にリフォーム、壁には防音材を、床には耐震のクッション材プラス踊り専用の床材を張ってスタジオ仕様にしたので足打ちも可能になりました。練習は仕事から帰宅後の夜間になることが多いため音には気を使いますが、一旦部屋に入ればフラメンコに没入することができる、私にとっては特別な場所。日常的な自主練には十分な環境が整い、毎日コンスタントに練習に励んでいます！と胸を張って言いたいところですが・・・まだまだ使いこなしていないのが実情だったりします(笑)。



Q 自主練ルームでのトレーニング以外で、何か実践していることはありますか。

体が硬く、柔軟や体幹トレーニングが不可欠なので、リビングはテーブルをなくして普段からスペースをとったレイアウトで、気が向いた時にすぐに床ストレッチ等ができるようにしています。リビング脇に姿見を備え付けているので、通るたびに否が応でも立ち姿や姿勢が確認できてしまうのですが、体の使い方などを無意識にチェックすることが習慣化しました。生活空間の中に姿見設置は有効です！

Q 自宅での自主練の頻度、練習内容を教えてください。

頻度としては週1回、レッスン当日のレッスン前の練習は必ず行います。内容は、主に前回までの振りのおさらい、先生からいただいた指導(腕の使い方から表現力に繋がるアドバイス等)に基づく細かなところの振り返り、などを重点的に。また(毎週必ずではないものの)、可能な日は帰宅後すぐにその日のレッスン内容を復習し、再確認するようにしています。本当は短時間であっても毎日継続することが大切なのはわかっているのですが、なかなか実行は難しい・・・。

自宅での自主練場所は部屋の一角に姿見を備え付け、そこで行っています。厚手のルームソックスを靴に被せると響くのを防ぐことができ、靴の感覚が保てるので、部屋の中での足の練習にオススメです。

Q その他、実践しているフラメンコのためのトレーニング等はありますか?

「踊る」ための身体づくりとしては、最近は特に下半身と体幹を鍛えることを意識しており、定期的にジムに通っています。下半身強化には主にレッグプレスのマシーンを利用。結果、ブエルタがブレなくなり、足が以前より動くようになってきたことを実感しています。

またトレーニングというわけではありませんが、Youtubeなどの配信動画は、フラメンコをもっと「知る」ためのツールとしてとても重宝しています。

LIFE HACK POINT

今回取材にご協力いただいた御三方に共通するのは、「常にフラメンコを意識した生活をおくっている」こと。時間がない、場所がない、など生活環境は様々であっても、いつも心にフラメンコ!の精神で、これからも一緒に頑張ってまいりましょう!!(ファルーカスタッフより愛を込めて♡)

コリドー通りに面し、開放感がある広い店内。

週末にはフラメンコライブも！

華やかでエキゾチックなインテリア・モチーフたち。

フラメンコ
寄り道手帖
⑫

ブラウンストーン タパスバー 銀座
BROWNSTONE
Tapas Bar GINZA

銀座のコリドー街に、広々とした空間のスペイン料理店が登場したのは令和4年10月のこと。「BROWNSTONE」とは赤褐色の砂岩であり、その名からインスパイアされた。スペイン料理を携え日本に初上陸、「BROWNSTONE」は世界展開を目指しているという。

広い店内は、スペイン南部のイスラムを思わせる装飾やタイルで彩られ、壁にはフラメンカの絵画も。カラフルで情熱的、そしてエキゾチックなムードでスペイン料理を楽しむことができる。

2人のスペインのシェフによる料理も本格的。一から取った出汁を使い、豊洲の魚介を使ったパエリアはもとより、工夫を凝らした演出のタパスも目に楽しい。味に関してはスペインのみならず、アジアの調味料をアレンジしたりと、グローバル感のあるメニュー開発にも積極的である。

ゆっくり着席できるテーブル席と、お洒落なカウンター席。天気の良い日は、窓際がオープンテラスにもなり、人数や時間帯などで様々な利用ができるだろう。

ドリンクもスペインを始め世界のワインを用意。サングリアも季節のフルーツが散りばめられてオシャレである。手作りのデザートでは、バスクチーズケーキがおすすめ。ふわふわでとろける食感を提供するため、その日に作ったものだけの数量限定だそうだ。

そして特筆すべきは、週末（金・土曜日）夜の無料フラメンコライブだろう。パイラオーラが客席を回り楽しませてくれる。一緒にセビジャーナスを踊ってもOK。ちょっとした旅行気分も味わえる。

利用に関しては、パーティ企画や、パーティでのフラメンコアルティスタの手配なども相談可能。さらには昼間であれば自主ライブ企画などについても相談に乗ってくれるそうだ。

今後も東京に、全国に、そして世界にとブランド展開を目論む「BROWNSTONE」。ぜひ、私たちも一緒に楽しみながら、応援させていただきたいと思うのである。

■ DATA

BROWNSTONE Tapas Bar GINZA

〒104 -0061
東京都中央区銀座7丁目2-18 銀座グランベルスクエア101
電話番号：03-6263-9529
営業時間：17:30～00:00（L.O. 料理23:00 ドリンク23:30）
※金 17:30～02:00（L.O. 料理23:00 ドリンク01:30） ※土 11:30～14:30（L.O. 14:00）／17:30～02:00（L.O. 料理23:00 ドリンク01:30）
※日・祝日・祝前日・祝後日 11:30～14:30（L.O.14:00）／17:30 ～00:00（L.O. 料理23:00 ドリンク23:30）
定休日：月曜（月曜が祝日の場合は火曜が振替休日）

自家製
サングリア
レッド・ホワイト
Glass 980円
/Pitcher 3,580円

ラムチョップの
スペイン風グリル
2,980円（2/pc）

鵝鳥フォアグラのキャラメリゼ 1,980円

車海老のシーフード
パエリア
M（2人前）3,880円、
L（4人前）7,880円

和牛と鵝鳥
フォアグラのソテー
2,980円

お話をうかがった野口さん。スペインスタッフも増える予定だそう。

夏だ！
みんな
あつまれ～

参加チーム決定

第2回

ファルーカ
フラメンコ教室
交流フェス

2025
8.9(土)
OPEN 12:00

日時：2025年8月9日(土)
開場12:00　開演13:00
会場：アルハムブラ(東京／西日暮里)
料金：3,000円(全席自由)投票券2枚付き

◎控室上階席(舞台の左横)
料金2,000円（自由席4席)投票券2枚付き

※当日午前10時30分より、入場整理券をお一人につき4枚まで配布いたします。
※別途ワンドリンク+ワンフード以上のご注文をお願いいたします。
※当日入場時に、受付にて投票券2枚をお渡しいたします。

一色美和フラメンコ教室GRACIA(グラシア)
一色美和フラメンコ教室

Las Maduritas(らす・まどぅりーたす)
正木清香フラメンコ教室

Zapatos ROJOS(サパトス ロッホ)
島田純子フラメンコ教室アレグリア

Naomenco(ナオメンコ)
平山奈穂フラメンコ教室

Fuego Desigual
(フエゴ　デシグアル)
Estudio Florecilla
ヴォダルツ クララ

ESTUDIO EL PATIO
(エストゥディオ　エル　パティオ)
島田純子フラメンコ教室アレグリア

❤支えてくれるアルティスタ

カンテ 大渕 博光

フラメンコギターを伊藤シゲル氏に師事した後、氏の勧めもあってカンテに転向。現在はフラメンコ舞踊のライブ・公演等のバックミュージシャンとして全国で活躍中。数万人に一人とも言われている1/fの響きを持つ繊細で印象的な声と、様々なジャンルの音楽に精通した創造性の高いアプローチで、フラメンコ界において他とは一線を画す存在感を放っている。

ギター 北岸 麻生

石川県野々市市生まれ。大学在学時にフラメンコギターを始め、片桐勝彦氏に師事。2012年、2017年に渡西しクリスティーナヘレン財団フラメンコ芸術学校にて研鑽を積む。同学校にてペドロ・シエラ氏に師事。2018年に帰国し都内を中心に活動中。2019年日本フラメンコ協会主催「新人公演」にて準奨励賞受賞。

チケットご購入はこちらから

チケットは電子チケットです。ご入金確認後、メール添付でお送りいたします。
お一人につき6枚まで購入可能です。お支払いは、銀行振込のみ(クレジットカード決済・代金引換不可)となります。ご了承ください。

