

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
- ⑭ ◎セレクトショップ
- ⑮ ◎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)



「福岡へようこそ〜」奈穂先生の明るい声が響く「Studio 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粋の「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るつつも「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。当日のリハーサルでも、とても落ち着いていたのが印象的だった。「これは私のポリシーみたいなもののんだけど、1曲を作り上げる中で、いかにバツクのアーティストさんたちに負担をかけないか、をまず考えるんです。地方という理由も大きいかもしれないけれど、私たちのために駆け付け演奏してくれるアーティスト



「振付の完成をゴールとするのではなく、体の使い方はじめ、その先、その奥、その向こうを感じることで、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)



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と共演を果たした。2021年にスタジオをオープン。教授活動をしている。

〈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://flamenconaomenco.crayonsite.net/>

の方々、本番以外の時間を長く取らせるのは申し訳ない、というか…。だから、本番までにしっかり仕上げることは、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っています」

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ムングな人柄。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！

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ムングな人柄。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！



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。無事に本番を迎えられたこと、受賞できたことは、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えます！この4名で踊れたこと、それが最高に幸でした。「大事に踊ろう」と本番の舞台に立ちました。

おしょう 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。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、この仲間と踊れることがただただ楽しくて嬉しかったので、他に何もいらなくらいの気持ちで踊りました。

—メンバー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 引越して福岡を離れ、ナオメン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くことの難しさを感じました。集まっ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っ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、不安もぶっ飛び、幸せなニヤニヤが止まらない状況になってました！

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て良かったです。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って喜んでらっしゃいました。ぜひ、先生にメッセージをお願いします。

おしょう 奈穂先生とは長い付き合いで、教室が違っ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くと思っています。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っ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る奈穂先生！舞台ではバックに居てください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！

時が経つほどに光を放って 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っ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って、物足りなさを感じたら…ご連絡いただければ馳せ参じます(笑)これまでも、これからも、飽きることなく追いかけて回しますので、どうぞよろしくお願ひいたします！



あのガロティンをもう一度、
凱旋ライブ決定！
「福岡新春フラメンコライブ」
日時：2026年1月30日(金)
19:00開場 19:30開演(予定)
会場：アクロス福岡・円形ホール



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。



壁を取り払い鏡を置いたのだそう。



フラメンコ 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、もんじゃ・お好み焼きの店「ぼたん」がある。この店の主人は女性。そしてフラメ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。「フラメンコが先だったのですか？この店をやる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、フラメンコを始めていたが、店をやるなら、もんじゃ焼きをやりたいと決めていた、ちょうど良い店舗の空きが出たので始めた、のだという。

その後、しばらくフラメンコを離れていた時もあったが、当時知り合ったフラメンカ、マミーニャさんに勧められ、店にコンパネをひき、入口も改装したりして、不定期ではあるが、フラメンコライブを始めた。現在のライブのスタイルは、まず、ライブの1時間前（いやもっと前か？）に入店、食べ放題のもんじゃとお好み焼きと、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ったところでフラメンコが始まる。ノリの良いフラメンコ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？！）。

フラメンコライブの盛り上がりはもちろんであるが、「ぼたん」はなんとく居心地が良い。青木さんの人柄なのだと思いが、集まってくる人を受け入れてくれるふわっとした暖かさがある。

なんでもカントーのAさんは、趣味の釣りに大会の際、ここを起点に鰻を釣りに行くというし、餃子パーティー（鉄板最強！）やハロウィーンイベント（身内限定）も行われるらしい（うやまし）。

マミーニャさん主催の「もんじゃ・フラメンコ」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。拝見したライブでは青木さんのバイレとカントーも堪能させていただきました！

最後に、お伝えすべきことがひとつ。もんじゃとお好み焼き、ものすごく美味しいです！具材の量もたっぷりて絶妙なバランス。壁には自家製果実酒がずらりと並ぶ。カルピ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合気道グループのドリンクエースによるものだから。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店。自分の家のそばにあったらいいなあ、と思う店なのである。

■ 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：不定休

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://mirufla.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



もんじゃ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

今回のバイラオール 旬『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員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。時にサラブレッドと比喻されることに抵抗はないかという問いにも「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。ご本人いわく「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、という側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の差がない自分でありたい。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」という心持ちで、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と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。



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、ペペ・トレスらのもとでフラメンコの美学を学ぶ。2023年、第12回エルスー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

弊誌でも何度となく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。

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う。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
打っている感覚が
体に
伝わってくるのが
GOOD

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「せっかく鉦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たいところである。

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!



