

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

2026年1月
Vol.80



②【特集】第2回ファルーカ フラメンコ教室 交流フェス 優勝!平山奈穂フラメンコ教室を取材

- ④【寄り道手帳】ぼたん
- ⑤【旬モノ】バイラオール 鈴木 時丹
- ⑥【やってみた】フラメンコ防音コンパネ
「パソ友くん」で自宅で練習の巻
- ⑦【注目公演】石井智子スペイン舞踊団公演
【エキスパートに質問】
ズバリ、カッコ良く踊りたい!
- ⑧【簡単レシピ】豚肉のアドバード
【映画】:『クロース』
【CD】『Poema del Cante Jondo』
ミゲル・ポベダ

- ⑨【先輩!質問してもいいですか?】
「背丈の違い」の巻
- ⑩ 徳永兄弟の本 出版のお知らせ
3月17日ファルーカより発刊!「15歳が選んだ世界」
- ⑪ エミリーちゃん ¡Feliz Año Nuevo!の巻
- ⑫ ○ライブ情報
- ⑬ ○セレクトショップ
- ⑭ ○ファルーカコミュニティサロン
○プレゼント

¥0
Take Free



第2回 フラメンコ教室
交流フェス



優勝

平山奈穂フラメンコ 教室を取材

ファルーカが福岡に行ったとー！

今年8月の交流フェスにて見事ベストチーム賞を受賞されたNaomenco(ナオメンコ)の本拠地である福岡県「平山奈穂フラメンコ教室」を訪問しました。圧巻のガロティンを披露してくれたナオメンコのパワーの源に迫ります！



「スタジオの壁には、本誌のフェスレポートの切り抜きや受賞時のプレートを飾ってくれていて…感激～」(ファルーカスタッフ談)



「振付の完成をゴールとするのではなく、体の使い方をはじめ、その先、その奥、その向こうを感じること、そしてより深いところへ重きを置く指導です」
(メンバー取材コメントより)



方という理由も大きいかも知れないけれど、私たちのために駆け付け演奏してくれるアーティスト

が印象的だった。「これは私のポリシーみたいなものなのだけど、一曲を作り上げる中で、いかにパックのアーティストさんたちに負担をかけないか、をまず考えんです。地

方ならではの大変さはありつつも「福岡が大好き！」離れるつもりはない！」と断言する。今回のフェス出演者の中では最も遠距離からのエントリーだったナオメンコ。「こういう企画に出会い参加できたことは、長くフラメンコを続けるメンバーにも、そして私にもとても刺激になりました！」との嬉しいお言葉。全員フラメンコ歴は15年以上、奈穂先生との付き合いも長いという実力派のメンバー陣。

「福岡へようこそ～」奈穂先生の明るい声が響く「Estudio N」、福岡市中央区春吉の大通りに面した抜群のロケーションのスタジオ。この場所に移り丸3年になるという。生まれも育ちも福岡の生粹の「福岡っ子」。地元でのフラメンコ活動は、地方ならではの大変さはありつつも「福岡が大好き！」

の方々に、本番以外の時間を長く取らせるのは申訳ない、というか…。だから、本番までにしっかりと仕上げること、はいつも意識していますね」その

教えを胸に、当日は見事優勝を手にしたナオメンコの皆さん。「受賞できたのは私の指導の賜物、みたいなことでは全くなく、すでにフラメンコ力が高いメンバーの頑張りの成果。私はただ自分が伝えられることを伝えただけで、それを個々が理解し、より深めてくれた結果だと思います」

出演メンバーへの取材では、奈穂先生のレッスンがいかに楽しく、奥が深いかを熱く語ってくれた。何より周囲の人みんなを虜にするそのチャーミングな人柄。

福岡に来て、私たちファルーカスタッフも完全に魅了されました！



平山 奈穂 ひらやま なお

1985年福岡生まれ、福岡育ち、福岡在住。両親のお陰でフラメンコに出会い、10歳から踊り始める。広島本拠地エル・カミーノ教室の舞踊団員として国内・海外にて様々な舞台を経験。その後独立、渡西を繰り返し多数のスペイン人アーティストに師事。フラメンコの魅力に魅了され、渡西を繰り返し、フラメンコを学び続けている。2017年に第9回CAFフラメンコ・コンクール優勝、同年には日本フラメンコ協会新人公演にて奨励賞を受賞。2018年には福岡アクロス・円形ホールにて初ソロリサイタル「El flamenco」開催。翌年、スペインSevillaにてMiguel Pérez、Cristina Tovarと共に演を果たした。2021年にスタジオをオープン。教授活動を続けている。

〈平山奈穂フラメンコ教室〉

住所:福岡市中央区春吉3-21-18 2階

TEL:090-8399-8997 URL:<https://flamenconaoemenco.crayonsite.net/>



出演メンバー「ナオメンコ愛を語る！」



(上画像の左から)
鍋倉佳世子さん(石垣かよ)
矢代香里さん(やっしー)
柴田尚子さん(おしょう)
高木有紀さん(タカキ)



—皆さま、改めまして第2回交流フェスのベストチーム賞おめでとうございます！

タカキ ありがとうございます。無事に本番を迎えたこと、受賞できることは、奈穂先生のもとで4名の固い結束とそれぞれのフラメンコへの思いの強さで成し得たことなのではないかと思いました。「大事に踊ろう」と本番の舞台上に立ちました。

おじょう 私の場合、実は本番の2か月前に右足を負傷し、先生や仲間には心配をかけてしまいましたが、誰も私を責めずにいてくれたことに感謝です。とにかく舞台に立つことが目標だったので、それが実現しただけで

100点満点！この舞台で、この仲間で踊れることがただただ楽しくて嬉しかったので、他に何もないくらい気持ちで踊りました。

—メンバーや4名中、福岡在住が2名、関東へ移住した方が1名、石垣島在住が1名と、練習のた

めに全員が集まることは容易ではなかった、とか。

やっしー 引越し

で福岡を離れ、ナオメンコも卒業が決まっている状況でしたが、「出てみない？」と声をかけてくださった先生、受け入れて

くれた仲間と『最高の思い出にする』という意気込みで臨みました。ただ、当たり前だったレッスンが当たり前ではなくなり、いつも顔を合わせていた仲間とも離れた環境でモチベーションを保つて行くことの難しさを感じました。集まつてレッスンができるのも月に1回あるかないかの状況で、全員で本番通りに踊つてみるのが『本番前日だけ』という状況で不安もありました。ただ、前日の通し練習が始まると、楽しくて、心地良くて、不安もぶつ飛び、幸せなニヤニヤが止まらない状況になつてました！

石垣 私も遠距離なので、練習に参加出来る機会が限られていたことで集中力と体力を使いまして。もうお年頃なので、体調管理にも気を付けながらの日々(笑)。当日はアルハムブラという憧れのステージに立たせて頂いて感無量でした。また、他教室メンバーさんとの交流ができる良かったです。応援に駆けつけて下さった友人達にも感謝でした！

—受賞時には、奈穂先生も飛び上がりて喜んで下さいします。

おじょう 奈穂先生とは長い付き合いで、教室が違つてもどこかで繋がっていましたので、いつも



お互い近くにいた存在です。年齢的にいつまで踊れるか分かりませんが、それでも行けるところまで行ってみたいと思っています。いつも楽しさをプレゼントしてくれてありがとうございます。私のフラメンコ人生がとても豊かになりました！