フラメンコオシャレさんを探して、マネしてみよう！

フラメンコの衣装コーディネートって、衣装だけではなく髪型、小物、色使いなど全体のバランスがカギを握る、それだけで魅力的なアート。その人の雰囲気に合った衣装の着こなし、小物使いは踊りとともに私たちを惹きつけます。

Nao Hirayama

写真3
©高松伸一

Sayaka Masaki

©尾藤幸彦

写真2
©S.Hori

Michiko Takano

平山 奈穂さん

同系色コーディネートに挿し色を！

私はどちらかというと淡いカラーや同系色のコーディネートが好きなのですが、**(写真1)**は赤×青でまとめてみました。私には珍しい赤の衣装に好きな青の小物を付けると派手になりすぎず、新鮮でした。

スペインで買った生地がたくさん使われたピキージョが大好きで、衣装と同じ紺色でまとめてみましたが、お花はピンク系を入れて舞台映えするようにしました**(写真2)**。

紫×黄色の組み合わせは舞台映えすると知り、黄色のシージョを取り入れました**(写真3)**。フローレスはお気に入りの青を採用。髪飾りでいつも使ってるコーム（丸い形のもの2個）は手作りで、オリジナルの素材はスペインで購入。現地の踊り手さんが付けているのをみて素敵だなぁと思い、真似しました！

ひらやま　なお

1985年福岡県生まれ。香蘭女子短大卒。小学校低学年から始めたエアロビクスを経てフラメンコへ。大櫛佳世、白井繁に師事。2010年マドリッドに短期留学。ラ・トゥルコ、マヌエル・リニャン、ペドロ・コルドバ、イマクラダ・オルテガ等に師事。白井繁主宰エルカミーノ舞踊団にて上海、カナダ、スペイン公演にも参加。17年第9回マルワ財団CAFフラメンコ・コンクール優勝、同年日本フラメンコ協会新人公演にて奨励賞受賞。21年Estudio Nを本拠地福岡にオープン。

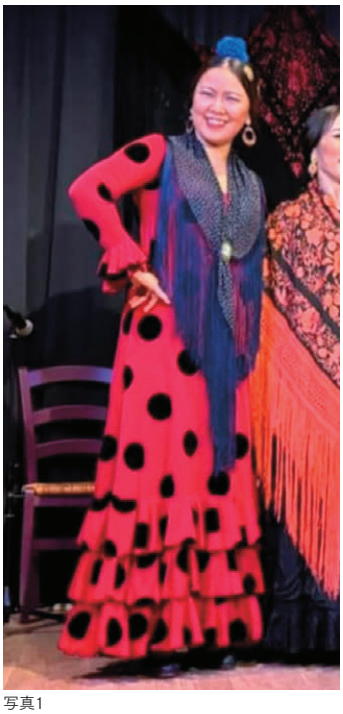


写真1

写真2

正木 清香さん

一目惚れアンテナを大切に！

シンプルでいてインパクトがある衣装が好みで、最近はフレコを取り入れるのがマイブームです（お洗濯が大変ですが）。衣装は日本で作る場合はマキ・コスチュームさん、スペインではホセ ガルバンに相談してオーダーしています。自分の好みや希望を伝えながらも、私の個性や良さを理解してくれているプロのアドバイスを参考にしています。

赤いマントンは、華やかで色鮮やかながらも色彩が統一されており、また孔雀や尾長鳥があしらわれているのに一目惚れして、セビージャで購入しました。

花や髪留めは写真のものが定番化していますが、組み合わせ次第で色々違って見えるので楽しんでいます。ピアスは大きめ涙が好きです。

まさき　さやか
日本女子体育短期大学舞踊専攻卒。2003年～05年スペイン・セビージャへ留学。09年ANIF日本フラメンコ協会新人公演「準奨励賞・話題賞」受賞。13年マルワ財団CAFフラメンココンクール「第三位・特別コンセルバトリオ賞」W受賞。現在、ソロ活動を中心に舞台、都内タブラオ出演、大道芸グループ「オジロス」立ち上げなど精力的に活動中。教授活動も意欲的に行っている。

©佐藤尚久

©渡辺格

高野 美智子さん

「好き」は踊りを押し上げてくれる

はっきりとした水玉、そしてブルーの色が鮮やかで大好きな衣装です**（写真１）**。**（写真２）**は、元々持っていた紫色のファルダに偶然おそろい？と思うようなシージョを入手して以来のお気に入りです。巻き方が独特なのですが、このシージョの質感あってこそのコーディネートです。

（写真３）のブラウスはいわゆるフラメンコ衣装ではなく私物なのですが、茶系のマーメイドファルダとマッチして好評です。シンプルな衣装でもその人のこだわりや「好き」が貫かれていれば、踊りを強力に後押ししてくれる大切な要素になります。ピンクのアバニコは最近グアヒーラの時に使った組み合わせ。とても可愛らしくて気に入っています。

たかの　みちこ
東京外国語大学スペイン語学科卒。在学中フラメンコに出会い小島章司に師事。氏の舞踊団でダンスミストレス、第一舞踊手として活躍。1991年日本フラメンコ協会第1回新人公演にて奨励賞受賞。95年フラメンコ界初の文化庁在外研修員として２年間渡西。ラファエラ・カラスコ、ラ・チナ、ベレン・マジャ等に師事。2014年「FLORES DE PIEDRA」で河上鈴子スペイン舞踊賞受賞。他ジャンルの作品にも振付・出演している。

写真1

写真3

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など…
ファ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.34

スペイン国立バレエ団招聘研修を終えて
バイラオーラ 伊藤笑苗

国内公演でのゲスト出演にとどまらず、中国、韓国などアジアでも活躍の場を広げている今注目のバイラオーラ、伊藤笑苗さん。4月、二週間の日程であの(!)スペイン国立バレエ団に研修生として招かれた。世界最高峰のバレエ団のレッスンとはどの様なものなのか？ 踊り手としての能力はもちろん、語学も達者な彼女ならでは

(取材・文／恒川彰子)

BNEのマリベル・ガジャルドと

©Merche Burgos / Ballet Nacional de España

Peña Flamenca la Perla de Cádizにて
©Antonio González

スペイン国立バレエ団
稽古場

Q なぜスペイン国立バレエ団(BNE)での研修が可能に？

A 2度の長期留学を経て、スペイン舞踊にはフラメンコのほかに、ダンサ・エスティリサダ(クラシコエスパニョール)、エスクエラ・ボレーラ、フォルクローレがあるということを知りました。フラメンコは、あくまでその中のひとつ。私は、スペイン舞踊全般をより深く学びたいと考えていて、スペインで腰を据えて学ぶことはできないか、様々な人に相談したところ、スペイン在住のフラメンコ ジャーナリスト、志風恭子さんがルベン・オルモ監督につないで下さり、今後の学びの助けになるならと門戸を開いてくれました。

昨年優勝した、全日本フラメンココンクールの審査員にBNEのマリベル・ガジャルドがいたことや、昨年の国際ダンスデーにBNEが公開していた振付で踊った動画をルベン監督が見ていたことも、この幸運を後押ししてくれました。

Q 世界トップレベルのバレエ団のリハーサル、団員に接して何を感じましたか？

ABNEでは、前日に翌日のスケジュールが貼り出されます。私もそれを見て、トゥシューズ無しのバレエの基礎レッスンに参加したり、演目のリハーサルを見学させてもらいました。他にも怪我防止講座というのがあり、外部の講師を招いて正しい筋トレ法などを学ぶ機会に恵まれました。本番前にやるべきストレッチ、身体のウォームアップ法とか。本番の舞台で最高のパフォーマンスを出すために、正しい調整の仕方を学びます。

皆さんご存知のように、団員全員がトップレベルの踊り手。その動きを間近で見られたことは、大きな刺激になりました。そして、監督補佐のミゲル・アンヘル・コルバチョ、リハーサル監督のクリスティーナ・ビスース、舞踊教師のディアーナ・ノリエガ。教える立場にあり、ディレクトールである彼らは、ダンサーとしては一線を退いているのかもしれませんが、お手本を見せる時の身体の動き、醸し出す空気感が本当にカッコいい！ 技術があるだけではない、培われた踊り手としてのオーラ、表現者としての存在があって、訴える力が強いのです。

