



my life

ダンス マイライフ

【予告】

第43回／2022年日本インターナショナル
ダンス選手権大会

【報告】

2022年度事業計画

【競技会詳報】

2022年スーパージャパンカップダンス
ジュニア・ダンスフェスティバル2021



スポーツくじ



スポーツは育でることができる。

スポーツくじ(toto・BIG)の収益は、日本のスポーツを育てるために使われています。

本連盟はtotoを応援しています。本誌はtotoの助成により作成しています。



「ダンス・マイ・ライフ90号」／令和4年4月15日発行／（公財）日本ボールルームダンス連盟

2022年度 第22回サマーセミナー開催要項

全国の会員は奮ってご参加ください。一般の方も参加出来ます。

※これまで参加費は無料でしたが、今回のサマーセミナーから有料となります。予めご了承ください。



目 的	JBDF認定試験制度の一層の充実を目指し、定期研修会の講習内容、認定試験の講習・試験内容を確認し、講習技術を取得する。 また、会員の技術レベルと資質の向上に有益な講習並びに指導方法の修得等を図る。
主 催	（公財）日本ボールルームダンス連盟
日 時	第1日：7月12日(火) 10:30～18:00 （受付10:00～） 第2日：7月13日(水) 10:00～14:45 （受付9:30～） ※両日ともに開会の10分前には受付をお済ませください。
会 場	ティアラこうとう大ホール （東京都江東区住吉 2-28-36） 都営地下鉄新宿線・東京メトロ半蔵門線 「住吉駅」A4 出口から徒歩4分
問合せ先	（公財）日本ボールルームダンス連盟 サマーセミナー係 ☎03-5652-7351 FAX03-5652-7355

参 加 対 象 者	正会員、登録会員 認定会員、一般の方
参 加 費	〈正会員・登録会員〉 1,000円 〈認定会員・一般の方〉 2,000円 ※おつりがありませんようお願い致します。
申込方法	①FAXまたは郵送の場合 本誌同封の参加申込書（会員・一般共通）に必要事項を記入してお申し込みください。 ②ネット申込みの場合 上記QRコードを読み取るかホームページからお申し込みください。 ※正会員もお申し込みが必要です。 ※正会員で受講証明書が必要な方は、必ず両日とも出席してください。
申込締切	2022年6月16日(木) 必着

未定の講習については、決まり次第ホームページでお知らせ致します。
<https://jbdf.or.jp/>

◎講習内容

※講習内容・講師等が変更になる場合が御座いますので、ご了承ください。

第1日目 7月12日(火)

10:00	受付開始
10:30	主催者挨拶
10:40	定期研修会（スタンダード）クイックステップ 講師：馬場 春美 ポピュラー・バリエーション（スタンダード）クイックステップ 講師：高久 義邦 モデル：廣島 悠仁・石渡 ありさ
11:40	みんなdeワルツⅡ 講師：尚和 由里子 ソロ・フォーメーション サンバⅡ 講師：大島 寿子
12:20	昼食
13:30	会長挨拶
13:40	会員について（仮称）
14:00	定期研修会（ラテン）チャチャチャ 講師：山内 國祥 ポピュラー・バリエーション（ラテン）チャチャチャ 講師：早瀬 かおり モデル：森田 銀河・小和田 愛子
15:00	チャンピオンレクチャー 講師：柳橋 慎太郎・柳橋 久美子
16:00	審査員のための講習

分科会	12:00 試験（講習）管理責任者のための講習（大会議室）
	16:00 アマチュアのための分科会（大会議室）
	17:00 プロのための分科会（大会議室）

※会場内では常時マスク着用をお願い致します。37.5℃以上の熱がある方、体調が優れない方の参加はお控えください。
※施設側の感染防止対策により、会場内での飲食は禁止されております。予めご了承ください。
※新型コロナウイルスの感染状況により、参加人数制限や、開催延期等が生じた場合にはホームページにてお知らせ致しますのでご確認ください。