タカキ 先生についてを語り出すと止まらなくなつて誌面が足りなくなりそうですが…その決断力、行動力、いつも尊敬しています！

石垣 オブラートのように優しく生徒を包んでくださいる奈穂先生！舞台ではバックに居てくださりとても安心できました。幼かった奈穂ちゃんが、今や立派な奈穂先生へ！

時間が経つほどに光を放つて自由にのびのびと踊る超魅力的なフラメンコダンサーに！この先も心から応援すると共に、末長くご指導ください。たらと願っています。

やっしー レッスン中のウザ絡みが少なくなつて、物足りなさを感じたら…ご連絡いただければ馳せ参ります(笑)これまで、これからも、飽きることなく追いかけ回しますので、どーぞよろしくお願いいたします！



テーブルを動かして作られたステージは、客席の目の前。迫力満点！



入り口は下町の風情たっぷり。



鉄板も広くて居心地の良い小上がり。

壁を取りい 鏡を置いたのだそう。



フ ラ メ ン ュ
寄り道手帖

(74)

そこは、深川、門前仲町。「牡丹町」という粋な名の付く町がある。その牡丹町通りに、もんじや・お好み焼きの店「ぼたん」がある。この店の主人は女性。そして「フランカだ」というのである。なんと華やかな話ではないか！

女主人の名は、青木悦子さん。深川生まれの深川育ち。「フランカが先だったのですか？」この店をやろうと思ったのが先だったのですか？」という興味本位の質問に、快く答えてくださった。当時、フランカを始めたはいたが、店をやるなら「もんじや焼きをやりたいと決めていた、ちょっと良い店舗の空きが出たので始めたのだという。

その後、しばらく「フランカ」を離れた時もあったが、当時知り合ったフランカ、マミー（やさん）に勧められ、店にコンパネをひき、入口も改装したりして、定期ではあるが、「フランカ」ライブを始めた。現在のライブのスタイルは、まず、ライブの1時間前に「やもと（前か？）」に入店食べ放題の「もんじや」とお好み焼きと、飲み放題を堪能。お腹もいっぱい、鉄板の熱さで身も心も温まつたところで「フランカ」が始まる。ノリの良い「フランカ」を聞けばそれはもう、盛り上がるというものである。（ライブハウスより盛り上がる？）

「フランカ」ライブの盛り上がりはどちらもあるが、「ぼたん」はなんとなく居心地が良い。青木さんの人柄なのだけ思うが、集まってくれる人を受け入れてくれるふわっとした暖かさがある。

なんでもカンテのAさんは、趣味の釣り

大会の際、ここを起点に鰯を釣りに行くと他のイベントも適時開催。拝見したライ

（うらやましい）。

マミー（やさん）主催の「もんじや・ボタン」は不定期だが月に1回ほど。その他のイベントも適時開催。拝見したライ

（うらやましい）。

最後にお伝えすべきことがひとつ。も

んじやとお好み焼き、ものすごく美味いで

す！ 真材の量もたっぷりで絶妙なバランス。壁には自家製果実酒がずらりと並ぶ。

カルビスのラインナップが充実している

のは、ソフトドリンクしか飲まない気道

グルーピングのリクエストによるものだとか。

駅は門前仲町のほか、京葉線の越中島

駅からも近い。ライブがなくても立ち寄り

たい店。自分の家のそばにあつたらしいな

い店なのである。

■ DATA

ぼたん

東京都江東区牡丹2-2-6

電話: 03-3630-8806 営業時間: 17:00 - 23:00

定休日: 不定期

営業時間・定休日は変更となる場合がございますので、ご来店前に店舗にご確認ください。

●ライブ情報: ぼたんのバナー下のフライヤーをチェックしてください! 予約はメールで!

<https://mirufa.com/2025/05/09/botanlive202505/>



食べ放題以外の通常メニューには「カキバター」など各種鉄板焼きも。



お好み焼きはボリュームたっぷり。「紅しょうが天」から豪華な「ミックス」までメニューいろいろ！



自家製果実酒がズラリ



もんじやはみんなで焼くのが楽しい!



味付けはお好みで！



オーナーの青木さん

ファルーカスタッフが注目するヒト、モノ、アレコレ…

今回の
旬
バイラオール
『鈴木 時丹』

土着のフラメンコを追求する、25歳の現在地

父親はギタリストの鈴木尚氏、母親は舞踊家の大塚友美氏という、フラメンコアルティシスタのDNAを受け継いだ鈴木時丹さんだけに、その実力と存在感は「必然」とさえ捉えられることもあるだろう。だがそれは原点に過ぎず、進化の過程には他者には図れない何かが存在する。最近の日本のフラメンコシーンでは欠かせない若手バイラオールの一人として注目を浴びる時丹さんの半生を伺いつつ、その「何か」に迫る。

進路は「フラメンコ」、18歳の決断

生まれた時からフラメンコが日常にある生活。時にサラブレットと比喩されることに抵抗はないかという問にも「早い時期からフラメンコが身近にある環境で、人より多く触れる機会があったというのは感謝だし、シンプルに恵まれていたと思います」とまっすぐに答える。母親に踊りの手ほどきを受けるようになったのは小学校の中学年くらいから。自らレッスンを切望したわけでも、強要されたわけでもない。踊る場所があって、教えてくれる人がいて、習い事の1つという自然な流れで踊りをはじめた。中学時代はサッカーに打ち込み踊ることに距離を置いた時期もあったが、高校時代ではフラメンコギターに熱中し、自身の中にあるフラメンコ魂を再確認。同じ高校の同級生のほとんどが大学進学を選択する中で、時丹さんが選んだ道は「フラメンコで生きていく」—バックグラウンドを鑑みればそれほど無謀とは思えない選択ではあるが、高校3年生にしてはなかなか大胆な決断といえる。「大学に進学をして自分は何を学び、何を志していくのかのビジョンが全く見えなかった。自分が本当は何をやりたいのか、と考えた時、答えは1つ。まずはスペインでフラメンコを学びたい、と」もしも他の道を選択したとしても両親はそれを応援してくれただろう、と当時を振り返る。ご本人いはく「僕は頑固な性格なんです」時丹さんのいう頑固さとは、他者から見れば「ひたむきさ」に他ならない。そんなひたむきなフラメンコへの想いを胸に、卒業後スペインに旅立った。

本物のフラメンコに魅せられて

今も師と仰ぐEL Toronbo、Pepe Torresらのもとで学んだスペインでの日々は、その後の自身のフラメンコ道を大きく変えた。「踊り、という侧面だけでは語り切れない。生き様みたいなものも学びました」多いに刺激を受けた最初の留学から帰国後、新たに長期ビザを取得し再渡西を計画していたところにコロナが襲来。暫し日本での活動を余儀なくされたが、その間も多くの国内アーティストとの交流で様々な学びを得た。今の自分があるのは、周囲の人々のおかげ…インタビュー中も出会った人々に対する感謝の念を必ず口にする時丹さん。その物静かで謙虚な横顔と相反した舞台上の爆発力。ONとOFF、どのように切り替えているのだろう。「ON・OFFの差がない自分でいたい。常にONで居られるように心がけています」舞台に立つ前の緊張感さえ「自分を高める」原動力にしてしまえるのも、生まれ持った才能というべきか。

