

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4月
Vol.81



◎【特集】Farruca読者自慢の 衣装コーディネートお見せします!

- ④ 【旬モノ】バイラオーラ 脇川 愛
- ⑤ 【濱田吾愛のEsencia del Cante】ソレア
- ⑥ 【寄り道手帳】タベルナ セルジオ
- ⑦ 『Farruca』創刊20年!
編集スタッフが振り返る～第1章～
- ⑧ 【新刊】『15歳が選んだ世界』
- ⑨ 【エキスパートに質問】
サパテアードを早く、キレイに打つためのコツ
【Farruca的★推し活】『Célula』セルラ
- ⑩ 【超カンタンレシピ】ムルシア風サラダ
【エミリーちゃん】ありがとう20周年!の巻
- ⑪ 【アルティスタの金言】バイラオール
アントニオ・エルナンデス・小林
【映画】『クレイジーなくらい君に夢中』
【CD】『SOLITO VOLUME1
～静けさに聴くフラメンコギター』沖 仁
- ⑫ ◎ライブ情報
- ⑬ ◎ファルーカコミュニティサロン
◎プレゼント
- ⑭ ◎セレクトショップ

¥0

Take Free





あなたの自慢の
衣装フォト募集中!



華やかチョコレートカラーの ツーピース

以前通っていた教室の発表会、4人群舞のバンペーラで着用。先生にバンペーラの衣装のイメージカラーだけお聞きし、茶系という事で4人でイベリアさんへ行き、オーダー。4人全く同じデザインではなく、同じ生地を用いてそれぞれ好きなデザインで作っていただきました。

オーダー時は仕上がりがイメージが全く湧かなかったのですが、出来上がってきて大満足。茶色シフォンに黒水玉、ボートネックのブラウスが特に気に入っています。バンペーラで着たのは一度ですが、その後タラントでピキージョ、エプロンを合わせたり、柄物ファルダを合わせたりとフル活用しています。



美和
さん

どこで買った ツーピースはイベリア、エプロン・ピキージョはドゥセデルフラメンコ
何を踊った? バンペーラ、タラント

Farruca読者 自慢の 衣装コーディネート お見せします!

色合わせの妙、レースやシフォン、ジャガード織りなど素材選びのワクワクなどフラメンコ衣装の魅力は無限大。同じ赤でも明度や彩度の違いで全く異なる印象に。ライブを見に行けば「こんな組み合わせもあったのか!」と感動しきり。

今回はFarruca読者の皆さんにお気に入りの衣装コーデを送っていただきました。

上品! マカロンカラーの組み合わせ

パステルカラーの組み合わせの衣装コーディネートはあまり見かけないので、周りとかぶらないのがポイント。明るい曲に使い回しがきくところも気に入っています。

多色使いの組み合わせが好きなので、無意識にアバニコはパステルイエローにしたのですが、結果イエロー・ミントグリーン・ピンクの組み合わせとなり「マカロンカラーの組み合わせが可愛いね」とお客様から感想を頂きました。ミントグリーンのブラウスはスペイン製なので、スペインでもパステルカラーの衣装を着るんだ!と発見も。ファルダは既製品ですが、中に合わせているマスタードのペチコートはレッスンファルダを活用。

光沢のある生地と多層ボランテで 立体的な黒を表現

ずっと憧れていた多層ボランテのワンピースを作りました! 黒地に光沢のある薔薇模様と袖のレースの組み合わせが、かっこよさの中に華やかさもあってお気に入りです。ワンピースは地元のアトリエ Sewでオーダーし、ジージョはマンサニージャで、リモートで衣装を見て頂き、アドバイスをもらって購入しました。

初めてのオーダーメイドで、見本の画像をお渡しして後はほぼお任せでしたが、想像以上の納得の仕上がりでした。ジージョも実物を見ていないので不安でしたが、親身な提案のおかげで衣装にぴったりのコーディネートに。スタッフさんの愛を感じるこの一着、これからも大切に着続けていきたいです!

どこで買った ワンピースはAtelier Sew(群馬県太田市)、ジージョはマンサニージャ
何を踊った? マルティネーテ・イ・シギリージャ



まお
さん

©Naomi Matsudaira



久子
さん

どこで買った ブラウスはイベリア、ファルダはフラメンコショップ アイレ
何を踊った? グアヒーラ

©川尻敏晴

バイラオーラ 島崎リノセレクトの 衣装コーデ!

そのエネルギー溢れる踊りはさることながら、衣装も毎回目を見張るステキな島崎リノさん。Farrucaスタッフの手持ちの衣装をプロの踊り手、リノさんアレンジで特別コーディネートして頂きました。



オリジナル衣装
赤水玉
フォルダ

セビジャーナス、アレグリアス、タンゴ
多色花柄シージョはスペインで購入。黒ベースでも華やかな仕上がりに。



花柄ブラウスアップ



ガロティン、アレグリアス、ソレア・ボル・ブレリア
ベルトは生徒さんのお母様の手作り! リバーシブルのお洒落なチャレコ(ベスト)はソニア・ジョーンズ。



オリジナル衣装
赤白
ツーピース

セビジャーナス、アレグリアス
花柄ブラウスは友人制作。レースシージョはメルカリで購入。

ソレア、タラント
黒のマントンシージョを合わせて自分なりのソレアをイメージしてみる。黒の配分がポイント。

衣装選びはトキメキが大事!

私も衣装は大好き。大切なのは「これを着て、あの曲を踊りたい!」という気持ち。ソレアだからこうでなければいけないとか、アレグリアスだから黒を入れないとか、ルールにはあまりとられません。好きな衣装、シージョをどうその曲に合わせて着こなすか。自分の気持ちを上げてくれる、お気に入りの衣装を着て舞台に立つ方が何倍もパワーをもらえます。

フラメンコ衣装やマントンは高価ですが、予算と相談しながら「トキメキ気持ち」をちょっと優先して購入する方が長くその衣装たちと付き合えます。

ライブ情報 Solo Bailar 5.22(金) 19:30スタート 恵比寿サラ・アングラーサ
島崎リノ、エンリケ“エル エストレメニョ”、アントニオ サンティアゴ “ニョニョ”
チケットのお問い合わせは onepon88@yahoo.co.jp (島崎リノ)まで



コーデ
C

ファンダンゴ、タラント
落ち着いたベースにはシージョやエプロンで思いきったカラーや柄物を採り入れて。



コーデ
B

セビジャーナス、アレグリアス
華やか、可愛いビキージョ、エプロンでファルダのイメージを一新。合わせの花に遊び心を。



コーデ
A

ティエント、ソレア・ボル・ブレリア
襟付き、フリル付きのブラウスが一枚あれば、それだけでコーデ完成!

明日からできる!
先輩レッスン生の
コーディネート
アドバイス

手持ちのファルダが
衣装に変身!



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… バイラオーラ 旬 『脇川 愛』

初エントリーから約10年、5回目の挑戦となる第13回CAFコンクールにて悲願の優勝。本選では精巧なパリージョの音色、表情豊かな「シギリージャ」の踊りで会場を沸かせた脇川愛さん。天性のリズム感と表現力で観る者の心を捉えて離さない新鋭バイラオーラの、これまでの軌跡とこれからを紐解く。

フラメンコとともに歩む

5歳から始めたフラメンコ。ディズニーが大好き、ミニーちゃんの水玉スカートと赤いハイヒールに憧れて誘われた先にフラメンコがあった。「カルチャースクールのキッズクラスからスタートして、気が付けば四半世紀。もはや生活の一部です」と屈託のない笑顔。学ぶべきことを惜しみなく教示してくれる師がいて、切磋琢磨する仲間がいて…20代前半までは「踊ることが日常」という環境をそのまま享受していた。そんな脇川さんの心境を変えたのは『コンクール』という存在。文字通り、作品の出来栄や自身の技能を他者と競う催しである。初チャレンジの新人公演にて準奨励賞を受賞した2018年以降は、更なる高みを目指すなかでこれまで感じたことのない不安に襲われたことも。「私にとってのフラメンコとは何なのか、何をを目指しているのか、どうすれば人々に思いが伝わるのか…など自問自答の日々でした」