スペインでは、フラメンコを歌う・踊る・弾くことを「インテルプレタール(解釈する)」と言います。前述のお三方は、団員に指導する際どのように動くべきか比喩がポンポン出てくるのです。それを自分はどう解釈するか。「何かに追い立てられるように動いて」と言われた時に「ああ、もっと速く動くのか」と考えてしまっては、きっと含めたかった豊かな表現が削ぎ落とされてしまうと思うのです。踊りを自分の中に落とし込んで、解釈すること。それが、人を惹きつける踊りの鍵なのかなと思いました。

Q これからどのように活動の場を広げていきたいですか？

A 留学を通して、自分の表現、踊りをどのような方向で深めていくのか、考えてきました。スペイン舞踊の基礎を学び、劇場公演のソロでもしっかり観客を惹きつけられる、存在感のある踊り手を目指していきたいです。

ENA ITOH

いとう えな

©川尻敏晴

国際基督教大学卒。4歳より斎藤克己フラメンコアカデミーにてフラメンコをはじめる。2014年から3度に亘りインマクラーダ・オルテガ主催のフラメンコ短期講習に参加し、成績優秀者として奨学金を獲得。同時期にクラシックバレエも学ぶ。19年第10回CAFフラメンココンクールにて海外留学賞を受賞し、フンダシオン・クリスティーナ・ヘーレン舞踊科上級にて学ぶ。22年第11回CAFフラメンココンクール優勝。23年再び渡西。現地のタブラオにも出演。24年第5回全日本フラメンココンクールにて、コンクール開始以来初の審査員満票による優勝を果たす。現在は東京を拠点に、アジア諸国にて活動を展開中。フラメンコに軸を置きつつ、他ジャンルとのコラボも意欲的に行っている。

<ソロ公演情報> 7月5日(土) ガルロチ(新宿)
伊藤笑苗フラメンコリサイタル ー VIDA賛美ー

濱田吾愛の
『Fuente del Cante』
～カンテの泉～

第14回 タラント

★Comentario

セビージャ、カディス、マラガ……海と太陽のイメージが強い、西アンダルシアの街々。華やかでポジティブな印象のこれらの街に対して、グラナダ、ハエン、アルメリアといった東アンダルシアの街々は、山や丘陵が多く、静かで落ち着いたイメージだ。グラナダを麓としてそびえるのは、万年雪をいただくシエラ・ネバダ。アンダルシアとカスティーリャを隔てるシエラ・モレナと並ぶ大山脈で、主峰ムラセン山はイベリア半島いちの高さを誇る。

当然、産業も西アンダルシアとは異なってくる。現在は事情も変わったろうが、ひと昔前まで、主要産業のひとつに、鉱業があった。ことにハエン、アルメリア、さらに隣のムルシア州まで及ぶ地帯には数多くの鉱山が作られ、鉱夫たちが働いていた。今なおこれらの土地には、鉱業にちなむ地名や銅像、モニュメントなどが残されている。夜っぴてツルハシを振るい、トロッコで坑道を運ばれ、しらじらと夜が明けそめるころようやく家路につくころ、彼らが口ずさむ唄は、いつしかカンテ・デ・ラ・マドゥルガーダ(暁の唄)と称されるようになった。それらはやがて、カンテ・フラメンコの仲間入りをし、自由リズムのタランタ、あるいはミネーラ(鉱山節)、またはカルタヘネラ(カルタヘナ節)という形式になっていった。この素朴な山歌が、ある日、ひとりの天才舞踊家と出会った。

Columna de Curiosidades

山歌タランタが出会った舞踊家の名前は、カルメン・アマジャ。それだけでドラマを予見する人もあるだろう。バルセロナのヒターノ部落ソロモストロに生まれた彼女は10歳になるやならずのころ地元でデビューを飾り、以後アマジャ家のカピタナ(女頭領)として、世界的な活躍を見せる。アメリカ大陸に渡り、米国大統領の前でも踊った彼女は、つねに新しいレパートリーを開発していった。

そのうちのひとつが、ロンデーニャ・ポル・サンブラ。地方的舞曲ロンデーニャと、アマジャ家のルーツがあるグラナダに伝わるアラブ風の調べサンブラを掛け合わせたこの新作は、後日タラントと名を変え、ゆったりとした調子を持つ山の舞踊曲となった。これと組ませるタンゴも、同じく東部地方の、山のタンゴがふさわしい。

https://youtube.com/watch?v=BoI4p81wFRs&feature=share

Letra

Pa cuando vaya a la mina	鉱山に下りていくときのため
me están haciendo un farol	カンテラこさえてくれるんだ
pa cuando entre en el tunel	トンネルに入っていったとき
que no me coja el vagón, ay	トロッコにぶつからないように
mañana me voy a la mina.	明日鉱山に行くおれさ
Que mi hermanito no ha bajao	おれの兄貴は下りなかった
que to los mineros han bajao a la mina	鉱夫らはみな鉱道に下りた
y vino el derrumbamiento	落盤が起きた
se recomienda a la Pastora Divina, ay	それは聖なる羊飼い娘の思し召し
mi hermano que fue él que tuvo más talento.	おれの兄貴は誰より才に恵まれていたのさ

ワンポイント

ホセ・サラサールが歌ったタラント。エストレマドゥーラ州バダホスに生まれた彼は、妻カニェータ・デ・マラガと互いの郷里の歌を教え合った。このタラントは全盛期のもの。言葉数の多さも自然に聴かせる、語り芸の妙が味わえる。（濱田吾愛）

エキスパートに質問

教えて、先生！

お答え頂くのは

衣装制作者の
北中 昭子（キタナカ アキコ）さん

東京生まれ。
30歳を過ぎてフラメンコに出会い、SIMOFやフェリアの衣装に心を撃ち抜かれる。
建築士や短期渡西の経験をもとに、独学で衣装製作をはじめる。多くのフラメンカさんとの出会いを楽しみながら、その方が輝ける衣装を手の届くお値段で提供することを心がけている。現在は自宅アトリエで製作する傍ら看護師としても働く二刀流。
フラメンコを深めるため日々勉強中！

エキスパートへの質問 募集中！

フラメンコに関する事や、身体の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。
質問はファルーカ HPで受付中 ▶
www.farruca.jp

Q シージョのきれいな巻き方、留め方のコツが知りたいです！

A ●シージョは衣装を華やかにし、躍動的に見せてくれる反面、巻き方が悪いとだらしない印象になったり、留め方が悪くて踊りに集中できなかったりと残念な結果になることもあります。衣装の大事な仕上げと考えて、お友達に手伝ってもらいながらきちんと留めましょう。

●まず、シージョは横半分に折り、真ん中を背中心にして両肩より内側に収まるようにします。きれいに見せるポイントは、襟足、肩、胸まわりにドレープを寄せて立体感を出すこと（あらかじめ形を整え、縫っておくのもアリです）。両端は同じ長さになるようにします。

●みぞおちからウエストの間で衣装に留める際はタックを寄せます。タックだけ先に作り安全ピンで固定してから、２本目のピンで衣装に留めるのも良いでしょう。この時、自分で留めようとすると前屈みになって正確な位置で留められないので、正面を向き、お友達に手伝ってもらって留めましょう。そして、両肩も衣装の内側から安全ピンで留めます。

●両胸サイドもドレープを寄せてピンで固定すると、より立体的に見えてきれいです。肩からウエストがダイヤ型になるよう、両胸の端は丸く膨らませます。シージョ留めは、あくまで安全ピンを隠す飾り。衣装とシージョをシージョ留めだけで固定すると、踊っている途中に壊れたり外れる危険があるので、必ず先に安全ピンで留めておくことが大事です。

●小柄な方はシージョをオーダーする場合、短めにするとバランス良くなります。フレコが絡まって本番が台無しにならないよう、本番と同じ衣装やアクセサリーを着用しシージョを巻いて練習することをおすすめします！

【アルティスタの座右の銘を紹介!】

アルティスタの金言

バイラオール
SIROCOの 座右の銘

備える

はじめにフラメンコダンサーに夢を見て、いつしか
その夢が自分が生きていくための仕事となりました。
来る日も来る日も自分と向き合い、いつ来るか
わからないチャンスに＂備える＂日々。
自分という人間に嫌気が差す事もあります。
でも今はその意味がわかる、これが
フラメンコダンサーとしての人生そのものだと。
そして僕はフラメンコを愛してると…