今も自分の中の「本物のフラメンコ」を追い求めている途中。「目指す」というよりは「近づく」という気持ちで、昨年再びスペインに渡った。「僕の中の本物、とは土着のフラメンコであり、昨年から今年にかけてのスペイン生活では、その空気により密接に繋がれた実感がある。鏡の前でレッスンしたり、ステージ上で踊ることで得るものとはまた違う、ふとした光景や街角の佇まい、そこに住み続ける人々の表情など日常にあるアイレを自分の五感でもって触れることができたことが収穫でした」滞在中の今年3月には、セビージャの老舗ペーニャ「トレス・マカレーナ」にてソロライブを開催。「とても貴重な経験だったし、舞台に立てたことは光栄でした」その土地に根付いた文化や伝統により近づくことで、さらに明確になった時丹さんのゴールなきフラメンコ道。「僕が思うフラメンコとは、パフォーマンスではなく、生き方そのもの。「生き方を考えること」が「フラメンコを学ぶこと」に直結している。これからもこの考えを軸に歩んでいきたい」今後もますます目が離せない存在だ。

Farruca's
Choice

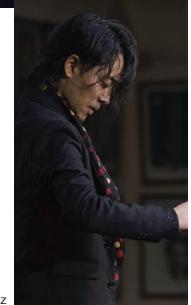
ファルーカ的
旬
モノ



Kiko Valle



Antonio Pérez



JITAN

JITAN(鈴木時丹)

静岡県浜松市出身。幼少期より両親の影響でフラメンコに触れる。2012年、トルコで行われたアンカラ国際フラメンコフェスティバルに出演。2018年に渡西し、主にエル・トロンボ、ベベ・トレスらのもとでフラメンコの美学を学ぶ。2023年、第12回エルスル財団フラメンコ部門新人賞受賞。2025年3月にはセビージャの老舗ペーニャにてソロライブを行う。現在は都内を中心にタブラオや劇場公演などに数多く出演し、フラメンコの研究を続けている。

Lo Intento やってみた!



フラメンコ防音コンパネ「パソ友くん」で 自宅で練習の巻

弊誌でも何度も取り上げているレッスン生の自主練事情。「自宅での練習は難しい」「足の練習がしたいけど…」そんな読者からのお悩みメールも多々あります。

そもそも自宅でコンパネを敷いて靴で打つ練習って可能なの?音や振動は?どれくらいのスペースが必要なの?などなど、素朴な疑問も出てきたところで…それらをクリアすべく、横須賀「あかねスタジオ」さんが製造・販売している「パソ友くん」で検証してみました。

広げてみた!

某日、「パソ友くん」が自宅に到着。しっかりと梱包された緩衝材をワクワクしながら解いていく。で、ひとまず室内へ…と運んでみてビックリ。「アレ、軽い!?」取っ手を持って横向きで運ぶため、着荷時に感じた重さはない。

スムーズに持ち運べたところでファーストミッションは「どの部屋で使用するか?」である。これって一番の悩みどころ、だったりするのだ!何せ我が家は豪邸とは程遠い一般的なファミリータイプのマンション。天井高も面積も一番広い部屋がリビングということになるのだが、下階も同様の間取りなだけに心理的に騒音・振動が気になってしまふ。家中を右往左往した結果…選択したのはベランダであった。我が家家のベランダは専有面積が比較的広いこと、また高層階で周囲の建物や路上からは私の踊る姿が見えないことが決め手。

早速広げてみると…90×90センチの正方形で、パソの練習には十分の広さがある。コンパネの厚さはともに約5センチ。連結部分の継ぎ目もなくとても丁寧な作りである。ちなみに今回試すのは、既製品として販売されている2種類。しっかりとした木材(コンパネ)にパンチカーペット素材で表面加工された『標準タイプ』と、文字通りの硬い材質が張られた『リノリウムタイプ』。さて、いよいよ靴を履いてトライアル。



標準タイプは
かなり
強く打っても、
静音維持

リノリウムタイプは
打っている感覺が
体に
伝わってくるのが
GOOD

打ってみた!

打ってみた!

まずは標準タイプから。あえて2割増しの強さで打ってみる。「え? 全く音が気にならない!!」が第一声。もちろん無音というわけではない。が、想像していたよりもはるかに静かで、逆に「せっかく鉄付を履いているのに」という物足りなささえ感じたり…。振動も表面素材が吸収してくれている感触で、3連、4連とパソを早めても振動が大きくなることはなかった。

続いてはリノリウムタイプ。スタジオ等でお馴染みの床材だが、音はスタジオほどの反響はなく、屋内使用でも許容範囲レベル。振動も標準タイプ同様にはほとんど気にならない。表面素材の硬さの分だけしっかりと音に出るので、サバデアートのそれぞれの音が確認できる。せっかくのパソ練習。個人的にはリノリウムの音と感触を求めるところである。



オープンエアで自主練!
自分だけの穴場スポット
発見に満足なワタシ。
Nice!

- 今回試した
「パソ友くん(コンパクト)」
- スペック
- 使用時: サイズ(約)92cm×90cm×5cm
- 収納時: サイズ(約)91cm×46×13cm
- 重量: 標準タイプ(約7kg)、
リノリウムタイプ(約9kg)
- 詳細はこちら
<https://www.akane-s.or.jp/sub/pasotomo.html>



どっちを選ぶ?

2タイプの床材を試した結果、自宅で使用する分にはどちらも差し支えない防音性、防振性が確保されていた。我が家に至ってはマンションの構造的に気密性が高く、音の反響が強いため、屋内(各部屋)で利用するなら標準タイプ、ベランダであればリノリウムタイプという選択に至った。設置場所については個々の住宅事情によって適所は異なってくるので、材質を選べるのはうれしい限り。ちなみにかわいい外装なので、練習後は部屋の片隅に違和感なく置いておけるのも良し!

楽しくなってつい動きが
激しくなり…
愛犬が様子を見に来た!

注目公演!

石井智子スペイン舞踊団公演

2.6.7 浅草公会堂「ちはやふる」公演の見どころ

前回2017年、エル・フンコが客演を務めた「ちはやふる」の再演。日本人ならおなじみの百人一首の世界をスペイン舞踊、日本舞踊、和太鼓、箏、尺八、カンテ、ギター、バイオリン、チェロ、パーカッションの壮大な構成でテアトロ公演に相応しい作品に仕上げてくるのが、スペイン舞踊家・石井智子。自身も主演を務めながら、異なるジャンルの一流アーティストをひとつの作品の渦に巻き込んでいく手法は昨年初演の「アシタワタシの『細雪』」と同様、力強く、また新しい世界観を私たちに提示してくれる。

今回客演を務める日本舞踊の藤間蘭黄(ふじまらんこう)さんは古典の継承とともに、ゲーテの『ファウスト』、オペラ『セビリアの理髪師』を題材にした作品や、バレエとの創作公演など幅広い作品で振付けをしてきた日本舞踊家。「ピアノやバレエのための作品でも、私が振り付けるのは日本舞踊の古典的な動きだけです。今回の舞台も石井さん、私のお互いの得意技を舞台でぶつけ合う。それぞれの芯を離さずに踊ります」とのこと。また「フラメンコギターはリズムが伸びたり縮んだりして、邦楽の三味線音楽に共通するものがあります」という。

石井さんは「初演の時はスペイン人アーティストと共に演したのですが、やはり『日本人の心』を体現したい、そこに焦点をあてたいと思った時に、ぜひ日本舞踊の方と一緒にこの舞台を創りたいと考えていました。日本人の奥ゆかしさや繊細な心、そして内に秘めた情熱が和歌には込められていて、それはフラメンコと通じるものがあります。ぜひ日本の良さ、誇りを、舞台を通して皆さんにお届けしたい」と語る。

日本の伝統芸能とフラメンコが、それぞれ培ってきたアルテを「ちはやふる」の世界の中でぶつけ合う、ある意味とてもフラメンコな舞台。華やかで豊かな空間が展開する浅草公会堂の本番にぜひ足を運んでみてほしい。



いいともこ

14歳で小松原庸子スペイン舞踊団公演に初出演、同舞踊団のトップダンサーとして長く活躍。1990年石井智子フラメンコスタジオ設立。98年文化庁芸術家在外研修員として渡西。自主公演では、アントニオ・エル・ビバ、ミラグロス・メンヒバル、ディエゴ・カラコ、モライート・チコ、エル・フンコなどを招き共演。2016年現代舞踊協会河上鈴子スペイン舞踊賞受賞。17年第48回舞踊批評家協会賞、文化庁芸術祭(舞踊部門)大賞を受賞。現在、日本橋にスタジオを構え後進の育成にも力を注いでいる。

エキスパートに質問

教えて、先生!