楽しくなつてつい動きが
激しくなり…
愛犬が様子を見に来た!



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。

Vice

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>



折りたたみ式で
運びやすい◎。
外装は黒地に白いドット柄、
さらに赤いコルドベスの
キーホルダー付で
可愛い尽くし!

標準タイプ
の表面

リノリウム
タイプ
の表面

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れるのが、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演したのですが、やはり『日本人の心』を表現したい、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、それはフラメンコに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。



演出する
石井智子さん(右)と、
藤間蘭黄さん(中央)



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・カラスコ、モライート・チコ、エル・フンコなどを招聘し共演。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。



© 大森有起



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?



●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ずますか? 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を向いている場合、見た目には下を向いているように見えてしまうので、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もやはり人となり、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

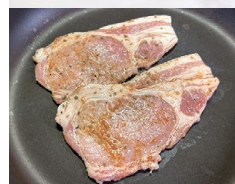
「アドバード」とは、「マリネした」「つけこんだ」という意味。作り方は超簡単ですが、手間暇かけた(ような)美味しさです!

作り方

1. 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ませます。
2. 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。
3. 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らず、きれいに焼けます!



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

詩人ロルカに捧げた、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・ホンダ(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>

1. ¡AY! (Caña)
2. Juan Breva (Malagueña y Verdial)
3. Baladilla De Los Tres Ríos (Cantiñas)
4. La Soleá (Soleá)
5. Puñal Encrucijada (Bulería)
6. Retrato de Silverio Franconetti (Seguiriya)
7. Canción del Gitano Apaleado (Rumba)
8. Paisaje (Bulería)
9. Sevilla
10. Gitano de Sevilla (Saeta)
11. Encuentro (Tangos)
12. Canción de La Madre del Amargo (Bulería)



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

全12曲収録

フラメンコ専門店、Spotify、Apple Music他にて発売中。

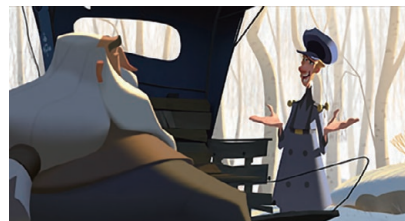
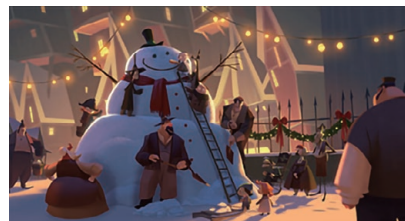
LA BUENA PELICULA

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・マホーニー/ザック・ルイス
■声の出演:ジェイソン・シュワツマン/J・K・シモンズ/ラシダ・ジョーンズ/ジョーン・キューザック
■アカデミー賞(長編アニメ映画賞/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
もシル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。

Tall size



Yuki

Petite size



Mio

私はどちらかという背が低い
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
なっていないかな？とか同じ振りし
ていても小さくなっていないかな？
と気になることはあります。

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
はベ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
もあるのを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。



Yuki

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。

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



Mio

そして衣装を選ぶ時は、
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

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!!

— 大切にしたのは好きな気持ち
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た子育てのように思われているかもしれませんが、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

決まら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の共同生活へ
努力は裏切らない
なりたいた自分をイメージする

— 目次より一部抜粋



©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



著者の小島正子さん



©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サパテアド原点 ②身体・コンパス・マルカール・ブレリア ③ブレリア振り※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、福岡隆児 Violin=三木重人
問合:078-327-0560 阿藤久子フラメンコスタジオ

ジオ(https://aysa.co.jp/ayasa_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=大淵博光 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!ソノ祭り」〜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・関節痛に緩消法 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 (タバス・1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=市川幸子、牛田裕衣、小林泰子、鈴木真澄、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	★1人
日	09~17	2,400	1,200
月~金	17~23	3,000	1,500
土日祝	09~23	3,000	1,500

東西線早稲田駅下車すぐ！
広さ33㎡,Wifi,スピーカー完備

ご予約
お問合わせ

★ほっち練習, 応援価格!!
お一人様ご利用の場合のみ半額です

パン友君
のあかねスタジオ
無料ギター伴奏・格安レッスン

生徒募集中!