Fideuá negra

イカ墨のフィデウア

フィデウアは、米の代わりにパスタを使ったカタルーニャのパエリアです。細いスパゲッティを使って作ってみました！

材料（2〜3人前）

パスタ:カッペリーニ（0.9mm）やフェデリーニ（1.4mm）などの細いパスタ……200g
冷凍イカ……2枚
はまぐり……8個
玉ねぎ……1/2個
にんにく……1片
赤パプリカ……1/2個
イカ墨ペースト……大さじ1杯（8g）
トマトペースト……大さじ2杯
固形スープの素……1個
水……400〜500cc
オリーブオイル……適量

作り方

1. ビニール袋にパスタを入れポキポキ折って2〜3cmの長さにします。パプリカとイカは1cm角、玉ねぎとにんにくはみじん切りに。はまぐり（あさりでも可）は砂抜きします。
2. フライパンに油を引きパスタを炒めます。油がいき渡り、少し焼き色が付いたら皿に取り出します。
3. フライパンでにんにくと玉ねぎがあめ色になるまで炒め、いか、はまぐりを加えます。はまぐりは口が開いたら別皿に取り出しておきます。
4. トマトペーストとイカ墨を入れ、よく炒め、イカ墨に火が通ったらパスタを投入、よく混ぜます。
5. 水と固形スープを手でくずして加えます。水の量はパスタがひたひたになるくらい、固形スープは魚介の塩分も加わるので、様子をみて加減してください。
6. 煮立ったらはまぐりを戻し、パプリカをちらします。スープが足りないときは必要に応じ水を加えます。

Point トマトペーストはピザトーストやパスタソースにも使えて便利！美味しい旨みが出るので、常備するのをオススメします！300円前後でスーパーなどで購入できます。

Book check! Flamenco fan特別編集『フラメンコ年鑑 2024』

フラメンコ総合情報サイト《Flamenco fan》の特別編集として、昨年の日本での様々なフラメンコの情報を集約した単行本『フラメンコ年鑑 2024』が今年3月10日に発売されました。

昨年上演された日本のフラメンコ・ファンの注目を集めた話題の公演のリポートや、写真家の方々による厳選の1枚を紹介するグラビア、アーティストや業界関係者の方々が自身の活動を振り返るエッセイ、日本各地で活躍しているアーティストの情報、ライターが選ぶ三大ニュースなど、2024年のフラメンコに関する情報や魅力が隅々まで詰まった一冊です。

表紙はフラメンコダンサー脇川愛さん（撮影／川島浩之、提供／一般社団法人日本フラメンコ協会）

注文方法はEメール（flamencofan2023@gmail.com）またはHP（https://www.flamencofan.net）のお問合せフォームから受付中。

フラメンコ用品専門店などでもお取り扱いしています。

LA BUENA PELICULA

Fe de etarras

『となりのテロリスト』

バスクのために！テロリストの準備は終わらない。

ワールドカップに沸くスペインの小さな町。作戦実行の命令を待ち続けるテロリスト集団の4人。ご近所に怪しまれないよう、隣人たちとの交流に励む日々を過ごすのだが、苦しい脱線が続く…。現在は鎮静化しているが、スペイン北部とフランス両国にまたがっているバスク地方は独立した文化を持つ地域で、スペインとの武力闘争を繰り返し起こしていた。という歴史的背景を知っておくと、より楽しめるコメディ作品です。

■監督：ボルハ・コペアガ　■出演：ハビエル・カマラ／フリアン・ロペス／ミレン・イバルグレン／ゴルカ・オチョア 他　■2017年／スペイン／Netflix映画／1時間29分

〈Netflix映画『となりのテロリスト』独占配信中〉

日時:9月20日(土)18:00開場　18:30開演
会場:スタジオワールド(兵庫／神戸市湊川)
料金:¥1,000(飲食持ち込みOK)※要予約／満員になり次第締切
出演:B＝竹本敦子、Studio world講師＆Studio world alumno
日時:10月18日(土)18:00開場　18:30開演
料金:¥1,500予定(1ドリンク付)※要予約／満員になり次第締切
出演:B＝伊川ユウコ、Studioworld講師＆Studio world alumno
問合:http://studioworld2016.com/ スタジオワールド

■「イスパニアフラメンコライブ」

日時:10月27日(月)18:30開場　19:00開演
会場:イスパニアフラメンコスタジオ(香川／高松市)
料金:¥5,000(前売¥4,500)
出演:B＝篠田三枝、松島かすみ、土方憲人、鈴木時丹　C＝大渕博光　G＝山崎まさし、竹森正文
問合:087-851-0960 イスパニアフラメンコスタジオ(hispania-flamenco-0960takemori@docomo.ne.jp)

関東ライブ(7月)

■伊藤笑苗フラメンコ・リサイタル「VIDA(賛美)」

日時:7月5日(土)18:00開場　19:00開演
会場:地中海料理＆ワイン Showレストラン ガルロチ(東京／新宿三丁目)
料金:A席¥6,500　※1ドリンク付
出演:B＝伊藤笑苗　Vl＝奥村愛　Vc＝下島万乃　G＝徳永康次郎　音楽監督・Perc＝ラファエル・モイセ・エレディア　C＝今枝友加
問合:03-6265-3201 Mitt(平日12:00～17:00)

■「verchilo(べるちろ)フラメンコライブ」

日時:7月5日(土)1部19:00　2部20:00
会場:カサ・アルティスタ(東京／四谷三丁目)
料金:ショーチャージ¥5,500 (タパス・1ドリンク付)
出演:verchilo (森野みどり、凌木智里、LOLA)、増井健一、橋本容昌
問合:vortice.guruguru@gmail.com　ベルチロ

■「ESPERANZA LIVE」

日時:7月5日(土)18:00開場　18:30開演
会場:タブラオ・エスペランサ(東京／高円寺)
料金:ショーチャージ¥5,000 (タパス・1ドリンク付)
※配信視聴料 ¥2,000
出演:C＝小松美保　G＝小原正裕　B＝清野春美、藤田有香、稲沢静
問合:https://tablaoesperanza.jp/　エスペランサ