彷徨いながらも自分の踊りと真摯に向き合う時間、また周囲からの暖かい応援と力強いアドバイスに支えられ迎えた、2024年の3度目となる新人公演。「あの挑戦が私のフラメンコ人生のターニングポイントだった、と。シギリージャという曲の中に自らでストーリーを紡ぎ、それを踊りで表現するという過程。想いを体現するという「表現者」としての自分が覚醒しました」その手応えは奨励賞というカタチで授与されることとなる。同公演では脇川さんのパリージョ演奏の技量の高さも話題に。「長い時間をかけて地道に、大切に磨いてきたパリージョを大きな舞台で多くの方々に披露できたことはとても感慨深かった。打ち鳴らす、ではなく奏でる、唄う。私のフラメンコには欠かせない音楽要素であり、これからも追求し続けます。またパリージョに特化したクラスや演奏の場で、その魅力を広く発信していければ、と」

「表現者」としてのこれから

自身のフラメンコの集大成として挑んだ、今回のCAFコンクール。「年齢でいえば今回がダメなら次回がラストチャンスということになるのだけれど…私の中では、これが最後の挑戦という覚悟で挑みました」結果は周知のとおり。新たな魂を吹き込んだ渾身のシギリージャで有終の美を飾った。

常に何かに挑み続けたこの数年間を振り返り、今はやり遂げた安堵感と今後の期待感が入り混じっている。「新人公演でのシギリージャと今回のコンクールで踊ったシギリージャでは、全く違う景色、違うものを表現できたという自負がある。これから先も自分の変化を楽しみながら、新しいことに挑戦していきたい」

「自分の感情を言語化するのは得意ではない」一方で、フラメンコを通してなら自分の感情をストレートに出すことができる。フラメンコを通してだからこそ伝えられる内なる喜怒哀楽、人生観…「私にとっては、生きていくためのコミュニケーション手段なのだということ」を改めて感じています」

このインタビューの最後に、本選で踊ったシギリージャのテーマは「私のヒストリー（これまでの人生）」だったことを教えてくれた。脇川さんのストーリーはまだまだ続く…ワクワクするようなストーリーに乞うご期待。



©Yuki Omori



©スタッフ・テス



©Yuki Omori

Ai Wakikawa

脇川 愛(わきかわ あい)

5歳からアルテフラメンコ舞踊学院にてフラメンコを学ぶ。2008年～2016年平富恵スペイン舞踊研究所にてスペイン舞踊全般を学び舞踊団員として公演に出演。2017年より稲田進氏に師事。2018年日本フラメンコ協会 第27回新人公演 バイレ・ソロ部門 準奨励賞受賞。2020年より田村陽子氏に師事。2024年第33回新人公演 バイレソロ部門 奨励賞受賞。2026年1月に公益財団法人スペイン舞踊振興MARUWA財団 第13回CAFフラメンコ・コンクール優勝。その他多くの受賞歴をもつ。同世代からなるフラメンコグループ「Célula セルラ」をはじめ、多様なフラメンコ経験を活かした独自のスタイルを追求中。映像作品や劇場、都内タブラオなどで活動を行っている。



濱田吾愛の Esencia del Cante



第1回 ソレア

今号から始まる歌詞の世界。第1回はカンテの母・ソレア。複数形でソレアレスと呼ばれることもある。フラメンコの根幹をなす12拍子を持ち、「孤独」を意味するsoledadに由来するとされる題名にふさわしい重みと味わいをたたえたソレアだが、その歴史は意外と新しく、19世紀後半に、アンダルシアで流行した踊り歌ハレオをもとに作られた、との説が濃厚だ。土地や歌手の名前を冠したものが今なお各地で受け継がれ、不動の人気を博している。

今号の一曲入魂

ソレア・デ・アルカラ Soleá de Alcalá

ソレアと言えば、踊りの定番ともなっているのがソレア・デ・アルカラ。「アルカラ」の名は、セビージャ南東15キロに位置するアルカラ・デ・グアダイラに由来する。根っこにはパキリ・エル・グアンテやエンリケ・エル・メジーソのカディスのソレアがあるが、アルカラのソレアとしての格調と抜群の存在感は、20世紀に活躍した歌手ホアキン・エル・デ・ラ・パウラが与えた。

ここでは、踊り歌にもよく使われるソレア・デ・アルカラをご紹介します。一連目は、町に残るアラブ式の古城に、明け方ホアキン・エル・デ・ラ・パウラの声がこだまするというロマンティックな物語。踊り歌に使われる場合のパターンを《 》で記した。本来は8音節4行詩だが、繰り返しに伴って言い回しが少し変化したりしているところがいかにフラメンコ。

踊りの場合は通常この後テンポが上がり、ファルセータ、エスコビージャ、振付によってはソレア・ポル・ブレリアやロマンセ

などを挟み、ブレリアになって終わるのがスタンダード(これ以後で紹介するレトラも同様)。



▶ El Alcázel

https://youtu.be/FDzKGW_WuVE?si=Z3UsUlRHwjTrSjX

Levántate temprano

al castillo quiero subir

《レマーテ》

yo quería subir al castillo

al castillo quiero subir

me han dicho que con el alba

se oye el eco de Joaquín

se oye el eco de Joaquín

de Joaquín el de la Paula.

朝、ちよいと早起きしてごらん

城へと登りたいおれさ

《レマーテ》

城へと登りたかったのさ

城へと登りたいおれさ

なぜなら夜の明け方に

ホアキンのこだまが聞こえるとやら

ホアキンのこだまが聞こえるとやら

ホアキン・エル・デ・ラ・パウラのだ

Por el hablar de la gente

olvidé yo a quien bien quería

《レマーテ》

olvidé yo a quien bien quería

olvidé yo a quien bien quería

mientras yo viva en el mundo

se me acabó la alegría.

mientras yo viva en el mundo

se me acabó la alegría.

人の口車に乗せられて

深く愛した人を棄てたよ

《レマーテ》

深く愛した人を棄てたよ

深く愛した人を棄てたよ

この世に生きているうちは

喜びはもうなくていい

この世に生きているうちは

喜びはもうなくていい

厳選!その他の主要なソレアより

ソレア・デ・トリアナ Soleá de Triana

かつてヒターノ地区と呼ばれたセビージャのトリアナ地区。グアダルキビール河をはさんで、大聖堂やマカレナ地区、闘牛場などと向かい合う趣きある一角だ。ここで育まれたソレア・デ・トリアナは独特の雄渾さと濃さをたたえ、そのエネルギーで人びとを魅了している。

▶ Manuel de la Tomasa

<https://www.facebook.com/share/v/Xcm4LnELyCuQduXA/>



ソレア・デ・カディス Soleá de Cádiz

さきのソレア・デ・トリアナとは対照的に、優しげで女性的な表情を持つソレア。エル・メジーソらが歌ったものが有名だが、しっとりとした中にも深い情感がこもり、アルカラのソレアと並んで踊り歌に使われる場合も少なくない。

▶ Tomas Pavón

https://youtu.be/BNwPLO9XGE8?si=Em_mgtaiC81tKHO



レトラはファルーカサイトに▶





入り口のネオンも良い感じ。入りたくない、と誘われる。



ボックス席はゆったりと。



「バエジャの楽しみ方」のメッセージボード。ぜひ来店して読んでみて。



タベルナ セルジオ TABERNA SERGIO

今回寄り道したのは、錦糸町。駅から3分ほどの人気店である。その名は「セルジオ」。店長の大澤さんに店名の由来を尋ねたが、「そこで何か？」と笑っておられたので、あえて深く追求せず。ともあれ、その人気を探ってみることにした。

入り口の楽しいネオン装飾に誘われて、中に入ると、間口はそんなに広くなく、手前に2人用のテーブル、そして人数の融通が効くテーブル席が奥まで続く。一番奥にはグループでゆっくり座れるボックス席が。

明るくなく、暗くなく。会話が弾み賑やかだが、うるさくなく。程よい居心地の良さである。

ソムリエの資格を持つという大澤さんのワインチョイスも絶妙。手頃な価格のワインがたくさん、でも、ちょっと贅沢なワインも外さない。それ嬉しいよね、と心で叫ぶ。

タパスも気分に合わせて、いろいろと選べるほどにラインナップされている。生ハムやアヒージョなど、定番もどれもはずさない。

どのお客様も注文する、という人気のバエジャは、バレンシア風魚介のそれは少し異なるアプローチ。どのバエジャも、丁寧に取った鶏と魚介のスープを使う。また、イカスミのバエジャには炭火で焼いたイカで、香ばしさをプラス。