お答え頂くのは

フラメンコ舞踊家

マサキ サヤカ

正木 清香さん

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3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。



© 大森有起

Q

ズバリ、カッコ良く踊りたい！です。

カッコ良く見せるポイント、表現を磨くコツはありますか？

A

●踊る曲のメロディーや歌を聴いてどう感じるか、どんな景色、ストーリーが思い浮かぶかを想像して、膨らませることが大切です。振付も、旋律や音色とマッチしたものが多いと思うのでどう共感して、共振させるか。曲からイメージをもらうためにも、日頃からフラメンコのCDを聴きましょう。そこからあなたは何を感じますか？ 生徒さんに説明するときにその曲や場面のイメージを伝えることもあります。季節や場所、人物像などを伝えてそれぞれイメージを持ってもらって、想像してもらいます。

●顔の角度、視線、身体の向きなど具体的な身体の使い方を意識することも重要です。例えば、顔が横を向いていても目線が下に向いている場合、見た目には下に向いているよう見えてしまうので、よく「眼の玉で見て！」と注意します。目力という言葉があるように、眼の玉の力は絶大！ そして、もちろん姿勢も重要。肩甲骨を下げて胸を引き上げる。「ウルトラマンのランプをもっと見せて！」と言ったりします(笑) そして、骨盤から動く。足が先行するのではなく骨盤が動くから足が出るイメージ。ポーズをとっても骨盤が抜けているとカッコ悪い。骨盤を安定させて、どこに重心があるのかを確認してください。

●いかに立体的に動くか。自分の周りの空気を取り込んでどう動かすか。自分の周りの空気まで一緒に動くように、身体全体を使って踊りましょう。最後に、形ばかりカッコ良くてやはり人となり、感情、感性が見えてこそ伝わる何かだと思います。その人の内から自然に湧き出てきた感情を観た時、かっこいい！素敵だな！！と思います。

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



Lomo adobado

豚肉の
アドバード



材料(2人分)

豚肉…ロース肉6枚(厚めの生姜焼用を使用)
焼く時に使うオリーブオイル…適量

④マリネ液

白ワイン…100ml こしょう…適量
にんにく…1片 薄切り 塩…小さじ1
パプリカ(粉末)…大さじ1 オリーブオイル…大さじ2
オレガノ…大さじ1.5



スペインの味 超カンタンレシピ

「アドバード」とは、「マリネした」「つけこんだ」という意味。作り方は超簡単ですが、手間暇かけた(ような)美味しいです!

作り方

- マリネ液を作ります。ジッパー付き保存袋に、白ワイン、にんにく、スパイスと塩、オリーブオイルを入れてなじめます。
- 豚肉を入れてよく揉み込み、2時間以上、できればひと晩、漬けこみます。
- フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、中火で肉の両面をよく焼きます。こんがりと焼けたらできあがりです。



写真では肉にスパイスをかけていますが、マリネ液にいれたほうがよく混ざります。



Point マリネ液を煮詰めてソースにするのもgood! 本来、ヒレ肉のブロックなどを使うごちそう料理ですが、ロース肉を使ってより簡単にアレンジしています。豚かつ用の肉を使うときは、脂身部分を筋切りすると肉がまるまる、きれいに焼けます!



CHECK

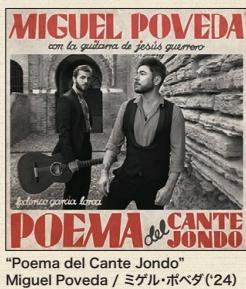
“Poema del Cante Jondo” Miguel Poveda / ミゲル・ポベダ('24)

詩人口ルカに捧げた、新時代のフラメンコ。

ミゲル・ポベダがギタリストのヘスス・ゲレーロと共に、グラナダの詩人フェデリコ・ガルシア・ロルカの著書『Poema del Cante Jondo』の世界に取り組んだ意欲作。カンテ・ホンド(深い歌)の芸術とロルカの言葉が見事に融合し、ポベダの力強い声とゲレーロのキレのあるギターによって、独自の世界を創造しています。

<収録曲>

- ¡AY! (Caña)
- Juan Breva(Malagueña y Verdial)
- Baldilla De Los Tres Ríos (Cantíñas)
- La Soleá (Soleá)
- Puñal Encrucijada (Bulería)
- Retrato de Silverio Franconetti (Seguiriyá)
- Canción del Gitano Apaleado (Rumba)
- Paísaje (Bulería)
- Sevilla
- Gitano de Sevilla(Saeta)
- Encuentro(Tangos)
- Canción de La Madre del Amargo (Bulería)



全12曲収録

フラメンコ専門店、Spotify、
Apple Music他にて発売中。

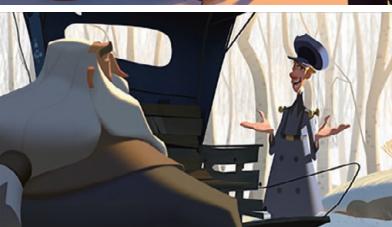
LA BUENA PELICULA

Klaus

『クロース』

優しさが世界を変える。サンタの始まりの物語。

閉ざされた北の街に赴任した、落ちこぼれ郵便配達員ジェスパー。孤独なおもちゃ職人クロースとの交流を通じて、長年の争いで冷え切っていた村人達の心に、優しさや思いやりが連鎖していく様子が丁寧に描かれています。伝統的な技法で描かれたアニメーションの美しい映像に、ユーモアと感動が絶妙に混ざったストーリーは、大人も子供も楽しめる冬にぴったりの作品です。



■監督/原案:セルジオ・パブロス ■脚本:セルジオ・パブロス/ジム・マホニー/ザック・ルイス
■声の出演:ジェイソン・シュワルツマン/J・K・シモンズ/ラシダ・ジョンズ/ジョン・キューザック
■アカデミー賞(長編アニメ映画賞ノミネート)/アニメ賞(最優秀長編アニメーション賞、監督賞他7部門受賞)/ゴヤ賞/ほか多数受賞 ■2019年/スペイン/Netflix映画/96分

(Netflix映画『クロース』独占配信中)

先輩！質問してもいいですか？

「背丈の違い」の巻

新しく始まったこのコーナー！
ちょっとだけ、経験豊富な先輩たちに聞いてみたいことってありませんか？編集部では質問も募集中！
いろいろ質問しちゃいましょう！

先輩への質問
募集中！
www.farruca.jp



- 1 フラメンコを踊るにあたり、背丈の違い(高い・低い)を感じることはありますか？また、感じるのはどんなときですか？

はい、あります。
私は背が高い方なので、群舞の時に特に感じます。
振りが揃っていても、良くも悪くモシリエットが他の人より大きく見えるので、目立ってしまうことがあります。



私はどちらかというと背が低い方です。ソロで踊る時は、あまり感じない(考えない)ですが、群舞とかの場合はバランス悪くなつないかな？とか同じ振りしていても小さくなつないかな？と気になります。