■サラ・アンダルーサ「学生フラメンコ公演」

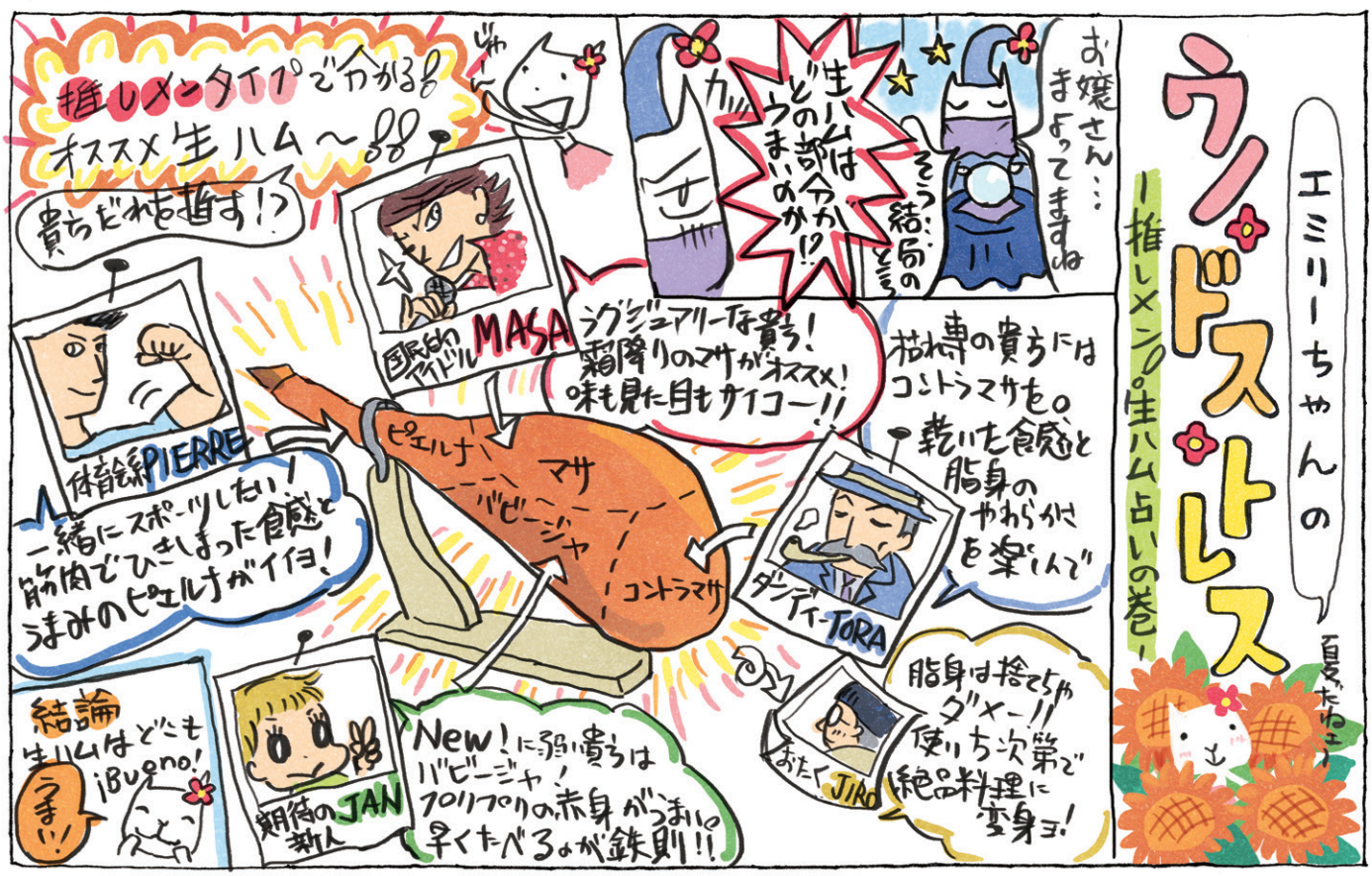
日時:7月6日(日)12:00開場　13:00開演
会場:サラ・アンダルーサ(東京／恵比寿)
料金:ショーチャージ¥3,500(1ドリンク＆プレート付)　※完全予約制
出演:B＝岡戸理桜(早稲田大学)、塚本真由(早稲田大学)、田中花林(清泉女子大学)、酒井遥加(清泉女子大学)、尾花千智(國學院大学)、小澤葵(國學院大学)、田沼夕夏(神田外語大学)、佐藤礼奈(神田外語大学)　G＝長谷川暖　C＝那須慶一　Violin＝森川拓哉
問合:https://sala-andaluza.iberia-j.com　サラ・アンダルーサHP

■ダンスパレード「Encuento La Vida」

日時:7月6日(日)16:45開場　17:30開演
会場:スタジオ ダンスパレード(神奈川／横浜市関内)
料金:¥6,500(1プレート、1ドリンク)※子ども料金(高校生まで)¥3,000(1プレート&1ドリンク付)
出演:C＝有田圭輔　G＝徳永康次郎　P＝モイセ エレディア　B＝小島裕子、小林泰子、篠田三枝、松彩果
問合:https://dance.yokohama/　ダンスパレード

■「遠藤郷子行ってきます!LIVE Vol.2」

日時:7月6日(日)17:30開場　18:30開演
会場:タブラオ・エスペランサ(東京／高円寺)
料金:ショーチャージ¥6,000 (タパス・1ドリンク付)
出演:C＝遠藤郷子　G＝北岸麻生　B＝荻野リサ、影山奈緒子、小谷野宏司
問合:https://tablaoesperanza.jp/　エスペランサ



ホール公演（関東）

■「ANTIPODAS Florencia OZ」
日時:7月14日(月)19:30開演・7月15日(火)15:00開演／19:00開演　計3回公演
会場:杉並公会堂・小ホール(東京／荻窪)
料金:S席¥13,800　A席¥12,000　B席¥8,800(見切席)※S席グループ割:2枚以上のご購入で1枚¥13,500
出演:フロレンシア・オス、イシドラ・オリアン
問合:https://deseado.tokyo/　公演公式サイト

■「ラティドス フラメンコス フェスティバル2025」
日時:7月21日(月)16:30開場　17:00開演
会場:神奈川県立青少年センター・紅葉坂ホール(神奈川／桜木町)
料金:¥3,000
出演:B＝ラティドス フラメンコス、笹岡洋子、フランシス・ヌーニェス　C＝大橋範子、笛田剛史　G＝菅沼聖隆、北岸麻生　VI・Pf＝森川拓哉　Perc＝容昌
問合:090-1555-5049ラティドス フラメンコス(https://latidos.jp/)

■「沖仁×上妻宏光～フラメンコ&和の邂逅～」
日時:7月26日(土)15:30開場　16:00開演
会場:横浜関内ホール・大ホール(神奈川／関内)
料金:全席指定　一般¥6,500(労音会員¥5,500／小中学生¥1,000)※学生席の取扱いはRo-Onチケットのみ
出演:沖仁(フラメンコギター)　ゲスト＝上妻宏光(三味線)サポートメンバー＝Kan(パーカッション)
問合:047-365-9960　Ro-Onチケット

■「道程 ～そしてここから～」
日時:8月7日(木)18:30開場　19:00開演
会場:セシオン杉並(東京／東高円寺)
料金:S席¥8,000 A席:¥6,000円 U25席:¥4,000
出演:B＝ヴォダルツ・クララ、松田知也(小島章司フラメンコ舞踊団)　G＝徳永健太郎、徳永康次郎　C＝有田圭輔、中里眞央(アルテイソレラ)　VI＝森川拓哉　津軽三味線＝浅野祥
問合:punto84.20250807@gmail.com(その他詳細https://t.livepocket.jp/e/doutei)

■「沖仁フラメンコギターコンサート」～スペインとラテンの響き～with早川純&川村竜
日時:8月30日(土)14:30開場　15:00開演
会場:和光大学ポプリホール鶴川・B2Fホール(東京／町田)
料金:全席指定　一般¥5,000　※6才以上入場可
出演:沖仁 (フラメンコギター)　早川純 (バンドネオン)　川村竜 (ベース)
問合: https://www.m-shimin-hall.jp/tsurukawa/event/p20250830/

ホール公演（関東外）

■「FLAMENCO GOGO LIVE」
日時:7月5日(土)16:30開場　17:00開演
会場:富山県民共生センター・サンフォルテ(富山／富山市)
料金:自由席(一般) ¥4,500 自由席(高校生以下)¥1,500
出演:B＝島田純子、春木加奈、高晶子、ALEGRIAメンバー　ゲストB＝Farolito　C＝川島桂子、寺崎恵子　G＝徳永健太郎
問合:alegria_toyama-yahoo.co.jp

■「FLASH フラメンコスパニッシュ」
日時:7月20日(日)13:30開場　14:00開演
会場:兵庫県立芸術文化センター　阪急・中ホール(兵庫／西宮)
料金:全席指定¥5,000
出演:音楽監督・Perc＝ラファエル・モイセ・エレイア　G＝徳永兄弟(徳永健太郎、徳永康次郎)Bass＝森田悠介　B＝中原潤、鈴木時丹、大槻敏己、出水宏輝　Perc＝Kan
問合:0570-200-888　キョードーインフォメーション

■「カルメン Featuringフラメンコとコンサート・カスタネット」
日時:7月26日(土) 13:00開場　14:00開演
会場:枚方市総合文化芸術センター別館・誠信建設工業メセナホール (大阪／枚方市)
料金:全席自由　一般¥1,500　大学生¥1,000　高校生¥1,000
出演:赤松由夏、早柏由紀、金本洋子、渡邉弾楽、あづさクリスト、谷崎寿子
問合:090-7556-5530　K' Classic (ケイクラシック)

■『Golpe2025』(いしかわ舞台芸術祭2025 平成7年度文化庁「劇場・音楽堂等における子供舞台芸術鑑賞体験支援事業」)
日時:9月23日(火)13:15開場　14:00開演
会場:北國新聞赤羽ホール(石川／金沢市)
料金:全席指定 ¥8,800
出演:ARTE Y SOLERA＝鍵田真由美、佐藤浩希、鍵田真由美・佐藤浩希フラメンコ舞踊団　他　特別出演＝今井翼
問合:076-260-3555　北國芸術振興財団(平日10:00～18:00)