ふと壁を見ると「バエジャは仲間と楽しく食べるのがスベイン流ー」というメッセージボードが。そっだ、ここは仲間と過ごすのに必要なものが揃っているのだと気がかされる。

そういえば、お店のホームページにも「どんなに高いワインでも、一人で飲んだら美味しくないよね。友達と楽しく飲むのが一番美味しい！」とあったっけ。

お店のスタッフも気持ちよくテキパキと親切。デザートのバスケットズケーキをつまみに、未練がましくワインを飲むという、我ら呑兵衛仲間の「パルの日常風景」が愛おしい、錦糸町の夜なのでした。

■ DATA

タベルナ セルジオ (TABERNA SERGIO)
 東京都墨田区錦糸3-8-11 大野ビル1F TEL:03-3829-8228
 アクセス: JR総武線・地下鉄半蔵門線 錦糸町駅から徒歩約3分
 営業時間: [月~金]17:00~23:30 (L.O. 料理22:30 / ドリンク23:00)
 [土・日・祝]15:00~23:30 (L.O. 料理22:30 / ドリンク23:00)
 ※バエジャは22:00ラストオーダー
 定休日: 不定休・年末年始
 総席数: 35席 (カウンター6席、テーブル30席)または36席
<https://taberna-sergio.com/>



生ハムカットも基本的に忠実に。



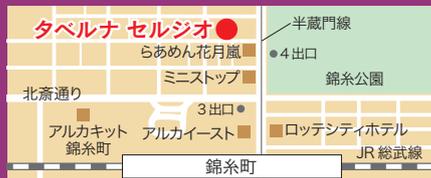
赤エビのアヒージョ 1,000円



牛ハラミの炭火焼 120g 1,600円
240g 3,000円 360g 4,400円



店長・シェフの大澤さんから楽しいお話を伺う。スタッフも錦糸町在住とのこと。



アロス・ネグロ 小 2,800円
大 4,200円



魚介のバエリア 小 3,000円
大 4,500円

祝

『Farruca』創刊20年！ 編集スタッフが振り返る～第1章～

〈ご挨拶〉2006年3月20日生まれ。ファルーカは、この春に20歳を迎えました！

インターネットが本格的に普及しはじめた2000年代初頭に、敢えて紙での情報発信を選択した私たち。IT社会が確立された世の中に在りながらフリーペーパーでの発信にこだわり、年4回の季刊誌発行を存続しております。創刊と並行して開設したファルーカ公式サイトも多くのフラメンコファンに認知いただき、これからもサイト運営含め一層注力したいと考えております。

「フラメンコを楽しむ人のコミュニティペーパー」というタイトルフレーズに込めた思いは不変。日本中のフラメンコファンのコミュニケーションの場として、今後も多に活用いただければ幸いです。一緒に楽しんでまいりましょう！

ファルーカ編集部一同より



2015年
Vol.37



2012年
Vol.28



2024年
Vol.75



2016年
Vol.41



2009年
Vol.16



2018年
Vol.52



サイト限定
掲載

インタビュー
記事



インタビュー
動画

2006年
Vol.2

80冊の思い出トーク

スタッフF 気が付けば20年という歳月、我々も順調に歳を重ねたわけですが…毎号多くの人々に取材等の協力をいただき、都度感動や学びを得ていますね。

M編集長 憧れのアーティストにお会いできることは、製作者冥利に尽きる(笑)。日本公演のために来日したマリア・パハス氏(2015年/Vol.37)、目の前でギターを弾いてくれたカニサレス氏の取材(サイト限定掲載)などは感慨深かったです。あとはスペイン国立バレエ団のリハーサルに潜入できたこと、その光景に感動しました！(2012年/Vol.28)

スタッフT 同じく、当時スペイン国立バレエ団の芸術監督に就任したアントニオ・ナハロ氏が来日した際にお話を伺えたのはとても貴重な経験でした。あとインタビューでいうと、今も心に残るのは亡き岡田昌巳氏。時代の流れとか異文化を学ぶことの大変さをイキイキと語っていただき、昌巳語録も満載で、今読み返しても面白い！(2006年/Vol.2)

スタッフM 私は、金言のコーナーの依頼でお会いすることができた小島章司氏。お話し雰囲気も本当に素敵でした。(2024年/Vol.75)

スタッフT 名言やアドバイスが紙に残せるっていうのが、やっぱりいいよね。日本在住のスペイン人アーティストに寄せてもらった黄金のアドバイスの数々…フラメンコの本質をわかりやすく説明していただきました。(2016年/Vol.41)

スタッフF そして、とにかく楽しかったことといえば、ファルーカ主催のイベント。初開催は3周年記念イベント「フィエスタ・デ・ファルーカ」だったけど、初めての企画・運営でテンヤワンヤだった記憶(2009年/Vol.16)。アーティストライブをメインにセビジャーナス講座や衣装コンテストなど、少々欲張りすぎたプログラムにしちゃったからね(笑)。その際のライブでは大塚友美氏に出演いただき、時を経て昨年の誌面にはご子息である鈴木時丹氏にも誌面に登場いただいたりで(2026年/Vol.80)、改めて時代の流れを感じます…。

スタッフM その後も6周年記念イベントや、教室交流フェスティバルなど主催イベントを重ねてきたわけだけど、回を重ねることに少しは洗練されてきているということではよしいかな？(笑)取材についてはプロの方だけでなく読者の皆様にも多く協力いただき感謝です。例えばイラスト満載で紹介した読者のスペイン旅行記。旅行写真もふんだんに使って、見た目も楽しい誌面になりました。(2018年/Vol.52)

M編集長 と、振り返りはじめるとキリがないくらい、毎号いろんな感動や発見があって、昔も今も編集部一同楽しみながら誌面づくりを続けております。これからも末永くFarrucaをよろしくお願いたします。目指すは、Next20年！(笑)

◆バックナンバーは、全号ファルーカ公式サイトで読むことができます
<https://www.farruca.jp/>



15歳での単身渡西を決断した新潟発ファミリー・ストーリー

『15歳が選んだ世界』

一大切にしたのは好きな気持ち
ギターデュオ徳永兄弟

著者 小島正子
価格 本体1,800円+税
判型 B6判
頁数 190ページ
発売 2026年3月17日
発行 ファルルーカ
ISBN978-4-8450-1015-8

ついにFarrucaより出版!



黄金フレーズ その1
「おまえはそんなどうでもいいことを子どもにさせるのか？勉強する暇があったらギターをどンドン練習させてアーティストになったほうがいい。」
(ホセ・ガルバン)
セビージャのアカデミア
ホセ・ガルバンにてホセと(2003年7月)



黄金フレーズ その2
「無理なく今の状態で確実に合格できるところでいいです。あと、家から通いやすい便のいいところであれば。」
(著者小島さんのお父様)

黄金フレーズ その3
世の中には様々な職業があり、どの職であれ社会に必要とされているのです。人にはそれぞれ生き方があり、自分に合った生き方をしたらいいだけのことなんです。

「人と違う道を進むって、ものすごく勇気がいるんです。でも、人と違う道を進むって、ものすごく気持ちが楽になるんです。私はただの楽道家です。その理由をこの本を通して見つけていただけたらうれしいです」(小島正子さん)

ぜひ、お手元にとってユーモアあふれる「マサコ語録」に触れていただきたいと思います。

そんなあなたに読んでほしい!