- 2 それについて、フラメンコの先生(師匠・先輩)からアドバイスを受けたことはありますか？できればその内容も教えてください。



Yuki

あまり言われたことはないのですが、それでも身長差が目立つ時はプリエで調整していたと思います。(フラメンコはペソが大事なのは言うまでもないのですが)、プリエの時は逆に上半身が落ちがないように意識して引き上げてました。(これはかなりキツイ)



Mio

あります。
私は背も低く腕も短いのですが、腕を曲げ過ぎていたりして小さくなりがちで、『人それぞれ自分が大きくみえるポジションが誰にでもあるので探して練習すると良いよ』と教えてもらいましたが、未だ習得出来ていません

- 3 踊るにあたり、ご自身が心がけていること(背丈の差でなくてもオッケー)を教えてください。



背丈の差もすべて個性の一つとして捉え、自分の長所短所を活かすことが大事だと思います！あとは、音を“聴く”より体で“感じる”ことでしょうか。コンパス感と呼吸が連動するよう全身で踊ることを大切にしています。



Mio

自分が思っているより少し大きく踊るという事を意識しています。あと、教室の仲間であったり、こんな風に踊りたいなと思う人の踊りを見てどんな風に踊ったらこんな風にできるのかな？と凝視して自習時に真似したりしています

そして衣装を選択時は、背が低く横幅もあるのでハイウエストであったり縦長を意識しています。

人気ギターデュオの素顔が 「一冊の本」になりました！

〈3月17日 ファルーカより新発売〉

15歳が選んだ世界

—大切なのは好きな気持ち
ギターデュオ徳永兄弟

フラメンコギターデュオ 徳永兄弟はどのように育ったのか
母であり、フラメンコ舞踊家の小島正子が綴る新潟での
家族の時間、スペインでの自由な挑戦、15歳の渡西を後
押ししたホセ ガルバンの金言——

子育て、自分探しに悩むすべての人の心に響く
ユーモアあふれるファミリーヒストリー

子育てがようやく終わった頃から事あるごとに、我が子をたった十五歳で異国へ送り出したこと、親と同じ道に進んだことなど、息子たちをどのように、どんな思いで育てたのか問われることが多くなり、そのことに興味を持っている人が多いことを知りました。

世間からは浮世離れした子育てのように思われているかもしれません、子を持つ親の誰しもが遭遇する苦悩や葛藤、希望や楽しみ、そして、人生の悲しみや喜び、そんな様々な経験や思いは私も同じです。(中略)この本を通じて、マニュアル通りにはいかない子育てがあってもいいのだ、人生は好きなように生きてもいいのだ、と心が楽になって笑顔になってもらえたたらとてもうれしいです。

——まえがきより一部抜粋

Part 4 中学校時代

決まりぬ進路にとことん悩む
楽器をする子はぐれない
卓球専門誌をボロボロになるまで読みあさり
行きたい高校なんてない
進路を決めるためには
レールを降りて自分の道へ

Part 5 十五歳でスペインへ

不安でいっぱい でも手を離そう
ホームステイから友人と共同生活へ
努力は裏切らない
なりたい自分をイメージする

—目次より一部抜粋

小島正子著
B6判・190ページ・並製・ソフトカバー
予価：1,980円
ISBN 978-4-8450-1015-8

徳永兄弟
ついに
書籍化!!



©Fundación Cristina Heeren de Arte Flamenco



【限定90名様】
出版記念パーティ
y 徳永兄弟
ミニライブ



©飯田利教

- 日時：3月22日(日) 14時～16時
- 会場：新潟グランドホテル
- チケット価格：8,000円
(書籍、限定グッズ付き)
- 立食形式
- 著者小島正子さんとゲストの対談あり！
- 予約受付中！
(問合せ・お申込：info@farruca.jpまで)



クルシージョ・クラスレッスン

■「萩原淳子 第26回大阪クルシージョ」

日時:1月11日(日)~12日(月)

会場:スタジオ・ラ・クーナ(大阪/堺筋本町)

内容:①サバテアード原点 ②身体・コンパス・マルカル/ブレリア ③ブレリア振付※11日、12日両日同クラス開講※内容は異なる

料金:各クラス¥5,000 ※3クラス以上お申し込みの方で「うねじゅんじゅん」公演もお申し込みされている方は全受講料から500円割引

問合:osakacursillo@gmail.com 萩原

■「関西神戸スタジオワールド1月冬生徒募集」

日時:2026年1月~(入会金半額の特典)

会場:関西神戸スタジオワールド(兵庫/神戸市)

内容:新人奨励賞受賞講師の鬼本由美クラスレッスン&個人レッスン及び独自の振り付けが学べるスタジオ講師(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:毎週日曜・阿部まゆみクラス経験者&入門クラス。詳細は下記HPにて

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

関東外ライブ(1~3月)

■阿藤久子フラメンコスタジオ「FIN DE CURSO CONCIERTO 2026」

日時:1月17日(土)17:30開場 18:00開演

会場:あましんアルカイックホール(兵庫県/阪神尼崎)

料金:¥3,000

出演:B=阿藤久子フラメンコ舞踊団 C=小山奈美、鳥居貴子 G=島田知幸、福嶋隆児 Violin=三木重人

問合:078-327-0560 阿藤久子フラメンコスタ

ジオ(https://aysa.co.jp/aysa_new/site/)

■「Noshe Flamenca」

日時:1月25日(日)18:00開場 18:30開演
会場:COCINA~Siesta~(三重/四日市)

料金:¥4,500(LIVE、料理込 ※別途要1ドリンク)

出演:小澤圭子 ほか
問合:059-337-9547 COCINA~Siesta~

■「福岡新春フラメンコライブ!」

日時:1月30日(金)19:00開場 19:30開演
会場:アクロス福岡・円形ホール(福岡/天神)

料金:¥5,000

出演:G=徳永康次郎 C=大渕博光 B=川上摩紀、古迫うらら、山根律子、平山奈穂 ほか

問合:flamenkyo555@gmail.com ヒラヤマ

■「スタジオパランテ「カンテライブ」」

日時:2月1日(日)13:30開場 14:00開演
会場:ピアノサロンLa Campanella(大阪/天満橋)

料金:¥2,000

出演:C=山下祐見江、スタジオパランテ有志 G=徳永康次郎

問合:info@yumieyamashita.com スタジオパランテ(<http://yumieyamashita.com>)

■「小澤圭子Presents「わっしょい!ソロ祭り」~一

人で踊る醍醐味と一人で踊るドキドキは表裏一体~

日時:3月8日(日)第1部11:00開場 11:30開演
/第2部13:00開場 13:30開演 ※入替制

会場:スタジオミラエイト・Bスタジオ(三重/四日市市)

料金:¥3,000

出演:小澤圭子フラメンコスタジオコラソン生徒
問合:090-9900-8547 小澤圭子フラメンコスタ

ジオコラソン

■「スタジオワールド「Studio world FlamencoLive2026」

腰痛・肩こり・関節痛に緩和法

25症状改善動画プレゼント



(一社)日本健康機構

TEL.03-6231-0860

<https://www.471203.com/>

日時:3月14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)

料金:¥1,000予定(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 & Studioworld alumno 詳細は下記HPにて

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

■「カンテライブ」@Copito

日時:3月29日(日)18:30~

会場:スペイン料理専門店Copito(大阪/地下鉄天満橋)

料金:¥5,500(チャージ 料理込※別途ドリンク要オーダー)

出演:C=山下祐見江 G=宇根理浩予約

問合:info@yumieyamashita.com 山下(<http://yumieyamashita.com>)

関東ライブ(1月)

■「エスペランサ新春ライブ2026 vol.1」

日時:1月4日(日)17:30開場 18:00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¥6,000 (タパス・1ドリンク付)

出演:C=ニニョ・カガオ G=フェルミン・ケロル P=三枝雄輔 B=市川幸子、牛田裕衣、小林泰子、鈴木眞澄、福山奈穂美

問合:<https://tablaoesperanza.jp/> エスペランサ

HARA Studio
レンタルスタジオ

(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

東西線早稲田駅下車すぐ!
広さ33m², WiFi, スピーカー完備

ご予約
お問い合わせ

QRコード

★ほっつ練習, 応援価格!!
お一人様でご利用の場合のみ半額です

パン友君 生徒集中!
のあかねスタジオ
無料ギター伴奏・格安レッスン

アーティストに頼らない発表会
SOLEA-ALEGRIAS→
ダイジェスト版&教室案内

お問い合わせ パン友いろいろ

QRコード

Estudio Armonía Flamenca 新中野駅・東高円寺駅から7分
泊まれるスタジオです!