教室発表会・クラスレッスン等（全国）

■「関西神戸スタジオワールド7月夏生徒募集」
日時:2025年7月～
会場:関西神戸スタジオワールド兵庫・神戸
内容:鬼本由美クラスレッスン＆個人レッスンほか、スタジオ講師(住野奈生、竹本敦子、伊川ユウコ、阿部まゆみ)によるレッスン、詳細は下記HPにて
会場:姫路ジョージアダムス＆ハレオ
内容:阿部まゆみクラスレッスン経験者＆入門クラス、詳細は下記HPにて
問合:http://studioworld2016.com/ スタジオワールド

■曽我辺靖子 鈴木舞 鈴木千琴「フラメンコスタジオ"hermanas"発表会vol.18」
日時:7月6日(日)1部16:30　2部17:00
会場:銀座ブロッサム(東京／東銀座)
料金:¥3,500
出演:B＝フラメンコスタジオ"hermanas"生徒一同　C＝大渕博光、森薫里　G＝山崎まさし、尾藤大介
問合:hermanas.flamenco@gmail.com フラメンコスタジオ"hermanas"(URL:https://hermanas3.com/)

■「福原恵理ワークショップin札幌」
日時:7月12日(土)11:00～14:20　7月13日(日)13:00～16:20
会場:レンタルスペース・ベガ(北海道／札幌市)
料金:¥4,500／1クラス　¥8,500／2クラス　¥12,000／3クラス
内容:ファルーカサイトにて詳細あり
問合:FlamencoEri@gmail.com　福原(URL:www.instagram.com/eri_fukuhara_flamenc)

■スタジオ　ベレン＆プリエ「フラメンコライブ」
日時:8月31日(日)1部18:30　2部19:30
会場:アルハンブラ(東京／西日暮里)
料金:チャージ(通し)¥2,000
出演:C＝笛田剛史　G＝今田央　B＝鈴木能律子、権弓美、ベレン舞踊団、プリエ舞踊団
問合:03-3806-5017　アルハムブラ

■小形衣里フラメンコ教室「パッション・フラメンコ」
日時:9月21日(日)12:00開場　12:30開演(予定)
地中海料理＆ワイン Showレストラン ガルロチ(東京／新宿三丁目)
料金:¥4,200(予定)1ドリンク付
出演:B＝小形衣里フラメンコ教室生徒有志　C＝那須慶一、定直慎一郎　G＝小原覚
問合:erii6278820@gmail.com　小形衣里フラメンコ教室(URL:https://www.ogataeri.com/)

■「イスパニアフラメンコスタジオ発表会」
日時:10月26日(日)17:00開場　17:30開演
会場:香川県県民ホール(香川／高松市)
料金:¥2,500(前売¥2,000)
出演:イスパニアフラメンコスタジオ生　ゲストB＝篠田三枝、土方憲人　C＝大渕博光　G＝山崎まさし、山内裕之、竹森正文
問合:090-4976-4666　イスパニアフラメンコスタジオ　竹森(hispania-flamenco-0960takemori@docomo.ne.jp)

関西外ライブ（7月～）

■小池朱美企画「Sueño y Tesoro～かけがえのないもの～」浜松公演
日時:7月13日(日)14:00開場　15:00開演
会場:メリーユー(静岡／浜松市)
料金:¥5,500 (+1オーダー)
出演:C＝エル プラテアオ　G＝石井奏碧　P＝三枝雄輔　B＝小池朱美、神谷真弓
問合:live@aquemita.com　小池

■スタジオワールド講師伊川ユウコスペシャルゲスト出演「ホテルモントレラ・スール大阪 天星殿 Flamenco LIVE」
日時:9月11日(木)17:30開場　18:00開演
会場:ホテルモントレ ラ・スール大阪(大阪／京橋)
料金:¥18.000 ※要予約(料理&ドリンク有)
出演:G＝ロドリゴ・マベル　C＝田村めぐみ　Pa＝木村和人　B＝伊川ユウコ、辻川輝、手島祐子、田中ちか、橋本雅美、松居早苗
問合:http://studioworld2016.com/ スタジオワールド

■スタジオワールド「Studio world Flamenco Live2025」

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！

HARA Studio
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

（1時間あたり）

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

★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

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
プレリアオープンクラスも開催中！
◀詳細はこちら

アクースティカ倶楽部
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
地方の方、多忙な方、居場所がここにあります。
https://club.acustica.jp

ブ限定コース料理あり
出演:C・B＝井上泉、えんどうえこ、鍛地陽子、島崎リノ
問合:042-649-6480　グランデセオ

■エスペランサ「MANO A MANO」

日時:7月19日(土)18:00開場　18:30開演
会場:タブラオ・エスペランサ(東京／高円寺)
料金:ショーチャージ¥5,500 (タパス・1ドリンク付)
出演:C＝小林ゆうこ　G＝鈴木英夫　P＝三枝雄輔　B＝グラシアス小林、本間静香
問合:https://tablaoesperanza.jp/　エスペランサ

■「アルフラ企画参加型ペーニャ」

日時:毎月第3土曜日　19:00〜22:00(7月19日、8月16日、9月20日)
会場:Estudio Armonía Flamenca(東京／新中野)(東京都中野区本町6-29-5／新中野駅徒歩7分)
料金:¥3,000(タパス＆ドリンク込)
内容:参加募集!踊り、カンテ、ギター、カホン、バイオリン、ピアノ、フルートなど　(YŪNAのギター伴奏あり)途中参加OK、鑑賞だけもOK
問合:armoniaflamenca@icloud.com(https://www.armoniaflamenca.com)

■スペインクラブ「フラメンコライブ」

日時:7月21日(月)1部18:30　2部20:00
会場:月島スペインクラブ(東京／月島)
料金:ライブチャージ＋テーブルチャージ¥1,500〜(入替なし)
出演:B＝永田健、河野睦、辰井浩美　G＝増井建一　C＝大沢玉紀
問合:03-3533-5381　月島スペインクラブ

■サラ・アンダルーサ「Selectos Rosas」

日時:7月22日(火)18:00開場　19:00開演
会場:サラ・アンダルーサ(東京／恵比寿)
料金:ショーチャージ¥4,000(別途ドリンク＆お食事を要予約)　※完全予約制
出演:B＝青木千鶴子、小林由佳、近藤裕香、中山みのり、守屋妙子、山谷祐子　C＝有田圭輔　G＝徳永康次郎
問合:https://sala-andaluza.iberia-j.com　サラ・アンダルーサHP

■サラ・アンダルーサ「Andaluza LIVE」

日時:7月25日(金)19:00開場　20:00開演
会場:サラ・アンダルーサ(東京／恵比寿)
料金:ショーチャージ¥3,500(別途ドリンク＆お食事を要予約)　※完全予約制
出演:B＝福山奈穂美、鈴木時丹　C＝水落麻理　G＝徳永康次郎
問合:https://sala-andaluza.iberia-j.com　サラ・アンダルーサHP

■小池朱美企画「Sueño y Tesoro〜かけがえのないもの〜」東京公演

日時:7月26日(土)18:30開場　19:00開演
会場:タブラオ・エスペランサ(東京／高円寺)
料金:ショーチャージ ¥6,500(タパス・1ドリンク付)
出演:C＝エル プラテアオ　G＝石井奏碧　P＝三枝雄輔　B＝小池朱美、神谷真弓
問合:live@aquemita.com　小池

■スペインクラブ「フラメンコライブ」

日時:7月28日(月)1部18:30　2部20:00
会場:月島スペインクラブ(東京／月島)
料金:ライブチャージ＋テーブルチャージ¥1,500〜(入替なし)
出演:B＝小谷野宏司、井口裕香里、山本秀子　G＝増井建一　C＝ダニエル・リコ
問合:03-3533-5381　月島スペインクラブ

関東ライブ(8月)

■ソレアド「フラメンコライブ」

日時:8月2日(土)18:00開場　1部18:45　2部20:00
会場:ソレアド(神奈川／相模原市)
料金:チャージ¥4,200(タパス盛合せ、1ドリンク込)
出演:B＝ジャマキート、今井協子、牛田裕衣、山本涼　C＝濵田吾愛　G＝菅沼聖隆
問合:042-752-3513　ソレアド