皆さんご存知のフラメンコギタリスト、徳永兄弟についての本が出版されました。著者は兄弟のお母様、フラメンコ舞踊家の小島正子(こじま まさこ)さん。徳永兄弟は中学卒業後日本の高校には進学せず、フラメンコギターを学ぶためにスペインへ渡り、クリスティーナ・ヘレン財団フラメンコ芸術学校に入学しました。15歳の子どもを単身海外に旅立たせることができたのは何故か。

渡西を後押ししたホセ・ガルバンの金言、著者小島さんのお父様の懐の広いひとことなど、10代の進路を考えるための、そして自分らしく生きるための、大切なメッセージが詰まっています。

全国の書店およびAmazonなどのネットショップで発売中。書店の店頭が無い場合は、注文可能です。ファルルーカセレクトショップでもお取り扱い中。→

徳永兄弟より
子どもの頃のエピソードやお宝写真も満載！15歳の選択までのあれやこれや、そして、世界に飛び込んでからの怒涛の人生が描かれています(笑)



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

オオタ

太田 マキさん

大分県出身。

大学サークル

でフラメンコ

に出会い21

歳でスペイン

留学。帰国

後も多くのス

페인人ア

ーティストに学

びながら、岡

本倫子スベ

イ

ン舞踊団にて舞台・

教授活動の経験を積み

2010年退団、自身の教室をスタート。12年日

本フラメンコ協会第21回新人公演奨励賞及び

第1回エル・スール財団舞踊新人賞受賞。14・16年スベ

イ、アロラ・セビージャで公演。17年大分県別府市に生活の拠点を移し九州を

中心に教授活動、各地でのライブ出演など精力的に活動中。



©Shinichi Takamatsu



サパテアードを早く、キレイに打つためのコツを教えてください。



●急な下り坂を下りる時や階段を下りる時には、自然と背骨を後ろに引いて普段より後方に深く重心を取ります。かかとの高いフラメンコシューズは、身体にとっては急な下り坂に立つような状態。普段の重心の感覚で立つと、身体は前に倒れないようにと足にぐっと力を入れて踏ん張ります。下り坂で右左と足を入れ替えるサパテアードをすることは至難の技。リラックスして踊るためにはハイヒールを履いた上で「まっすぐ身体を立てること」を習慣づけていきましょう。

●踊る前に身体を感じる練習を取り入れましょう。シューズを履いて壁に片手をつけて、目を閉じて立ちます。まず自分の足裏を感じ、その足裏の真上に骨盤が来るようにイメージ。その上に肩。最後にあごをひいて頭がのるように立ちます。土踏まずが持ち上がり、平らな床に立っているように感じられたらそのままゴルペで優しく床を触って、かかとの釘が床とつながっている感覚を味わいます。

●そして「目指す音を知る」ことが大事です。私のレッスンではスペイン人のアーティストの靴音が入ったCDを聞きます。誰の音も鮮やかに粒立っていて響きが高い。決して爆音ではありません。目指す音を常に聞いて、違う思い込みをしていないか、「学ぶ」は「真似る」からで、目指す音を見失わないようにしてください。

フラメンコシューズを手を持って釘を床に軽くあてると、軽やかに響く本来の靴音がします。床と靴だけでも素敵な音のする楽器です。その楽器を足につけて音楽を生み出すのがサパテアード。履いた時点で自分は楽器です。靴が床に触れて生まれた音の振動が「身体という箱」の中で響きを増幅するのです。サパテアードは足から床への一方通行ではなく、靴が床に触れた後、下から上に向かって響かせる、とイメージしてみてください。床から跳ね返りをもらおう、とイメージして股関節まわり、内もものバネと足裏の柔軟性を高めていきましょう!

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



Faruca的★推し活 『Célula』 セルラ

セルラ=細胞を意味するグループ名。一見バラバラなそれぞれの個性・カラーを集結させ、新たなフラメンコ表現を追求していく想いが込められているという。

メンバー5名全員が日本フラメンコ協会新人公演の奨励賞の受賞歴をもつ超実力派のフラメンコ振付&パフォーマンスチーム。結成は2024年7月。同年12月には振付・演出・主演を手掛ける「PARADERO〜古びた靴の導き〜」を名古屋で初演。翌年、東京で再演を果たした…。

そしてココからがファルーカ的推しポイント、その実力はさることながら、まことに『Guapa集団』なのである。(ここにきて、いきなりのオッサン発言でスママセン!)

その美しいお姿は、ネット検索すればSNSやYouTube等の配信ですぐに目にする事ができるのも若い世代ならではの。一目映像を見れば、きっと「生の舞台を観てみたい!」と心奪われるはず。今後の活動に大注目!

セルラ オフィシャルサイト <https://celulaflamenco.com/>



©Yuki Omori



©スタッフ・テス

メンバーより Faruca 読者へメッセージ

荒濱 早絵

個性も経歴も様々な“細胞”が集結したCélula。私達だからこぞできる作品を目指し、フラメンコと真摯に向き合いながら、ジャンルを問わず、多くの方々に楽しんでもらえる舞台を作りたいです!

川松 冬花

昨今AIだったりフラメンコの外の世界の芸術の在り方がどんどん変わってきています。私達も色々なジャンル、文化を織り交ぜ新しい世界観のフラメンコの作品を世に出していきたいと思っています。楽しみにして頂けると嬉しいです!

佐藤 陽美

これからも大好きなフラメンコをより多くの方々に伝えていきたいと思えます。その為に、尊敬する仲間たちと共に、わたし自身ももっと精進していきます。応援よろしくお願いたします!

中里 真央

心からのリスペクトと大好きな気持ちを含めて、皆様に楽しんでいただける舞台をお届けします。応援よろしくお願いたします!

脇川 愛

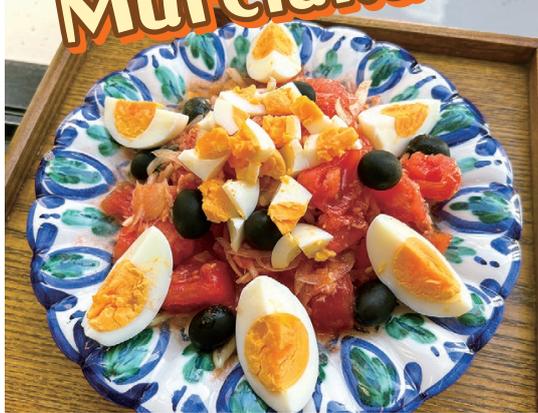
フラメンコへの敬意と愛、そして情熱を胸に、伝統を守りながらも新しい世界を創り、皆様にお届けできるよう、これからも真摯にフラメンコと向き合い精進して参りますので、Célulaの応援よろしくお願いたします!



【Célula 受賞歴】 ●2025年 一般社団法人現代舞踊協会 制定 令和6年度 河上鈴子スペイン舞踊新人舞群賞、オーディエンス賞 ●2025年 一般社団法人日本フラメンコ協会 第34回 フラメンコ・ルネサンス21 新人公演 舞群部門奨励賞

Ensalada Murciana

ムルシア風サラダ



材料(4~5人分)

- 完熟トマト …… 2個
- 玉ねぎ …… 1/4個
- ツナ缶 …… 1缶
- 黒オリーブ …… 15個くらい
- オリーブオイル …… 大さじ3~4杯
- ゆで卵 …… 2個
- 塩 …… 適量



スペイン南東部のムルシア県は、バレンシアとグラナダの間にあります。本来は缶詰トマトと玉ねぎ、ツナ、黒オリーブを混ぜてゆで卵を飾るだけという季節を問わず作れる超簡単サラダ! 春なので生のトマトで作ってみました!

作り方

1. 卵はかたゆでに(約12~13分ゆでる)。トマトはサッと熱湯にくぐらせ、皮を湯むきする。玉ねぎは薄切りに。10分ほど水にさらして辛味をとる。
2. トマトは2センチくらいの角切りに。ボールに入れ、種や水分が多い場合は少し取り除く。
3. 玉ねぎとツナを2にいれて、よく混ぜる。ラップをかけ冷蔵庫で冷やしておく。
4. ゆで卵は4等分のくし切りに。6つは飾り用に、残りは細かく刻む。冷やしておいたトマトに半量の黒オリーブを入れ混ぜ、皿に盛る。残りの黒オリーブを散らし、刻んだ卵とくし切りの卵を飾る。オリーブオイルをまわしかけ、塩をふってできあがり。

Point 生のトマトは水分を多く含み、混ぜた時にもジュースがでます。捨てずにパスタにかけたり、ガスパチョにアレンジしては? 缶詰トマトでもぜひ作ってみて!