スタジオ アルモニーア フラメンカ
平日 2名 1H ¥1,000~

貸切ライブ&ペーニャOK!
2F カフェ&バル
3F 宿泊ルーム1泊 ¥5,000

QRコード

■グランデセオ「フラメンコライブ」

日時:1月24日(土)1部18:30 2部19:50
会場:グランデセオ(東京/八王子)
料金:チャージ¥2,500 ※別途、事前予約にてライブ限定コース料理あり
出演:G=尾藤大介 C=ダニエル・リコ B=古屋三枝、松下ひろみ、片野佳加、伊藤佳奈
問合:042-649-6480 グランデセオ

■スペインクラブ「フラメンコライブ」

日時:1月26日(月)1部18:30 2部20:00(各ステージ約20分)

スタッフ公演リポート



ARTE Y SOLERA

© 川島浩之

新作公演『イン・ヒューマン (in human)』

昨年11月12日・13日、せたがやイーグレットホール(世田谷区民会館)にて、ARTE Y SOLERA 新作公演『イン・ヒューマン (in human)』が盛況のうちに行われた。幕が開くと舞台中央に鎮座する等身大の美しい日本人形、え?人間? いや微動だにしないからやはり人形……と早々に観客の心をわしづかみ。江戸川乱歩の「ひとでなしの恋」を原作に、歌舞伎俳優の中村壱太郎さんを脚本・振付・特別出演に迎え、佐藤浩希さんが演出・振付を務めた。舞踊団の代表作「Ay曾根崎心中」をはじめ、インパクトのある物語をフラメンコ舞踊と融合させ表現し、異なるジャンルのアーティストたちと新たな作品を生み出してきたARTE Y SOLERA。今回の舞台も数多の実績があればこそその完成度。クライマックスの、フラメンコ 鍵田真由美さんと日本舞踊 中村さんの表現者同士のぶつかり合いが胸を打つ。再演を期待! (恒)

会場:月島スペインクラブ(東京/月島)

料金:チャージ1階席¥1,500(未成年者¥1,000)2階席、カウンター席及び舞台席は¥2,000(未成年者¥1,500)※舞台席はコースメニューの要オーダー

出演:C=吉田光一 ほか

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:1月29日(木)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=河内さおり、篠田三枝、守屋妙子、青木千鶴子 C=有田圭輔 G=菅沼聖隆

問合:<https://sala-andaluza.iberia-j.com> サラ・アンダルーサHP

■エスペランサ「ESPERANZA LIVE」

日時:1月31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)
※配信あり

出演:G=小原正裕 C=大渕博光 B=有田ゆうき、井田真紀、岩丸綾子

問合:<https://tablaoesperanza.jp/> エスペランサ

関東ライブ(2月・3月)

■サラ・アンダルーサ「早春公演」

日時:2月8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=才木利恵子(青木愛子教室)、関香奈子(佐藤真理教室)、中村麻里(高野美智子教室)、野田好美(AMI教室)、畠明子(望月美奈子教室)、柳澤美登里(入交恒子・松本教室)、渡邊綾乃(中尾真澄教室) ゲストB=片桐美惠 G=高橋紀博 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

■アルハムブラ「Los Jueves Flamencos」

日時:2月12日(木)18:00開場 19:00開演

会場:アルハムブラ(東京都/西日暮里)

料金:チケット¥3,500

出演:B=たかしかおり、戸塚真愛、山下美希、吉武萌、水野直子、永井祐里 G=Emilio Maya C=永井正由美

問合:03-3806-5017 西日暮里アルハムブラ

■アルハムブラ「Los Jueves Flamencos」

日時:2月19日(木) 18:00開場 19:00開演

会場:アルハムブラ(東京都/西日暮里)

料金:ショーチャージ¥3,500

出演:B=林亜矢子、松尾香鈴、寺嶋いずみ、Mana Mizuno、三橋美代子、水野眞那 G=Emilio Maya Piano=野口杏梨 C=近藤裕美子

問合:03-3806-5017 西日暮里アルハムブラ

■サラ・アンダルーサ「早春公演」

日時:2月22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=島田広子(入交恒子教室)、鈴木光(AMI教室)、松田麻衣子(田村陽子教室)、山形志穂(小島章司教室)、山崎まゆ(草野櫻子教室)、吉田慧美(ラ・ダンサ教室)、渡邊淳子(青木愛子教室) ゲストB=大塚香代 G=高橋紀博 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

■アルハムブラ「Los Jueves Flamencos」

日時:2月27日(金) 18:00開場 19:00開演

会場:アルハムブラ(東京都/西日暮里)

料金:ショーチャージ¥4,000

出演:B=横山亜弓、松下ひろみ、小林成江、大塚みよ子、藤岡里織、岩ヶ谷由佳 G=Emilio Maya C=永井正由美

問合:03-3806-5017 西日暮里アルハムブラ

■スタジオ ベレン「おさらい会&ソリストライブ」

日時:3月1日(日) 12:00開場 13:00開演

会場:アルハンブラ(東京/西日暮里)

料金:チケット¥2,000(別途ドリンク&お食事要オーダー)

出演:C=笛田剛史 G=今田央 P=鈴木能律子 B=ベレン舞踊団

問合:03-6416-9645 スタジオ ベレン(info@s-belen.com)

フラメンコ商品輸入販売・旅行手配 — OFC



サバトス ¥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
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
・バタ・デ・コラ
・レンタル衣装600着
・注文衣装
・特大特価ニット物

①マキレット商品
入荷しました!
②当来店の際は
予約をお願いします
③新年は1/1(金)より
営業いたします

新規バーゲンのお知らせ
1/10(土)～1/25(日)
全商品10～20%OFF
(2着目は+5%OFF)

Model:中村 素

〒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・江戸川台駅西口下車2分
■TAXIおおたかの森乗り換え 江戸川台駅西口下車2分(千葉銀行ウラ)
TEL&FAX:04-7155-5749
営業時間:AM11:00～PM6:00 休日:毎週水・木曜日・祝日
お問い合わせ:makicostumes@nifty.com



スタッフ注目公演

「うねじゅんじゅん」結成10周年記念公演
1月31日(土)京都府民ホール アルティ

時間：開場17:30 開演 18:00
 会場：京都府民ホール アルティ(京都)
 入場料：SS ¥8,000/S ¥7,500/A ¥6,500/学生席(小中高校生)¥3,500
 出演者：B=宇根由佳、森脇淳子、萩原淳子
 群舞=笠井理沙、佐藤心晴、島村志野、下井田浩子、手島佳代子、西村真由美
 C=今枝友加 G=宇根理浩 P=大槻敏己
 【お申込み先】ticket.u.j.y@gmail.com
 (うねじゅんじゅん劇場公演事務局)
 ①ご氏名 ②席種 ③人数をご連絡下さい。