■サラ・アンダルーサ「真夏の祭典」

日時:8月3日(日)18:00開場　19:00開演
会場:サラ・アンダルーサ(東京／恵比寿)
料金:ショーチャージ¥4,400(別途ドリンク＆お食事を要予約)　※完全予約制
出演:B＝泉まどか(荻村真知子教室)、齋藤悠希(後藤なほこ教室)、土師野陽子(中尾真澄教室)、町井直美(ラ・ダンサ教室)、柳澤美織(浅見純子教室)、山崎まゆ(草野櫻子教室)、渡邊淳子(青木愛子教室)　ゲストB＝AMI　G＝高橋紀博　C＝ダニエル・リコ　Violin＝森川拓哉
問合:https://sala-andaluza.iberia-j.com　サラ・アンダルーサHP

■まほろ座MACHIDA「フラメンコライブ」

日時:8月8日(金)18:00開場　19:00開演
会場:まほろ座MACHIDA(東京／町田)
料金:¥4,000(＋2オーダー)
出演:B＝高橋秀男　C＝廣重有加　G＝忍あつ子、EL CAYO池本佳代、松本もとよ
問合:www.mahoroza.jp

■「ESPERANZA LIVE」

日時:8月10日(日)18:00開場　18:30開演
会場:タブラオ・エスペランサ(東京／高円寺)
料金:ショーチャージ¥5,000 (タパス・1ドリンク付)
※配信視聴料 ¥2,000
出演:C＝小松美保　G＝小原正裕　B＝今村奈々、岡部静香、正路あすか
問合:https://tablaoesperanza.jp/　エスペランサ

■サラ・アンダルーサ「真夏の祭典」

日時:8月24日(日)18:00開場　19:00開演
会場:サラ・アンダルーサ(東京／恵比寿)
料金:ショーチャージ¥4,400(別途ドリンク＆お食事を要予約)　※完全予約制
出演:B＝岡本かよ子(草野櫻子教室)、佐藤喜美子(AMI教室)、諏訪部智子(入交恒子教室)、高橋和香奈(中尾真澄教室)、宝田綾(入交恒子・旭川教室)、廣野久美子(片桐美恵教室)、森野麻紀(ヴオダルツ・クララ教室)　ゲストB＝後藤なほこ　G＝高橋紀博　C＝ダニエル・リコ　Violin＝森川拓哉
問合:https://sala-andaluza.iberia-j.com　サラ・アンダルーサHP

関東ライブ(9月)

■サラ・アンダルーサ「5estrellas」夜公演

日時:9月4日(木)・8日(月)19:00開場 20:00開演
会場:サラ・アンダルーサ(東京／恵比寿)
料金:ショーチャージ¥5,000(別途ドリンク＆お食事を要予約)　※完全予約制
出演:〈9/4〉B＝川恵子、黒須亜理砂、常盤直生、中村太香子、福岡由理　C＝ルイス・モネオ　G＝ファン・マヌエル・モネオ
〈9/8〉B＝岩崎沙彌香、衛藤絵美、小林繭、近藤綾香、寺嶋いずみ　C＝ルイス・モネオ　G＝ファン・マヌエル・モネオ
問合:https://sala-andaluza.iberia-j.com　サラ・アンダルーサHP

フラメンコ商品輸入販売・旅行手配 — OFC

サパトス　¥9500 〜
アバニコ　¥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
MakisCostumes
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
・バタ・デ・コーラ
・レンタル衣装600着
・注文衣装
・大特価ニット物

◎アウトレット商品入荷しました!
◎ご来店の際はご予約をお願いします

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

夏バーゲン2025
6/28(土)〜7/22(火)
全商品10〜30%OFF
※要予約
水・木曜・祝日定休日

Model:Sayaka Masaki Photo:Yuki Omori,Kondo Kana

■サラ・アンダルーサ「初夏公演」

日時:7月6日(日)18:00開場　19:00開演
会場:サラ・アンダルーサ(東京／恵比寿)
料金:ショーチャージ¥4,400(別途ドリンク＆お食事を要予約)　※完全予約制
出演:B＝工藤栄(入交恒子・松本教室)、玉塚映里加(南風野香教室)、中島圭子(青木愛子教室)、野田好美・外園円(AMI教室デュオ)、吉田慧美(ラ・ダンサ教室)、吉田麻紀子(清野春美教室)、角彩華(鈴木敬子教室)　ゲストB＝草野櫻子　C＝ダニエル・リコ　G＝高橋紀博　Violin＝森川拓哉
問合:https://sala-andaluza.iberia-j.com　サラ・アンダルーサHP

■スペインクラブ「フラメンコライブ」

日時:7月7日(月)1部18:30　2部20:00
会場:月島スペインクラブ(東京／月島)
料金:ライブチャージ＋テーブルチャージ¥1,500～(入替なし)
出演:B＝佐藤哲平、川﨑裕子、山本壬子　G＝増井建一　C＝ダニエル・リコ
問合:03-3533-5381　月島スペインクラブ

■「Tablao Andaluza ～ con cariño para Mao ～」

日時:7月9日(水)18:00開場　19:00開演
会場:サラ・アンダルーサ(東京／恵比寿)
料金:ショーチャージ¥2,000(別途ドリンク＆お食事を要予約)　※完全予約制
出演:C＝許有廷　G＝北岸麻生　B＝河内さおり、浅井直美、武見知子、長嶋侯子、宮島みすゞ、澁澤万智子
問合:https://sala-andaluza.iberia-j.com　サラ・アンダルーサHP

■エスペランサ「アマニータLIVE」

日時:7月10日(木)19:00開場　19:30開演
会場:タブラオ・エスペランサ(東京／高円寺)
料金:ショーチャージ¥5,500 (タパス・1ドリンク付)
※配信視聴料 ¥2,000
出演:B＝時枝典子、前田可奈子、松田知也　C＝有田圭輔　G＝徳永康次郎
問合:https://tablaoesperanza.jp/　エスペランサ

■エスペランサ「MANO A MANO」

日時:7月11日(金)19:00開場　19:30開演
会場:タブラオ・エスペランサ(東京／高円寺)
料金:ショーチャージ¥5,500 (タパス・1ドリンク付)
出演:C＝水落麻理　G＝徳永康次郎　P＝三枝雄輔　B＝中原潤、鈴木時丹
問合:https://tablaoesperanza.jp/　エスペランサ

■グランデセオ「Flamenco Live」

日時:7月12日(土)1部18:00　2部19:20
会場:グランデセオ(東京／八王子)
料金:チャージ¥3,000　※別途、事前予約にてライブ限定コース料理あり
出演:G＝徳永康次郎　C＝山田あかり　B＝山下美希　安田真梨恵　佐藤陽美
問合:042-649-6480　グランデセオ

■「遠藤郷子行ってきます!LIVE～SOLO～」

日時:7月12日(土)18:00開場　19:00開演
会場:タブラオ・エスペランサ(東京／高円寺)
料金:ショーチャージ¥5,500 (1ドリンク＋タパス付)
※配信視聴料¥2,000
出演:C＝遠藤郷子　G＝北岸麻生　P＝中原潤、鈴木時丹
問合:https://tablaoesperanza.jp/　エスペランサ

■ソレアド「フラメンコライブ」

日時:7月12日(土)18:00開場　1部18:45　2部20:00
会場:ソレアド(神奈川／相模原市)
料金:チャージ¥4,200(タパス盛合せ、1ドリンク込)
出演:B＝ジャマキート、折橋恵子、斎藤陽子、山本涼　C＝永井正由美　G＝中川浩之
問合:042-752-3513　ソレアド

■サラ・アンダルーサ「初夏公演」

日時:7月13日(日)18:00開場　19:00開演
会場:サラ・アンダルーサ(東京／恵比寿)
料金:ショーチャージ¥4,400(別途ドリンク＆お食事を要予約)　※完全予約制
出演:B＝岩崎祐希子(片桐美恵教室)、遠藤真紀(山中純子教室)、歌門明美(ヴォダルツ・クララ教室)、佐々木裕子(草野櫻子教室)、平野純(ラスルイサありみ教室)松田麻衣子(田村陽子教室)、村田郁美(藤井かおる・仙台教室)　ゲストB＝鈴木敬子　G＝山﨑まさし　C＝森薫里　Violin＝森川拓哉
問合:https://sala-andaluza.iberia-j.com　サラ・アンダルーサHP