アーティストの金言



バイラオール

アントニオ・エルナンデス・小林の 座右の銘

アーティストである前に 一人の人間。

もっと、もっと強くなりたい。

それは強くなって、権力を振りまわしたり、自分の為ではなく、立場の弱くて本当に心の底から助けを必要としている人々をアートで救うために強くなりたい…

フラメンコという心から湧き上がるアートを通して
沢山の皆様に「希望・愛・平和」を届けられるように
今後もさらに精進をして参りたいと心から思っております!!



“SOLITO VOLUME1 ～静けさに聴くフラメンコギター” 沖仁(’26)

A=432Hzにチューニングまれぬ、静寂と深みの交錯する音世界。

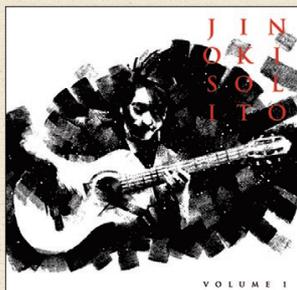
トラディショナルなフラメンコに軸足を置きつつも、多彩なコラボレーションで、世界的に活躍の場を広げてきた人気ギタリスト沖仁。このソリートシリーズでは、たった1人でギターと向き合い完全なるギターソロ演奏をシリーズとしてリリース予定。A= 432ヘルツにチューニングされ内なる激しさを秘めつつも、深い癒しと静寂を同時に感じられ、円熟のギター演奏を満喫できる作品に仕上がっている。

<収録曲>

1. Esperando~Tremolo
2. Aranjuez adagio por Buleria
3. 胎動 (Taranto)
4. FantasmaⅦ
5. Maestro Serranito (Soleá)
6. Cafuné

全6曲収録

全国のCDショップ、Spotify、Apple Music他にて発売中。



“SOLITO VOLUME1～静けさに聴くフラメンコギター”沖仁(’26)



LOCO POR ELLA

『クレイジーなくらい 君に夢中』

恋の潜入先は精神病院。心の病と優しく向き合うラブコメディ。

夢のような一夜を共にした女性カルラに、心を奪われたライターのアドリ。彼女が精神病院の入院患者だと突き止めた彼は、カルラに会いたい一心で患者を装い病院に潜入するが、退院するのは簡単ではなかった。双極性障害のカルラや他の患者たちとの交流を深めるうちに、メンタルヘルスという繊細な問題に向き合い、本当の愛について学んでいくアドリ。「普通とは何か」と考えさせられる作品です。



■監督:ダニ・デ・ラ・オルデン ■脚本:ナタリア・デュラン、エリック・ナバロ ■出演:アルバー・セルバンテス/スサナ・アバトゥア/ルイス・カイエホ/アイシャ・ビヤグラン他 ■2021年/スペイン/Netflix映画/102分

(Netflix映画「クレイジーなくらい君に夢中」独占配信中)

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

ハソ友君
生徒募集中!
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・ALEGRÍAS
ダイジェスト版&教室案内

お問合わせ ハソ友いろいろ

Estudio Armonía Flamenca 新中野駅・東高円寺駅から徒歩1分

スタジオ アルモニア フラメンカ
平日 2名1H ¥1,000~

貸切ライブ&ベレーヤも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!

(兵庫/神戸市新開地)

料金:前売¥3,000(当日¥3,500)

出演:B(&Cajon)=徳田悠乃 B=Yunoフラメンコ教室生徒 C=勝羽ユキ G=伊集院サダトシ
Violin=三木重人 Cajon=園田建介
問合せ:tacon.tacon9@gmail.com Yunoフラメンコ教室

■フラメンコスタジオ アスール第13回発表会
[número A vol.2]

日時:5月6日(水)17:00開場 17:30開演
会場:銀座プロッサム(中央会館)(東京/銀座)

料金:全席指定¥2,980

出演:ミュージシャン=今田央、永瀧三貴生、三木重人
問合せ:azul@aikoaki.com フラメンコスタジオ アスール

■市川幸子フラメンコ教室「Zarcillo生徒発表会~静岡教室~」

日時:5月9日(土)17:00開場 17:30開演
会場:グランシップ静岡(静岡/静岡市)

料金:前売¥2,000

出演:B=スタジオサルシージョ生徒、市川幸子 C=川島桂子、チェマ G=久保守
問合せ:sonrisachico@gmail.com 市川幸子フラメンコ教室(https://sachikoichikawa.org/)

■Cante Palante vol.13「山下祐見江カントークラス発表会」

日時:6月7日(日)12:30開場 13:00開演
会場:大阪市中央公会堂・中集会室(大阪/中之島)

料金:各部¥2,500

出演:C=山下祐見江カントークラス生徒一同 G=Miguel Iglesias.富名腰健多
問合せ:info@yumieyamashita.com スタジオパランテ(http://yumieyamashita.com)

関東外ライブ

■スタジオワールド5月ライブ

[Studio world伊川ユウコ先生スペシャル企画セビジャーナスパーティー2026]

日時:5月3日(日)12:30開場 13:00開演

会場:スタジオワールド(兵庫/神戸市)

料金:詳細はHPにて ※要予約(満員になり次第締切)

出演:B=伊川ユウコ,Studio world講師&alumna
問合せ:http://studioworld2016.com/ スタジオワールド神戸

■「Terceto ~capitulo 7~」

日時:5月10日(日)1部14:00開場 14:30開演
2部17:00開場 17:30開演※1部・2部は同内容

会場:Studio Oripandó(スタジオ オリパンド)(大阪/淀屋橋)
料金:¥4,000(各部全席自由)

出演:C=山下祐見江 B=大橋由美 G=宇根理浩
問合せ:info@yumieyamashita.com スタジオパランテ(http://yumieyamashita.com)

■あKUBI企画 Flamenco Live「VIVIR~刹那という名のもとに~」

日時:5月16日(土)1部14:30開場 15:00開演
2部17:30開場 18:00開演

会場:十三アルディエンテ(大阪/十三)

料金:指定席¥8,000 自由席¥6,000 ※当日1
drinkオーダー¥500

出演:G=Miguel Iglesias C・F=小山奈美、秦晴美
B・F=棚原美和、Andina B=鈴木時丹 SP
ゲスト(ルンペーラ)=チャチャ手塚
問合せ:evalunandina@gmail.com Flamenco Studio Eva Luna

■スタジオワールド6月ライブ

[Studio world.カルメンライブスペシャルディナー
FlamencoLive2026]

日時:6月6日(土)

会場:スペイン料理カルメン(兵庫/神戸市)

料金:詳細はHPにて ※要予約(満員になり次第締切)
出演:B=Studio world講師&alumna阿部まゆみ、
島田直美

[Studio worldFlamencoLive2026]

日時:6月27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&alumna
問合せ:http://studioworld2016.com/ スタジオワールド神戸

■スタジオワールド9月ライブ

[Studio world FlamencoLive2026]

日時:9月12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&alumna
問合せ:http://studioworld2016.com/ スタジオワールド神戸

関東ライブ(4月)

■サラ・アングルーサ「5ESTRELLAS」

日時:4月2日(木)18:00開場 19:00開演

会場:サラ・アングルーサ(東京/恵比寿)

料金: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:B=有田ゆうき、三枝麻衣、福山奈穂美、正木清香、李成喜
C=モイ・デ・モロン G=パコ・イグレシアス
問合せ:https://sala-andaluzaliberia-j.com サラ・アングルーサHP

■グランデセオ「フラメンコライブ」

日時:4月4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、事前予約にてライブ限定コース料理あり

出演:G=齋藤誠 C=山田あかり B=井田真紀、篠崎麻由美、浜井麻衣子、島崎リノ
問合せ:042-649-6480 グランデセオ

■エスペランサ「MANO A MANO」

日時:4月5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 ¥5,500 (タバス・1ドリンク付)

出演:C=Manuel de la Malena G=西井つよし
Pa=三枝雄輔 B=佐藤理恵、千葉真優美
問合せ:https://tablaoesperanza.jp タブラオ「エスペランサ」

■スペインクラブ「フラメンコライブ」

日時:4月6日(月)1部18:30 2部20:00(各ステージ約20分)

会場:月島スペインクラブ(東京/月島)

料金:テーブル+ライブチャージ¥1,500~※ステージ席はコースメニューのご案内

出演:B=佐藤哲平、河野睦、正木清香 B=増井建一 C=吉田光一

問合せ:03-3533-5381 月島スペインクラブ

■アルハムブラ「Flamenco LIVE」

日時:4月8日(水)18:00開場 19:15開演

会場:アルハムブラ(東京/西日暮里)

料金:ショーチャージ¥3,000

出演:B=吉原美和、大塚みよ子、足立弓子、岩丸綾子、齋藤陽子、浜井麻衣子 C=山田あかり G=鈴木淳弘

問合せ:03-3806-5017 西日暮里アルハムブラ

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
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
・パター・コーラ
・レンタル衣装600番
・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!
◎出来店は予約制です。
日時をお知らせのうえ
ご予約ください!