※当日は受付に健康チェック表を提出してください。両日参加する方は、両日ともに提出していただきます。

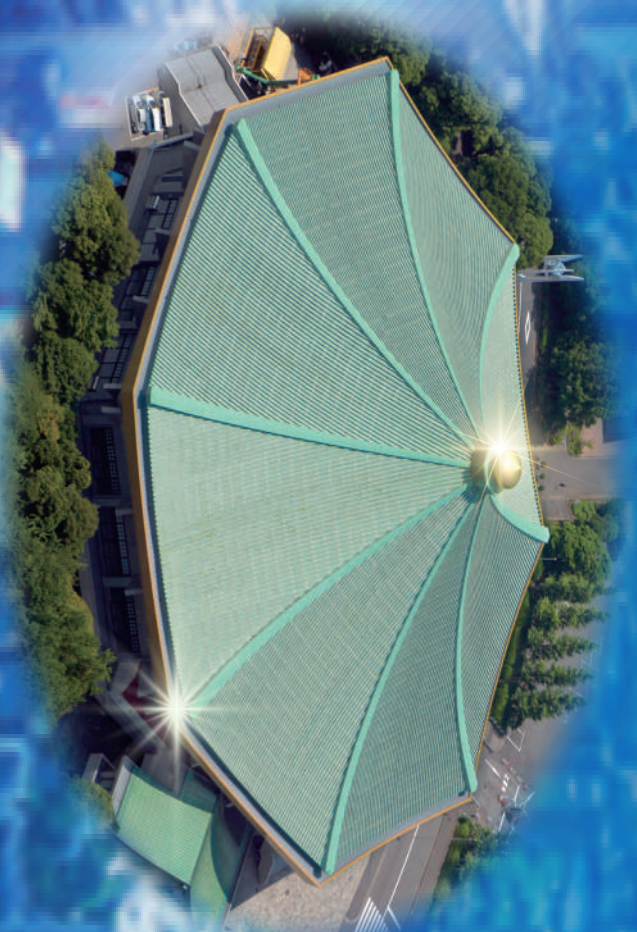
2022 WDC ワールドスーパースリーズ



第43回／2022年 日本インターナショナルダンス選手権大会

2022年6月18日(土)・19日(日)

日本武道館



アマプロエントリーの締切が
5月20日(金)まで延長されました



18日(土曜日)
日本インターナショナルアマプロダンス選手権2022

武道館のフロアであなただも舞いませんか！

種目別(W・T・F・Q・Vw・C・S・R・P・J及びメンスW・メンスT・メンスC・メンスRの単科) 複数の種目に出場可能です。世界オーブン制となります。出場者には、日曜日の入場券(枚数限定) が割引で購入できる特典が付いております。1種目に付 ¥12,000

※締切日は、2022年5月20日(金) 必着とします。

※ネットエントリーの場合は、下記のURLもしくは、上のQRコードからお申し込みください。

<https://forms.gle/njMUHxtTPaHxweri7>

※応援者は、出場申込書にて事前にお申し込みください。応援席料は、5,000円となります。

お問合せ：公益財団法人 日本ボールルームダンス連盟 ☎03-5652-7351 <https://www.jbdf.or.jp/>

主催：公益財団法人 日本ボールルームダンス連盟 主管：一般社団法人 東部日本ボールルームダンス連盟 公認：WDC／一般社団法人 NDCJ
後援(申請中)：スポーツ庁／特定非営利活動法人 国連UNHCR協会／公益社団法人 日本ユネスコ協会連盟

大会HP



大会要項



19日(日曜日)
日本インターナショナルダンス選手権、全日本シニア選手権

競技内容		スタンダード	ラテンアメリカン
日本インター選手権フロ	5種目総合	5種目総合	
日本インター選手権アマ	5種目総合	5種目総合	
全日本シニア選手権	W・T・F	C・S・R	

お得な前売券をチケットぴあで販売中！
販売期間 3月25日(金)～6月8日(水) **Pコード: 851-777**

◆インターネット販売 <https://t.pia.jp/>

電話予約及びぴあ店舗での販売は終了しました。

◆店頭販売 全国のセブン-イレブン

入場料(全席指定)※前売価格					
アリーナ		1～3列目 4～8列目 9～10列目	SSS席 SS席 S席	24,300円 22,500円 19,800円	
スタンド1F		1列目 2列目 3～4列目 5列目 6～7列目 8～10列目	特別席 A席 B席 C席 D席 E席	23,400円 18,900円 9,900円 7,200円 5,400円 3,600円	
スタンド2F		1列目 2～6列目 7～12列目	F席 G席 H席	5,400円 2,700円 900円	
スタンド3F		1～10列目	J席	450円	