■スペインクラブ「フラメンコライブ」

日時:7月14日(月)1部18:30　2部20:00
会場:月島スペインクラブ(東京／月島)
料金:ライブチャージ＋テーブルチャージ¥1,500～(入替なし)
出演:B＝吉田光一、脇川愛、正木清香　G＝増井建一　C＝ダニエル・リコ
問合:03-3533-5381　月島スペインクラブ

■「ESPERANZA LIVE」

日時:7月17日(木)19:00開場　19:30開演
会場:タブラオ・エスペランサ(東京／高円寺)
料金:ショーチャージ¥5,000 (タパス・1ドリンク付)
※配信視聴料 ¥2,000
出演:G＝尾藤大介　C＝ダニエル・リコ　B＝三枝麻衣、佐藤理恵、青木麗
問合:https://tablaoesperanza.jp/　エスペランサ

■「ESPERANZA LIVE」

日時:7月18日(金)19:00開場　19:30開演
会場:タブラオ・エスペランサ(東京／高円寺)
料金:ショーチャージ¥5,000 (タパス・1ドリンク付)
※配信視聴料 ¥2,000
出演:C＝大渕博光　G＝小原正裕　B＝権弓美、杉原敦子、押野由起子
問合:https://tablaoesperanza.jp/　エスペランサ

■グランデセオ「歌ったり踊ったりの会」

日時:7月19日(土)1部18:00　2部19:20
会場:グランデセオ(東京／八王子)
料金:チャージ¥2,500　※別途、事前予約にてライ

PRESENT

アンケートに答えるだけ
抽選でプレゼント!

締切７月28日

【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・素朴な質問なども募集

◀プレゼントの詳細ご応募

■キキリキ ブラック×グリーン裾フリル マーメイドファルダ（1名様）

ファルーカ　セレクトショップで人気のスペイン発キキリキのオリジナルファルダ!
シンプルなマーメイドラインにグリーンの裾フリルがアクセント。
練習が楽しくなる、気分がアガる一枚!

フリーサイズ(M～L)
スカート丈95cm
スペイン製
素材:伸縮性のあるポリエステル

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♡

ファルーカ編集部のアフタートーク

えみ　今号の特集は「自主練」。読者の皆さんから自主練の方法を知りたいという声もよく聞きますね。
ふく　取材にご協力いただいたレッスン生のコメントを通して、今更ながらに「体幹の重要さ」を痛感しました。
つね　確かに、体幹が第一と思う今日この頃。立ち姿勢がしっかりしていれば、それだけでカッコいい。体幹トレーニングは自宅でもできるしね。
まつ　「いつでも・どこでも」って大事なんだなぁと改めて思ったかも。「見るだけ・思い出すだけ」でもきっと全然違うのかなって。
みな　私はゆる～く続けてる派だけど、レッスン動画を観て復習するようにしてる。そうしないと次のレッスンが辛いから～。
つね　まずは復習動画を見て「できていない」ところを確認する作業から!　そして、復習動画を見ると動きたくなるのでレンタルスタジオに行くことに～という相乗効果。
みな　1週間前の事なのに、全く覚えていない振りとか普通にある(汗)
つね　あるある!　記憶力って曖昧でコワい!
まつ　いろいろ「自分にイイワケ」してサボっちゃうんだけど、習慣にしちゃえばいいのかもね。歯磨きみたいに(笑)。やらないと気持ち悪い、みたいな。
えみ　継続はチカラなりですね!
ふく　フラメンコに限らず、すべての習い事において「自宅での練習って難しい」前提で、何もしていなかった過去の自分に喝!

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.78

発行日：2025 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

■ ファルーカからのお願い!

ファルーカは、ご希望の方に１冊から送付しておりますが、昨今送料がどんどん上がっており、送料を負担するのがとても大変な状況。。そこで、なるべくお教室・お仲間同士まとめて送付に変更をお願いいたします!

部数変更、送付中止はこちら▲

★フリーペーパー・送料無料でがんばっているファルーカに、みなさまからの暖かい**応援料（1 口 ¥700）**をお待ちしております! ▶

発行日：2025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

Farruca Select Shop ファルーカ・セレクトショップ

ファルーカでお買物！

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。

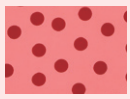
Quiquiriqui【キキリキ】

スペイン発のオリジナルブランド。丈が90-100cm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・ピンクボヘミア風ボランテ付き
【限定1着!】¥19,500(税込)
サイズ／フリーサイズ(M～L)
スカート丈94cm
商品番号 78Q 01

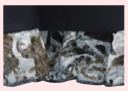
▲マーメイドファルダ・ピンクボヘミア風
【限定1着!】
¥17,500(税込)
サイズ／フリーサイズ(M～L)
スカート丈96cm
商品番号 78Q 02

ピンクをベースにしたボヘミア風花柄が可愛い。素材は伸縮性のあるポリエステル。



◀マーメイドファルダ・サーモンピンク水玉
【限定1着!】¥17,500(税込)
サイズ／フリーサイズ(M～L) スカート丈95cm
商品番号 78Q 03
定番の水玉ファルダ。軽くて、持ち運びにも便利。素材は伸縮性のあるポリエステル。

◀マーメイドファルダ・グレーボランテ付き
【限定1着!】
¥19,500(税込)
フリーサイズ(M～L)
スカート丈94cm
商品番号 78Q 04
上品なグレーの色味にボランテの生地がアクセント。伸縮性に優れ、肌触りの良い生地です。



◀マーメイドファルダ・ブルー×パープル
【限定1着!】¥17,000(税込)
サイズ／フリーサイズ(M～L) スカート丈94cm
商品番号 78Q 05
ブルーとパープルの夏らしい柄。素材は着心地の良い綿ジャージ仕様。

◀マーメイドファルダ・モノトーンレース編み
【限定1着!】¥17,500(税込)
サイズ／フリーサイズ(M～L) スカート丈95cm
商品番号 78Q 06
カラーファルダの上に重ねて着ると涼しげで素敵。パンツと組み合わせても。素材は伸縮性のあるポリエステル。

レース編み透けます

ファルーカオリジナル(日本製)

◀マーメイドファルダ・オリーブ花柄
【限定3着!】
¥16,000(税込)
サイズ／フリーサイズ(M～L)
商品番号 FS246-T

▶マーメイドファルダ・レッド花柄
【限定3着!】
¥16,000(税込)
サイズ／フリーサイズ(M～L)
商品番号 FS247-T

人気の華やかフローレス柄。素材は伸縮性のあるポリエステル。

マーメイドファルダ・茶系ペイズリー
【限定2着!】
¥16,000(税込)
サイズ／フリーサイズ(M～L)
商品番号 FS248-T

チョコレートカラーのモダンなペイズリー模様。素材は伸縮性のあるポリエステル。

▼マーメイドファルダ・ローズ柄×ピンク
【限定1着!】¥16,000(税込)
サイズ／フリーサイズ(M～L)
商品番号 FS249-T

▶マーメイドファルダ・ローズ柄×モノトーン
【限定2着!】
¥16,000(税込)
サイズ／フリーサイズ(M～L)
商品番号 FS250-T

しっかりした生地のシンプルファルダ。オールドピンクとモノトーンで派手になりすぎない。素材は伸縮性のあるポリエステル。

★ファルーカオリジナルファルダ
フリーサイズ：丈90cm+ベルト部分17cm

衣装がグレードアップする！レースマンティージャ

▲レースマンティージャ
商品番号 78C 01
¥14,000(税込)
カラー／パープル、レッド
サイズ／(パープル)120cm×53cm、フレコ33cm(レッド)116cm×56cm、フレコ41cm
衣装の襟元を華やかに彩るレースマンティージャ。衣装生地との組み合わせを楽しんで!

華やかでもシックでもどんな衣装にもよく映える！白いアバニコ

▲アバニコ白レース付
商品番号 78C 02
¥5,900(税込)
サイズ／32cm
存在感のある32センチ。きりりとした白で爽やかなグアヒーラを!

●ご注文・お問い合せ

www.farruca.jp/shop
Tel.03-5577-6486
(平日10：00～16：00受付)
E-mail:dokusha@farruca.jp

Step1 ご注文 ファルーカ・セレクトショップWEBサイトからご注文ください。

Step2 ご注文確認 ご注文確認メールが届きます。

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。
TELでのご注文は代金引換のみとなります。

Step5 お届け

※お客様の個人情報は、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。