[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

スペイン生地入荷!!
ご注文承ります
6月末には夏セール予定♥

Model:中村 葉

クルシージョ・クラスレッスン(全国)

■チャチャ手塚「ルンベラ大阪オープンクラス」

日時:5月17日(日)13:45~15:15(スタジオオープン13:30~)
 会場:スタジオレミュー(大阪/なんば)
 料金:レッスン¥5,500(ギター伴奏、スタジオ代込)
 ※5/16開催のチャチャ手塚出演ライブ「VIVIR~刹那という名のもとに~」を観覧された方は¥500円OFF
 講師:チャチャ手塚 (G=Miguel Iglesias)
 問合:evalunandina@gmail.com Flamenco Studio Eva Luna

■スペイン在住15年ASAMI「クラスレッスン」

会場:Estudio Armonía Flamenca(東京/中野)
【5月31日(日)】
 12:00~14:00 コンパス・基礎・ブレリアス
 15:00~17:00 基礎の身体の使い方・サバテアード/ソレア・ボル・ブレリアス
【6月5日(金)】
 19:00~21:00 フラメンコ交流会
【6月6日(土)】
 10:30~12:30 タンゴス・セビジャーナス・ブレリアス
 13:30~15:30(伴奏付き特別クラス)フィン・デ・フィエスタ
【6月7日(日)】
 12:00~14:00 シギーリージャス
 15:00~17:00 アレグリアス
 料金:1クラス(2時間)¥12,000 伴奏付クラス(2時間)¥16,000 交流会¥3,800
 問合:asamibehappy@gmail.com Asami

■「関西神戸スタジオワールド春4月5月生徒募集」

日時:2026年4月~
 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のクラスレッスン&個人レッスン。人気スタジオ講師(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
 問合:http://studioworld2016.com/ スタジオワールド神戸

ホール公演(全国)

■「Shangri-la」

日時:4月18日(土)18:00開場 18:30開演
 会場:高岡文化ホール・小ホール(富山/高岡市)
 料金:¥4,500
 出演:B=石川慶子、上田真由美、岡田麻里、島田純子、忠縄美貴子、寺崎恵子、平野美希子 C=小松美保 G=徳永康次郎
 問合:tokaiflamenco@gmail.com 一般社団法人東海フラメンコ協会(https://tokaiflamenco.jimdofree.com/)

Flamenco STUDIO WORLD

●魅力の講師陣!! 関西神戸
 ★新人公演奨励賞受賞講師 レッスン人気!
 入会金★2500円!!
 全講師受講頂けます
 ★少人数クラス&個人レッスン人気校
 只今入会金半額!
 ●三宮地下鉄5分 淡川公園駅 下車川崎病院南
 レンタル練習スタジオ (1時間)1名1,000円 (2名)1,500円 (3名以上500円になります)HPよりレンタルご予約お申込み
 LIVE出演生募集!
 フラメンコスタジオワールド
 神戸・姫路へ検索 09038285419
 体験お申し込みHPより

■Puente ~架け橋~「フラメンコが繋ぐ日本とスペイン」

日時:4月25日(土)13:00開場 13:30開演(指定席引換12:30)
 会場:宝塚ベガホール(兵庫/清荒神駅前)
 料金:前売A席¥6,500 B席¥5,500(高校生以下¥2,500)※当日A席¥7,000 B席¥6,500(高校生以下¥3,000)
 出演:溝畑直子、向京子、徳永健太郎、Kan、山本美恵、長嶋優子
 問合:amano13@icloud.com(Emociones 溝畑)

■「PASSION! フラメンコの世界」

日時:5月4日(月)17:00開演
 会場:昭和音楽大学・北校舎 スタジオ・リリエ(神奈川/新百合ヶ丘)
 料金:全席指定¥5,500 U25席(25歳以下)¥2,000 ※未就学児不可/障がい者割引20%引
 出演:B=手下倭里亜、正木清香、三枝麻衣、鈴木時丹、ルンベラ=チャチャ手塚、カンタオーラ C=小松美保 G=今田央
 問合:044-959-2255 しんゆりチケットセンター(9:00~19:30)

■「FLAMENCO DE LA RAIZ」バイレフラメンコの母 コンチャ・バルガス~de Lebrija a Japón~

日時:5月6日(水)17:30開場 18:30開演/5月7日(木)13:00開場 14:00開演
 会場:セシオン杉並(東京/東高円寺)
 出演:C=エスペランサ・フェルナンデス、ホセ・バレンシア G=ミゲル・イグレシアス、クロー・バルガス B=コンチャ・バルガス、ミゲル・アンヘル・エレディア
 オープニングアクト(友情出演)今枝友加、井山直子、荻野リサ、影山奈緒子、小林泰子、小谷野宏司、斎藤恵子、秦晴美
 内容:コンチャ・バルガス劇場公演決定!料金ほか、公演詳細は後日告知予定

■ルシアノ・ゴーン フラメンコギターソロコンサート

スタッフ公演リポート



©Hiroyuki Kawashima

石井智子スペイン舞踊団公演「ちはやふる」
 スペイン舞踊を日本の様式美から見つめ直す

2月6、7日浅草公会堂にて石井智子スペイン舞踊団公演「ちはやふる」が大盛況のうちに幕を閉じた。舞台中央に据えられた2台の太鼓と美しいプロジェクションマッピングが演出する百人一首の世界観を、フラメンコと日本舞踊で表現する。和太鼓、箏、尺八、カンテ、ギター、バイオリン、チェロ、パーカッションから成る壮大な音楽構成とあざやかな群舞。スペイン舞踊と日本舞踊の交差、交流という難しいテーマをホール公演にふさわしい完成度で仕上げる事ができるのは、これまでもフラメンコ、スペイン舞踊を通して自らの「心」と向き合い作品作りに取り組んできた石井智子さんならではの。
 スペイン舞踊の素晴らしさを日本の様式美の視点から見つめ直した、舞踊団の代表作。(恒)

トvol.2「Luz Nueva」

日時:7月19日(日)19:00開場 19:30開演
 会場:東京オペラシティ・リサイタルホール(東京/初台)
 出演:メインG=ルシアノ・ゴーン セカンドG=荻野健也 Perc=橋本昌昌 Pa=石塚隆亮
 料金:全席自由 前売¥5,000(当日¥5,500)
 申込:https://eplus.jp/ イープラス

教室発表会・イベント(全国)

■せいせき桜まつり「小形衣里フラメンコ教室ミニコンサート」

日時:4月5日(日)14:50開演
 会場:観蔵院特設ステージ(東京/聖蹟桜ヶ丘)
 料金:観覧無料
 出演:B=小形衣里フラメンコ教室生徒有志、小形衣里 C=定直慎一郎 G=小原寛
 問合:erifi6278820@gmail.com 小形衣里フラメンコ教室

■FESTIVAL DEL FLAMENCO/FIN DE CURSO Vol.14「Me Voy」

日時:4月19日(日)16:30開場 17:00開演
 会場:新開地アートホール・神戸市新開地アートひろば



アントニオ・エルナンデス・小林
 東京フラメンコアカデミー

当アカデミーでは基礎の習得を一番に考えたレッスン内容になっています。全クラス、クラシックバレエとスペイン舞踊も取り入れたレッスン内容。本格的なフラメンコを基礎を大切にしながら丁寧に熱く指導していきます!

甘いマスクと圧倒的なテクニックで注目を集める日本で唯一ヒターノ(ジプシー)の血を受け継ぐ鬼才なフラメンコダンサー・振付師
 アントニオ・エルナンデス・小林が全クラス日本語で直接指導!!

TEL | 080-4083-0183
 Mail | antoniohk.official@gmail.com

詳しくは
 オフィシャルサイトに
 アクセスを!