■「エスペランサ新春ライヴ2026 vol.2」

日時：1月5日(月)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¥6,000 (タパス・ドリンク付)
 出演：C=ニーニョ・カガオ G=フェルミン・ケロル
 P=三枝雄輔 B=有田ゆうき、グラシアス小林、三枝麻衣、萩原淳子、渡邊薰
 問合：<https://tablaoesperanza.jp/> エスペランサ

■「エスペランサ新春ライヴ2026 vol.3」

日時：1月9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¥6,000 (タパス・ドリンク付)
 出演：C=ニーニョ・カガオ G=フェルミン・ケロル
 P=三枝雄輔 B=今枝友加、井山直子、荻野りさ、堀江朋子、森田志保
 問合：<https://tablaoesperanza.jp/> エスペランサ

■「エスペランサ新春ライヴ2026 vol.4」

日時：1月10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¥6,000 (タパス・ドリンク付)
 出演：C=ニーニョ・カガオ G=フェルミン・ケロル B=AMI (鎌田厚子)、小池重子、小谷野宏司、三枝雄輔、渡部純子
 問合：<https://tablaoesperanza.jp/> エスペランサ

■「グランデセオ「フラメンコライブ」」

日時：1月10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

広告掲載
募集集中！
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

第10回発表会(アカデミー設立20年)開催!

ついにこの冬、BGフラメンコアカデミーは大きな節目を迎えます。

アカデミー設立20年目、そして記念すべき

「ベニート・ガルシア・フラメンコアカデミー第10回発表会」が2026年2月28日(土)、北千住・シスター1010にて開催されます。

これまでの歩みで育まれてきた情熱と成長が、一つの舞台で輝きます。初めてステージに立ち方、長く学び続ける仲間たちも、心を込めたフラメンコを一杯お届けします。

チケットは一般発売途中です。残席わずか、完売の可能性もございます。

YouTube「BG FLAMENCO」チャンネルでは、2,000本以上の動画を公開中。テクニックのコツ・振付のポイント・表現のヒントなど、学びの継続に寄り添う内容が充実しています。メンバーシップにご加入いただくと、ベヘ先生のクラスを生配信で視聴することができます。振付を最初からじっくり学べるので、初めての方でも安心です。詳細とご登録は右のQRコードからどうぞ。

お得なキャンペーンやクラス割引、お問い合わせはアカデミーHPへ。
[東京都北区赤羽2-53-3 山本ビル1F](http://benitogarcia-academy.com)
[JR 赤羽駅徒歩5分 / 南北線赤羽岩淵駅徒歩2分](http://benitogarcia-academy.com)



YouTubeチャンネル
[BG FLAMENCO]



■「Arte Compas y Pasión」

日時：1月13日(火)18:30開場 19:30開演

アルハムブラ(東京都／西日暮里)

料金：¥5,500

出演：C=ニーニョ・カガオ G=久保守 B=大塚

香代、市川幸子、土合幸江、ダビ・ペレス

問合：ofcflamenco@gmail.com OFC

■「アルハムブラ「Los Jueves Flamencos」」

日時：1月15日(木) 18:00開場 19:00開演

会場：アルハムブラ(東京都／西日暮里)

料金：ショーチャージ¥3,500

出演：B=齋間あゆみ、たかしかおり、高野美智子、吉

野理子、吉原美和、足立弓子 Piano=野口杏梨

G=Emilio Maya C=近藤裕美子

問合：03-3806-5017 西日暮里アルハムブラ

■「アルハムブラ「Los Viernes Flamencos」」

日時：1月16日(金) 18:00開場 19:00開演

会場：アルハムブラ(東京都／西日暮里)

料金：ショーチャージ¥4,000

出演：B=藤川淳美、高野 泉、Jurina、佐藤真理、安

田真梨恵、佐藤陽美 G=Emilio Maya C=永井

正由美

問合：03-3806-5017 西日暮里アルハムブラ

■「グランデセオ「フラメンコライブ」」

日時：1月17日(土)1部18:30 2部19:50

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

プ限定コース料理あり

出演：G=西井つよし C=小松美保 B=伊集院

史朗、乙訓裕子、前之園志保、河内久美子

問合：042-649-6480 グランデセオ

■「サラ・アンダルーサ「新年踊り初め公演」」

日時：1月18日(日)18:00開場 19:00開演

会場：サラ・アンダルーザ(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)、工藤栄(入交恒子・松本教室)、高野由起(AMI教室)、宝田綾(入交恒子・北海道教室)、鶴川奈津子(南風野香教室)、湯田小百合(中尾真澄教室)、吉永美奈子(荻村真知子教室) ゲストB=鈴木敬子 G=高橋紀博 C=森薰里 Violin=森川拓哉

問合：<https://sala-andaluza.iberia-j.com> サラ・アンダルーザHP

■「さおりACADEMIA ~初舞会~」

日時：1月24日(日)18:00開場 19:00開演

会場：サラ・アンダルーザ(東京／恵比寿)

料金：ショーチャージ¥3,000(別途ドリンク&お食事を要予約) ※完全予約制

出演：B=さおりACADEMIA生徒、河内さおり C=許有廷 G=蒲谷照雄、宇田川卓俊

問合：<https://sala-andaluza.iberia-j.com> サラ・アンダルーザHP

■「ソレアド「フラメンコライブ」」

日時：1月24日(土)18:00開場 1部18:45 2部

20:00(入替なし)

会場：SOLEADO(神奈川／相模原市)

料金：ショーチャージ¥4,000(タパス盛合せ、ドリンク込/追加オーダー可)

出演：B=吉原美和、Maria、植木久恵 C=永井正

由美 G=山中英樹

問合：042-752-3513 ソレアド

■「エスペランサ「ESPERANZA LIVE」」

日時：1月24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・ドリンク付)

※配信あり

出演：G=小原正裕 C=川島桂子 B=伊藤千

紘、三枝麻衣、SAYA

問合：<https://tablaoesperanza.jp/> エスペランサ

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・
黒×モダンアート
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 80Q 01



マーメイドファルダ・
グレー×レース風
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96cm
商品番号 78Q 04

綿ジャージの着心地
良いファルダ。軽くて、
すそのボランテがおしゃれ。



普段使いファルダ
変わり水玉

【限定1着】
¥15,000(税込)
サイズ/フリーサイズ(M~L)
スカート丈94cm
商品番号 80Q 04

街中着としての厚地のファルダ。モトーンの変わり水玉で暖かい。素材は綿。

マーメイド
ファルダ・
ベロアブラウン
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 80Q 03

踊りやすい薄いベロ
ア地に綿のレースがアクセント。



レースシージョ

¥8,000(税込)
カラー/ブルー、パープル
サイズ/(ブルー)102cm×
44.5cm ブレコ30cm
(パープル)104cm×44.5cm、
ブレコ30cm
商品番号 80C 01

レース地の綴じた刺繍が
アクセント。お求めやすい
価格です。



ピアス ▲

¥3,300(税込)
カラー/ブルーレース、パープルモチーフ
サイズ/(長さ)8.5cm×(幅)6.5cm
レースシージョとセットで持っていたい丸型ピアス。ピンを折ればイヤリングとしても使用可。