アーティストに頼らない発表会

SOLEA・ALEGRÍAS
ダイジェスト版 & 教室案内

お問合わせ パン友という

Estudio Armonía Flamenco
新中野駅・東高円寺駅から徒歩7分

スタジオ アルモニア フラメンコ

平日 2名1H ¥1,000~

貸切ライブ & ベーニャもOK!

2F カフェ & バル

3F 宿泊ルーム1泊 ¥5,000

泊まれる
スタジオです!

■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)

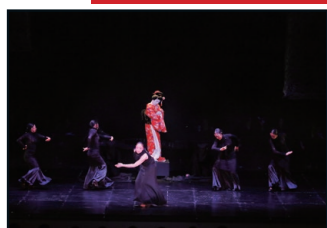
料金:チャージ¥2,500 ※別途、事前予約にてライブ限定コース料理あり

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



©川島浩之

ARTE Y SOLERA

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)』が盛況のうちに終わった。

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、歌舞伎俳優の中村奄太郎さんを脚本・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・アンドルーサ「Selectos Rosas」

日時:1月29日(木)18:00開場 19:00開演

会場:サラ・アンドルーサ(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-andaluzia.iberia-j.com サラ・アンドルーサ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=大淵博光 B=有田ゆうき、井田真紀、若丸綾子
問合:https://tablaoesperanza.jp/ エスペランサ

関東ライブ(2月・3月)

■サラ・アンドルーサ「早春公演」

日時:2月8日(日)18:00開場 19:00開演

会場:サラ・アンドルーサ(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)、畑明子(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=片桐美恵 G=高橋紀博 C=森薫里
Violin=森川拓哉
問合:https://sala-andaluzia.iberia-j.com サラ・アンドルーサ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:ショーチャージ¥3,500

出演:B=たかしかり、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、水野真那 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・アンドルーサ「早春公演」

日時:2月22日(日)18:00開場 19:00開演

会場:サラ・アンドルーサ(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-andaluzia.iberia-j.com サラ・アンドルーサ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:アルハムブラ(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

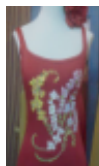
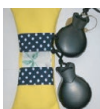


サバトス ¥9500 ~

アパニコ ¥5000 ~

コルドベス ¥4800 ~

パリージョ ¥6500 ~ 他多数あり



個人・スタジオの方ご連絡下さい。
カタログ(無料)お送りします。

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

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

踊ってわかるプロの1着 Maki's Costumes マキ・コスチューム

当店は「1点物オリジナル衣装」が中心です



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

◎ヤマト商品
入荷しました!
◎ご来店の際は
ご予約をお願いいたします
◎新年は、1/9(金)より
営業いたします



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

新春バーゲン
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 葉



「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。

■「エスぺランサ新春ライブ2026 vol.2」
 日時: 1月5日(月) 19:00開場 19:30開演
 会場: タブラオ・エスぺランサ(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、グラスアス小林、三枝麻衣、萩原淳子、渡邊薫
 問合せ: <https://tablaoesperanza.jp/> エスぺランサ

■「エスぺランサ新春ライブ2026 vol.3」
 日時: 1月9日(金) 19:00開場 19:30開演
 会場: タブラオ・エスぺランサ(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、荻野リサ、堀江朋子、森田志保
 問合せ: <https://tablaoesperanza.jp/> エスぺランサ

■「エスぺランサ新春ライブ2026 vol.4」
 日時: 1月10日(土) 18:00開場 18:30開演
 会場: タブラオ・エスぺランサ(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
 問合せ: <https://tablaoesperanza.jp/> エスぺランサ