グループレッスンやプライベートレッスンも承ります。お気軽にご予約・お問い合わせ下さい!

見学・体験
 レッスン
 無料!

いつでも見学・無料体験レッスンも受講できます!



新規入会受付中

オススメ BOOKS



『フラメンコ年鑑 2025』

Flamenco fan特別編集

2026年2月24日発売

A4判フルカラー、120頁

1,980円(税込)

[注文/問]フラメンコファン編集部

Email: flamencofan2023@gmail.com

【内容】●2025年撮影グラビア《DIVAS》(カメラマン:大森有起、川島浩之、近藤佳奈、川尻敏博、佐藤尚久) ●特集(大阪・関西万博/ありがとうGARLOCHI/プリメラ「フラメンコ魂」/バイレ・ギターの一曲入魂) ●特別インタビュー(ヘス・カルモナ/徳永兄弟/市川恵子) 他

■アルハムブラ「Flamenco LIVE」

日時:4月10日(金) 18:00開場 19:15開演

会場:アルハムブラ(東京/西日暮里)

料金:ショーチャージ¥4,000

出演:B=影山奈緒子、小林泰子、堀江朋子、土合幸

江、平田かつら、櫻村操 C=Manuel de la

Malena B=斎藤誠

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:4月11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¥3,500 ※別途、事前予約にてライブ

限定コース料理あり

出演:G=小林亮 C=ニーニョ・カガオ B=河野

いおり、島崎リノ ほか

問合せ: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:4月13日(月)1部18:30 2部20:00(各ス

テージ約20分)

会場:月島スペインクラブ(東京/月島)

料金:テーブル+ライブチャージ¥1,500~※ステー

ジ席はコースメニューのご案内

出演:B=永田健、井口裕香里、三家本夏美 B=増

井建一 C=ダニエル・リコ

問合せ:03-3533-5381 月島スペインクラブ

■エスペランサ「ESPERANZA LIVE」

日時:4月15日(水)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:G=尾藤大介 C=ダニエル・リコ B=忍あ

つこ、寺山遊、本間静香

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

■アルハムブラ「Flamenco LIVE」

日時:4月16日(木) 18:00開場 19:00開演

会場:アルハムブラ(東京/西日暮里)

料金:ショーチャージ¥3,500

出演:B=斎間あゆみ、池本佳代、万善香織、高士か

おり、高野美智子、吉野理子 C=森薫里、近藤裕美
子 G=Emilio Maya Piano=野口杏梨
問合せ:03-3806-5017 西日暮里アルハムブラ

■エスペランサ「CUADRO Flamenco」

日時:4月17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(1ドリンク+タパス付)

※配信あり/視聴料 ¥2,000~

出演:C=水落麻理 G=山崎まさし B=有田ゆう

き、小谷野宏司、三枝麻衣、渡部純子

問合せ:https://tablaoesperanza.jp タブラオ「エスペランサ」

■グランデセオ「フラメンコライブ」

日時:4月18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¥3,500 ※別途、事前予約にてライブ

限定コース料理あり

出演:G=渡辺イワオ C=ニーニョ・カガオ B=高

野美智子、中西美和、長岡聖子、島崎リノ

問合せ:042-649-6480 グランデセオ

■エスペランサ「MANO A MANO」

日時:4月19日(日)16:30開場 17:00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(タパス・1ドリンク付)

※配信あり/視聴料 ¥2,000~

出演:C=水落麻理 G=西井つよし Pa=三枝雄

輔 B=牛田裕衣、みのもはるか

問合せ:https://tablaoesperanza.jp タブラオ「エスペランサ」

■スペインクラブ「フラメンコライブ」

日時:4月20日(月)1部18:30 2部20:00(各ス

テージ約20分)

会場:月島スペインクラブ(東京/月島)

料金:テーブル+ライブチャージ¥1,500~※ステー

ジ席はコースメニューのご案内

出演:B=吉田光一、本間静香、脇川愛 B=増井建

一 C=ダニエル・リコ

問合せ:03-3533-5381 月島スペインクラブ

■「ラス・マグダレーナ in カラオラ」

日時:4月21日(火)17:30開場 18:00開演(1部

18:00・2部19:00・3部20:00)

会場:大手町「カラオラ」(東京/大手町)

料金:¥5,000

出演:B=松本もとよ、石川雅子、山崎綾、深渡瀬なつ

み C=ダニエル・リコ G=尾藤大介

問合せ:motoyo.magdalena@gmail.com フラメン

コスタジオマグダレーナ(https://www.flamenco-

magdalena.com)

■アルハムブラ「Flamenco LIVE」

日時:4月22日(水) 18:00開場 19:00開演

会場:アルハムブラ(東京/西日暮里)

料金:ショーチャージ¥4,000

出演:B=吉武萌、小田悦子、大橋新、脇川愛、松尾香鈴、針

谷美慧 C=山田あかり、大森暢子 G=菅沼聖隆、井本綾

問合せ:03-3806-5017 西日暮里アルハムブラ

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/

■アルハムブラ「Flamenco LIVE」

日時:4月23日(木) 18:00開場 19:00開演

会場:アルハムブラ(東京/西日暮里)

料金:ショーチャージ¥3,500

出演:B=宮本亜都子、川澤チャェイ、松下ひろみ、川恵子、

小林成江 C=森薫里、永井正由美 G=Emilio Maya

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:4月25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、事前予約にてライブ

限定コース料理あり

出演:G=北岸麻生 C=大淵博光 B=正木清

香、藤田有香、佐藤美由紀、島崎リノ

問合せ:042-649-6480 グランデセオ

■エスペランサ「MANO A MANO」

日時:4月26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 ¥5,500(タパス・1ドリンク付)

出演:C=西谷子 G=江戸裕 Pa=三枝雄輔 B=

伊集院史朗、清水順子

問合せ:https://tablaoesperanza.jp タブラオ「エスペランサ」

■スペインクラブ「フラメンコライブ」

日時:4月27日(月)1部18:30 2部20:00(各ス

テージ約20分)

会場:月島スペインクラブ(東京/月島)

料金:テーブル+ライブチャージ¥1,500~※ステー

ジ席はコースメニューのご案内

出演:B=小谷野宏司、山本秀子、辰井浩美 B=増

井建一 C=ダニエル・リコ

問合せ:03-3533-5381 月島スペインクラブ

関東ライブ(5月~)

■サラ・アングラーサ「4CAMINOS FLAMENCOS」

日時:5月8日(木)18:00開場 19:00開演

会場:サラ・アングラーサ(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:B=井田真紀、朱雀はるな、田倉京、タマラ C=

エンリケ "エル・エストレメニョ" G=アントニオ・

サンティアゴ "ニョニョ"

問合せ:https://sala-andaluzal.iberia-j.com サラ・アングラーサHP

■サラ・アングラーサ「TABLAO ANDALUZA」

日時:5月11日(月)18:00開場 19:00開演

会場:サラ・アングラーサ(東京/恵比寿)

料金:ショーチャージ¥4,500(別途ドリンク&お食事を要予約) ※完全予約制

出演:B=加藤誠子、小林蘭、近藤敦子、高橋志央、福

田聡子、吉原美和 C=エンリケ "エル・エストレメ

ニョ" G=アントニオ・サンティアゴ "ニョニョ"

問合せ:https://sala-andaluzal.iberia-j.com サラ・アングラーサHP

■サラ・アングラーサ「5ESTRELLAS」

日時:5月14日(木)18:00開場 19:00開演

会場:サラ・アングラーサ(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:B=青木千鶴子、天野千香、小林由佳、近藤久

美子、田中実華江 C=エンリケ "エル・エストレメ

ニョ" G=アントニオ・サンティアゴ "ニョニョ"

問合せ:https://sala-andaluzal.iberia-j.com サラ・アングラーサHP

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



3月、全クラス振付一新。入会のベストタイミング!