黒地にポップな
アート柄が可愛い
シンプルファルダ。
素材は伸縮性のある
ポリエステル。

マーメイドファルダ・黒×モダンアート

【限定1着】¥17,500(税込)
サイズ/フリーサイズ(M~L)
スカート丈93cm
商品番号 80Q 02

ファルーカオリジナル(日本製)



フレアースカート・
グレー×多色リーフ柄

【限定3着】¥16,000(税込)
サイズ/フリーサイズ(M~L)

商品番号 FS256-T
裾の多色プリント
が魅力的。素材は
伸縮性のあるポリ
エステル。

マーメイドファルダ・
波模様

【各2着】¥15,000(税込)
カラー/ブルー、パープル
サイズ/フリーサイズ(M~L)
商品番号 FS257-T

和柄テイストが上品なファルダ。
素材は伸縮性のあるポリエステル。



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。



マーメイドファルダ・
花柄プリント×
レモンイエロー
【限定2着】¥16,000(税込)
サイズ/フリーサイズ(M~L)
商品番号 FS258-T

華やぐ花柄ブ
リントをしっかりと生地で
仕立てました。

素材は伸縮性
のあるポリエ
ステル。

フレアースカート・
サクラピンク×
パステル
【限定1着】
¥16,000(税込)
サイズ/フリーサイズ(M~L)
商品番号 FS259-T

ファルダはさばきがしやすい
フレアースカートをきれい
なパステルピンクで。素材は
伸縮性のあるポリエス



マーメイドファルダ・
黒×バラ柄

【各2着】
¥17,000(税込)
サイズ/
S88cm, M93cm, L98cm
商品番号 FS260-T

人気の黒ペロア地に
バラ柄。嬉しいS、M、
Lの3サイズ展開。素
材は伸縮性のあるポ
リエス



★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

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

●ご注文・お問い合わせ

www.farruca.jp/shop



Tel.03-5577-6486
(平日10:00~16:00受付)

E-mail:dokusha@farruca.jp

ファルーカ コミュニティサロン



おおー!
衣装が作れるなんて
うらやましい~

発表会で群舞に着る衣装と
違う衣装を着ていたメンバー、
誰も気づかず直前
にみんなで大慌てで
着替えを手伝い事なきを得ました。
K.Mさん

ギリギリセーフ
だったんですね~
よかった!

*ピンク文字は
ファルーカスタッフのコメントです

もともとハンドメイドが趣味なので、
今年は衣装の一部を自作してみました!
ところが、衣装用の生地が薄いことで
ミシンに四苦八苦…ボランテも縫う場所が非常に多い…。
出来上がった衣装への愛着もひとしおですが、
プロの技術の素晴らしさを改めて感じる
貴重な経験でした! F.Kさん



新しい振りを習った帰い道は、
振り返りで頭がいっぱいいで、
電車の中で足を他の人に気づかれないよう
押さえながらもぞもぞ動かしかちやいます。
N.Sさん

j animo!

忘れないうちに復習したいけど
他の人には気づかれたくないジレンマ笑



フラメンコ教室に所属し
長く踊りの練習生を続けており、
同じクラスや発表会で一緒に汗を流した友達が
教室を辞めてしまう時はちょっと悲しく寂しい気持ちになります…。
でも、フラメンコを通じて得た仲間は一生ものの財産です!
Y.Yさん



仲間ができって、本当に嬉しいことですよね



ファルーカ
セレクトショップの
ファレダを
衣装として着用して
いただきました!
皆様 ス・テ・キ



小形衣里フラメンコ教室 <https://www.ogataeri.com/> 撮影 井部昌之

PRESENT

アンケートに答えるだけ
抽選でプレゼント!

締切 1月 25 日

[エキスパートへの質問集中!]

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つ
てエキスパートに質問します。

[フラメンコエピソード質問集中!]

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

◀プレゼントの詳細
ご応募



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♡

■「パソ友君コンパクト」標準タイプ フラメンコ防音コンパネ(1名様)

あかねスタジオ



使用時 サイズ91cm×92cm×5cm
収納時 サイズ91cm×46cm×13cm
重量 ·標準仕様 (表面がパンチカーペット) 7kg

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.80

発行日: 2026年1月7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

ファルーカ編集部のアフタートーク

えみ 今号のアフタートーク・テーマ
は「カッコ良く踊りたい!」です!

ふく かっこよく踊りたい! のはも
ちろんなのだけれど…ワタクシの場合
は振りに(文字通り)振り回されてそ
んな余裕はなかったりでございます。
早くカッコよさを意識するレベルに
なりたいです。

みな 足に集中すると、上半身がぐ
だぐだになったり、、かっこ良くを目指すのは大変です!
そして、ギターとカンテを聞いて、気
持ちを込めて、わああ(汗)、できるこ
とからコツコツと、ですね。

えみ それぞれのレベルで悩みが
違うそうですねえ。
みな 体型によってもそれぞれ悩み
がありますからね。

まつ 細く見せたいあまり、斜めに向
いたとき後方の腕を引きすぎて見え
なくなるのが悪いクセです。
あとは回るとグラグラする~かっこ
わるい~といつも思う。いくらでも反
省できるなあ~

いたとき後方の腕を引きすぎて見え
なくなるのが悪いクセです。

あとは回るとグラグラする~かっこ
わるい~といつも思う。いくらでも反
省できるなあ~

つね カッコよく踊れるには理由が
あった! まずは体幹を手に入れる、
だなあ。あと良い舞台をたくさん見
て、良いイメージを脳内に定着させる
(笑)。

えみ 他の踊り手の努力ポイントを
知るのって大事なのかも?

まつ 自信がある! ってのもかっこ
よくなる秘訣なのかもね!

つね そのとおり! 鏡を見て「恥ず
かしい~」と思う気持ちを捨てよう

ふく 表現力は小さいが、体だけは
年々大きくなっているのが悩みでござ
ります(苦笑)

■ 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! ▶



石井智子スペイン舞踊団公演

石井智子の文化庁芸術祭大賞受賞作「ちはやふる」再演！



文化庁文化芸術振興費補助金（舞台芸術等総合支援事業（公演創造活動）
独立行政法人日本芸術文化振興会

2026年
2月6日(金) 7:00pm 開演
7日(土) 2:00pm 開演

浅草公会堂

La Compañía del Ballet Español de Tomoko Ishii
—CHIHAYAFURU—



石井智子



藤間蘭黄(日本舞踊家)



ギター 鈴木淳弘 ギター 菅沼聖隆 カンテ 川島桂子 カンテ 井上泉 バイオリン 三木重人 チェロ 海野幹雄 パーカッション 朱雀はるな



【二十五絃箏・尺八】佐藤亜美 【二十五絃箏】吉葉景子、櫻井珠鈴美、金子展覧 【尺八】佐藤将山 【和太鼓】批魅鼓

チケット 税込価格	A席 10,000円 A席 8,000円 B席 6,000円 C席 3,000円 親子席 4,000円 (小学生のお子様1名と保護者1名) ※全席指定席です ※未就学児のお子様のご入場はご遠慮ください
--------------	---

主催：有限会社グラニピア

後援：スペイン大使館 Embajada de España



| インスティトゥ・セルバンテス東京 | (一社)日本フランコ協会 | (一社)現代舞踊協会 | (公財)スペイン舞踊振興MARUWA財团 | 中央区教育委員会 | NPO法人 センター・オブ・ジ・アーツ

お申込み・お問合せ

石井智子フラメンコスタジオ

MAIL : info@tomokoishii.com
URL : <http://tomokoishii.com>

▼HP申込ページ



▼メールお問合せ・チケット申込



▼公式LINE