■「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、事前予約にてライブ限定コース料理あり

ブ限定コース料理あり
 出演: G=今田央 C=大淵博光 Flute=天辰直彦 B=河野睦、脇川愛、やのちえみ
 問合せ: 042-649-6480 グランデセオ
■「はじまりフラメンコライブ」
 日時: 1月10日(土) 17:45開場 18:30開演
 会場: スタジオ ダンスパレード(神奈川/横浜馬車道)
 料金: ¥6,000(タパスセット&1ドリンク込) 子ども ¥1,500(1ドリンク付)
 出演: G=徳永健太郎 C=水落麻理 B=小林泰子、谷朝子、福山奈穂美、井田真紀、有田ゆうき
 問合せ: <https://dance.yokohama/event.html> ダンスパレード

■「エスぺランサ「CUADRO Flamenco」
 日時: 1月11日(日) 18:00開場 18:30開演
 会場: タブラオ・エスぺランサ(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: C=小松美保 G=今田央 ルンベラ=チャチャ手塚 B=三枝麻衣、手下倭里亜、正木清香
 問合せ: <https://tablaoesperanza.jp/> エスぺランサ

■「サラ・アングルーサ「新年踊り初め公演」
 日時: 1月11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: 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=秋田まゆみ(青木愛子教室)、泉まどか(荻村真知子教室)、岩崎祐希子(片桐美恵教室)、遠藤真紀(山中純子教室)、諏訪部智子(入交恒子教室)、本間晃好(大塚香代教室)、牟田真弓(藤井かおる教室) ゲストB=AMI(鎌田厚子) G=高橋紀博 C=森薫里 Violin=森川拓哉
 問合せ: <https://sala-andaluzaluz.iberia-j.com> サラ・アングルーサHP

■「Flamenco Live ~岡本倫子先生を囲んで~」
 日時: 1月11日(日) 16:15開場 17:00開演
 会場: スタジオ ダンスパレード(神奈川/横浜馬車道)
 料金: ¥6,500(タパスセット&1ドリンク込) 子ども ¥2,000(1ドリンク付)
 出演: G=山崎まさし C=有田圭輔 B=岡本倫子、太田マキ、荻村真知子、堀江朋子
 問合せ: <https://dance.yokohama/event.html> ダンスパレード

■「お正月はダンスパレードでフラメンコを見ナイト」
 日時: 1月12日(月) 13:30開場 14:00開演
 会場: スタジオ ダンスパレード(神奈川/横浜馬車道)
 料金: ¥5,000(タパスセット&1ドリンク込) 子ども ¥1,500(1ドリンク付)
 出演: G=徳永健太郎 C=有田圭輔 B=田村陽子、中山みのり、Jurina、Jitan、鈴木映留松、松彩果
 問合せ: <https://dance.yokohama/event.html> ダンスパレード

■「Arte Compas y Pasion」
 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
 問合せ: 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
 問合せ: 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
 問合せ: 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、事前予約にてライブ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
 問合せ: 042-649-6480 グランデセオ

■「サラ・アングルーサ「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・アングルーサ(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)、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=森薫里 Violin=森川拓哉
 問合せ: <https://sala-andaluzaluz.iberia-j.com> サラ・アングルーサ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・アングルーサ(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
 問合せ: <https://sala-andaluzaluz.iberia-j.com> サラ・アングルーサ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、1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
 問合せ: 042-752-3513 ソレアド

■「エスぺランサ「ESPERANZA LIVE」
 日時: 1月24日(土) 18:00開場 18:30開演
 会場: タブラオ・エスぺランサ(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=川島桂子 B=伊藤千紘、三枝麻衣、SAYA
 問合せ: <https://tablaoesperanza.jp/> エスぺランサ

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
第10回発表会(アカデミー設立20年目)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・シアター 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つ方も、長く学び続ける仲間たちも、心を込めたフラメンコを精一杯お届けします。
 チケットは一般発売中です。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。テクニクのコツ、振付のポイント、表現のヒントなど、学びの疑問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、ベニート先生のクラスを生配信で視聴することができ、振付を最初からじっくり学べるので、初めての方も安心です。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スケジュール、お問い合わせはアカデミーHPへ。
 東京都北区赤羽 2-63-3 山本ビル 1F
 JR 赤羽駅徒歩 5分 / 南北線赤羽岩淵駅徒歩 2分