3月より、全クラスで新しい振付がスタートします。基礎から積み上げた方も、もう一度"本質"から見つめ直したい方も、今が始めどきです。

さらに、火曜日19:00、ベニ先生のレギュラークラスが新たに開講。またベニ先生の一部のクラスでは、振付の中にマントン・カステネット・バストン・帽子などの小物を「ずっと使う」のではなく「アクセント」として取り入れていきます。

YouTube「BG FLAMENCO」チャンネルでは、2,000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、学びの疑問に寄り添った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。

お得意なチャ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 2-53-3 山本ビル 1F

JR 赤羽駅徒歩 5分 / 南北線赤羽岩野駅徒歩 2分

YouTubeチャンネル
「BG FLAMENCO」

YouTube
BG FLAMENCO
HP

ファルーカ コミュニティサロン

お気に入りの靴の釘がひとつ取れてしまい、東中野のBASEMENTさんに修理をお願いしました。片足分で550円程先払いして、1足(両足分)1週間で完了のご連絡がありました。翌週のレッスンで履いたところ、なんだかいつもより滑らかな感じでした。よくよく靴裏を見てみると、修理前は、つま先部分と土踏ます部分の間に少し溝があったのですが、細やかな作業で皮で溝を埋めてくださっていました。

両足分とも1/です。誠に丁寧なお仕事をしてくださる職人さんのおかげで、楽しくレッスンできているのだと感謝の気持ちでいっぱいです。
Y.Yさん

おおー！
素敵なお話し！
BASEMENTさんは
ファルーカでも
取材させていただいたことが
あります～

ガルロチの閉店はとても悲しかったです。エルフラメンコ時代から通ったわたしの青春の一部の様なお店でした。
M.Sさん

ガルロチ閉店は
本当に残念です(涙)

【80号感想】

〈先輩！質問してもいいですか？〉
・私は背が低いほうなので内容に共感できました。M.Yさん
・私は背が高いので、Yukiさんの気持ちに共感しました。N.Hさん

参考になってよかったです～！
その他に「パソ友君の記事がよかった」やエキスパートへの質問の、「正木清香先生の回答が身にしみた、わかりやすかった」という感想を多くいただきました！ありがとうございます！

長く踊っているのに1人踊りが出来ないの、いつか1人で！と気合いを入れてもクラスの他の人が先に立候補すると、私も！と手を挙げられずに本日に至ります。どうしたら良いかわからない T.Tさん

その気持ちわかります～
でも、勇気を出してチャレンジしてみても？
新たな発見があるかも！

※ピンク文字は
ファルーカスタッフのコメントです

PRESENT

アンケートに答えるだけ
抽選でプレゼント！

締切 4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



「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。あわせて可愛いゴールドベスキーホルダーもプレゼントいたします。

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

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「衣装コーディネート」です！
つね 衣装、永遠のテーマ。そして、みんな大好き！だよな。フラメンコ衣装は色の組み合わせや素材感で全く違う印象になるので、いろいろ試して遊んでみよう！
えみ みんなのこだわりポイントは？
みな 一目見て「好き」な気持ちは大切！ただ、試着して似合わないことも…。
まつ 衣装ねえ～よくわかんない！いつも悩む！明るい又メロは舞台映えるものがないとだし。全てモトーンで済ませるほど上手くないし。派手だと太って見えるし、スタンダードなアイテムも必要だし、ってことで悩んでいつも大変なことになります。
ふく 悩むよね～。個人的には、練習着のマーメイドファルダが定着したあたりからアレンジの幅が広がった感あり。

えみ 通販で買う派なのか、ちゃんと試着しないと派かも気になるな。
みな ブラウスとか小物は通販だけど、レンタルでも購入でも試着は楽しいよね！
まつ 試着するところ増やして欲しい！通販の試着システムも！
つね 衣装コーデ企画をやって「こんなふうに着たい」と夢が膨らんだのはいいけれど、その前提としてソロで踊れるっていうこと…！練習あるのみ。
ふく パーティーではドレス着用、みたいな文化のない日本で、いくつになってもガッツリ！衣装を楽しめるのも、フラメンコのおかげだよな～
つね そのとおり！そして、やはり「自分に合う」「私が着たい！」コーデに出会いたい。そんなコーデができたら、ぜひ編集部に写真とコメントを送ってほしいな。

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.81

発行日：2026年4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) をお持ちしております！▶



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。



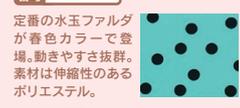
◀マーメイド
ファルダ・
ローズ×
クラシック柄
【限定2着!】
¥17,500(税込)
サイズ/
フリーサイズ(M~L)
スカート丈100cm
商品
番号 81Q 01



踊りやすい、しなやかな生地。素材は伸縮性のあるポリエステル。



◀マーメイドファルダ・
ペパーミントグリーン×
水玉 ボランテ付
【限定1着!】 ¥19,500(税込)
サイズ/フリーサイズ(M~L)
スカート丈95cm
商品
番号 81Q 02



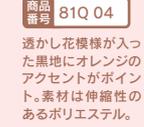
定番の水玉ファルダが春色カラーで登場。動きやすさ抜群。素材は伸縮性のあるポリエステル。



◀マーメイド
ファルダ・
ペパーミント
グリーン×
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 81Q 03



◀マーメイド
ファルダ・
黒×
オレンジフリル
【限定1着!】
¥17,500(税込)
サイズ/
フリーサイズ(M~L)
スカート丈90cm
商品
番号 81Q 04



透かし花模様が入った黒地にオレンジのアクセントがポイント。素材は伸縮性のあるポリエステル。

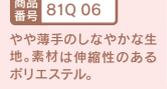


◀マーメイドファルダ・
ベージュ×ピンク柄
【限定1着!】
¥17,500(税込)
サイズ/フリーサイズ(M~L)
スカート丈90cm
商品
番号 81Q 05



しつかりした生地に落ち着いた色合いの幾何学模様。素材は伸縮性のあるポリエステル。

◀マーメイドファルダ・
グレー×ヒョウ柄
【限定1着!】
¥16,500(税込)
サイズ/フリーサイズ(M~L)
スカート丈93cm
商品
番号 81Q 06



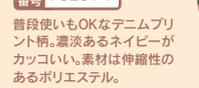
やや連手のしなやかな生地。素材は伸縮性のあるポリエステル。



ファルーカオリジナル(日本製)



◀マーメイドファルダ・
デニムプリント柄
【限定2着!】 ¥16,000(税込)
サイズ/フリーサイズ(M~L)
商品
番号 FS261-T



普段使いもOKなデニムプリント柄。濃淡あるネイビーがカッコいい。素材は伸縮性のあるポリエステル。

◀マーメイドファルダ・
黒×多色花柄
【限定2着!】
¥16,000(税込)
サイズ/フリーサイズ(M~L)
商品
番号 FS262-T



華やかな多色花柄。やや透け感アリなのでパンツ着用で。素材は伸縮性のあるポリエステル。

◀マーメイドファルダ・
パッチワークプリント
【限定2着!】 ¥16,000(税込)
サイズ/フリーサイズ(M~L)
商品
番号 FS263-T



カラフルなデザインが楽しい、しなやかな生地。素材は伸縮性のあるポリエステル。



◀フレアスカート・
アイスグレー×ペイズリー柄
【限定1着!】 ¥16,000(税込)
サイズ/フリーサイズ(M~L)
商品
番号 FS265-T



きれいなカラーのアイスグレーにしなやかな質感。素材は伸縮性のあるポリエステル。



◀サーキュラー
タイプ・
黒×柄
ストライプ
【限定2着!】
¥16,000(税込)
サイズ/
フリーサイズ(M~L)
商品
番号 FS264-T

ファルダさばきがしやすいサーキュラータイプ(円形スカート)。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

◀マントン
シージョ
赤×ゴールド
【限定2着!】 ¥12,000(税込)
サイズ/167cm×91cm、
フレコ21cm
商品
番号 81C 01



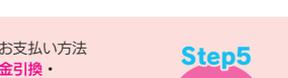
黄金の組み合わせ、赤×ゴールド!持っている損はないオスメの一枚。

◀アバニコレス オフホワイト
【限定2着!】 ¥6,000(税込)
サイズ/32cm
商品
番号 81C 02



アバニコレスとセットで持っている丸型ピアス。ピンを折ればイヤリングとしても使用可。

◀ピアス
レース
モチーフ
【限定2着!】 ¥3,900(税込)
サイズ/
(長さ)9cm×(幅)6.5cm
商品
番号 81C 03



●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
確認
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