YouTubeチャンネル
「BG FLAMENCO」
 BG FLAMENCO HP

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・
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。モノトーンの変り水玉で
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 80Q03

踊りやすい薄いベロ
ア地に裾のレースがア
クセント。



◀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

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。



◀◀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、フレコ30cm
(パープル)104cm×44.5cm、
フレコ30cm

商品
番号 80C 01

レース地の凝った刺繍が
アクセント。お求めやすい
価格です。



商品
番号 80C 02



◀◀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。

ファルーカオリジナル(日本製)



◀フレアスカート・
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

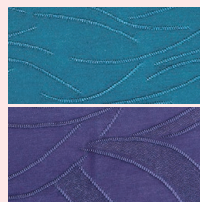
裾の多色プリント
が魅力的。素材は
伸縮性のあるポリ
エステル。

◀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。



◀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

華やか花柄
プリントをしま
りした生地で
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

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



◀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

人気の黒ベロア地に
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

●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



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

ファルーカ コミュニティサロン



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



おおー！
衣装が作れるなんて
うらやましい〜



新しい振りを習った帰り道は、
振り返りで頭がいっぱいで、
電車の中で足を他の人に気づかれぬよう
押さえながらもぞもぞ動かしちゃいます。
N.S さん



janimo!



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ぴり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



仲間がでるって、本当に嬉しいことですよ



かりかりセーフ
だったんですね〜
よかった！

発表会で群舞に着的衣装と
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



ファルーカ
セレクトショップの
ファルダを
衣装として着用して
いただきました！
皆様 ステキ



※ピンク文字は
ファルーカスタッフのコメントです

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

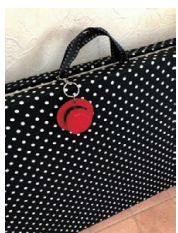
【エキスパートへの質問募集中！】

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！】

身の回りの楽しい、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



「パソ友君コンパクト」はフラ
メンコ防音コンパネ、フラメンコ
自宅レッスンの必須アイテム/
側面はかわいいドット柄で、持
ちやすく収納場所をとりま
せん。
あわせて可愛いコルドベス
キーホルダーもプレゼントし
たします。

使用時 サイズ91cm×92cm×5cm
収納時 サイズ91cm×46cm×13cm
重量 ・標準仕様（表面がバンチカーベット） 7kg

◀プレゼントの詳細
はこちら



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 今回のアフタートーク・テーマ
は「カッコ良く踊りたい！」です！
ふく かつこよく踊りたい！のはもち
ろんなんだけど…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、かつこよくを目
指すのは大変です！
そして、ギターとカンテを聞いて、気
持ちは込めて、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
違いそうですね。
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〜かつこ
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！ っのもかつこ
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こ
ごいます(苦笑)

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

情熱的なスペイン舞踊のリズム、日本伝統の和楽器の音色
和歌の書とプロジェクトショウマッピングの幻想的な映像——
日本舞踊家・藤間蘭黄をゲストに迎え、
石井智子が新たな演出で描く、百人首の世界。



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



特別ゲスト
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
朱倉はるな



〔二十五絃箏・尺八〕佐藤亜美



〔二十五絃箏〕吉葉景子、櫻井珠鈴実、金子展寛



〔尺八〕佐藤山



〔和太鼓〕批懸鼓



〔バイレ〕石井智子スペイン舞踊団

松本美緒、小本曾衣里子、清水真由美、福田慶子、杉浦桃子、樋口万希子、岡田美恵子、梅澤美緒子、
藤丸莉沙、森友美、早川幸、銅木優子、柳沼芽以 外部出演：吉田芽生、新田晶野、新田恵野

石井智子の文化庁芸術祭大賞受賞作「ちはやふる」再演！

助成：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

Farruca フラウーカ Vol.80

発行日：2026年1月7日 発行：株式会社エム・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

チケット
税込価格

S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)
C席相当

※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

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



主催：有限会社グランピア

後援：スペイン大使館 Embajada de España | インスティトゥート・セルバンテス東京 | (一社)日本フラメンコ協会 | (一社)現代舞踊協会 | (公財)スペイン舞踊振興MARUWA財団 | 中央区教育委員会 | NPO法人 センター・オブ・アーツ