2022年度収支予算書

自2022年4月1日～至2023年3月31日

配賦後 単位：円

科 目	当期予算	前期予算
I 一般正味財産の部		
1. 経常増減の部		
(1) 経常収益		
①基本財産運用収入	1,000	6,000
基本財産利息	1,000	6,000
②特定資産運用収入	300	1,000
特定資産利息	300	1,000
③会費等収入	93,134,200	93,339,800
正会員等入会金	1,680,000	1,500,000
正会員会費	26,434,000	24,784,000
登録会員会費	59,660,200	61,456,800
団体会費	4,980,000	5,180,000
認定会員会費	380,000	419,000
競技会公認料	0	0
④公益目的事業収益	107,832,000	82,754,000
1. 指導者資格認定事業（アマ）	1,465,000	1,465,000
2. プロ5級試験事業（PDI）	2,520,000	2,520,000
3. サマーセミナー事業	2,095,000	1,206,000
4. 機関紙発行等事業	3,690,000	1,637,000
5. 資料室運営事業	30,000	10,000
6. ジュニアダンス開発事業	400,000	400,000
7. 定期研修会	0	0
8. コングレス	0	0
9. 全国地域協会促進事業	0	0
10. ダンスマイライフ大舞踏会	2,000,000	400,000
11. 学校学習支援事業	0	0
12. 指導者養成講習会事業（はじめての）	1,404,000	2,231,000
13. 優良教室認定	100,000	0
14. メディア普及	0	120,000
15. ダンスウィーク「ダンスの日」事業	0	0
16. ダンスアカデミー	2,332,000	
17. 強化選手助成事業	0	0
18. スプリングキャンプ	50,000	50,000
19. 競技会事業	91,746,000	72,715,000
1) 日本インターナショナルダンス選手権大会	75,910,000	58,850,000
2) 全日本10ダンス選手権大会	8,360,000	6,947,000
3) JBDFプロフェッショナルダンス選手権大会	300,000	300,000
4) スーパージャパンカップダンス	1,000,000	1,000,000
5) 小中高BD・全日本チャンピオンシップ（ジャパン・ジュニア・ダンス・フェスティバル）	6,176,000	5,618,000
⑤収益事業等収益	16,745,000	20,125,000
1. 教材等出版事業	7,780,000	10,080,000
2. プロ資格昇格	5,575,000	5,585,000
3. ブラックプールチケット販売	2,800,000	2,800,000
4. 外国人招聘手続代行事業	90,000	90,000
5. 福利厚生制度他	500,000	1,570,000
⑥寄付金	1,000,000	0
⑦雑収益	0	435,000
⑧利息配当金収入	1,000	8,000
経常収益計	218,713,500	196,668,800

科 目	当期予算	前期予算
(2) 経常費用		
①公益目的事業	166,629,772	140,676,988
I 一般公益事業	54,592,180	53,956,342
1. 指導者資格認定事業（アマ）	5,095,139	6,209,139
2. プロ5級教師試験事業（PDI）	4,621,252	6,244,252
3. サマーセミナー事業	6,308,602	4,906,756
4. 機関紙発行事業等（機関紙・WEB運用）	5,191,298	3,083,714
5. 資料室運営事業	396,000	262,000
6. ジュニアダンス開発事業	6,190,000	5,194,000
7. ナショナルチーム育成事業	740,000	1,590,000
8. 定期研修会	3,633,170	4,004,170
9. コングレス	0	0
10. 全国地域協会促進事業	2,665,000	2,904,000
11. ダンスマイライフ大舞踏会	3,390,000	1,450,000
12. 学校学習支援事業	1,020,308	1,675,000
13. 指導者養成講習会事業（はじめての）	3,718,995	8,158,311
14. 優良教室認定	607,000	1,564,000
15. メディア普及	0	252,000
16. 「ダンスの日」事業	0	0
17. 東日本震災支援事業	0	0
18. 国際渉外事業	1,930,000	1,462,000
19. ダンスアカデミー	2,857,416	0
20. 強化選手助成事業	5,376,000	3,971,000
21. スプリングキャンプ	852,000	1,026,000
II 競技会事業	112,037,592	86,720,646
1) 日本インターナショナルダンス選手権大会	81,702,000	60,091,000
2) 全日本10ダンス選手権大会	11,317,000	10,383,000
3) JBDFプロフェッショナルダンス選手権大会	4,463,000	2,795,000
4) スーパージャパンカップダンス	4,974,000	3,027,000
5) 小中高BD・全日本チャンピオンシップ（ジャパン・ジュニア・ダンス・フェスティバル）	9,581,592	10,424,646
III 公益共通	3,828,000	150,000
②収益事業等	17,299,412	22,196,412
1. 教材等出版事業	6,901,000	8,532,000
2. プロ教師資格昇格	6,731,412	7,755,412
3. ブラックプールチケット販売	2,800,000	3,564,000
4. 外国人招聘手続代行事業	117,000	521,000
5. 福利厚生制度他	750,000	1,824,000
③管理費支出	34,447,000	36,423,000
事業活動支出計	222,204,184	199,446,400
事業活動収支差額	△ 3,490,684	△ 2,777,600

日本インターに関するお知らせ

海外の一流コーチャーを審査員に招聘し、国内外のトップ選手が参戦する「日本インターナショナルダンス選手権大会」ですが、本年については、下記のとおり開催しますので、お知らせ致します。

日 時：2022年6月18日（土）9時～21時
19日（日）9時～21時

会 場：日本武道館（東京メトロ東西線・半蔵門線、都営新宿線「九段下駅」下車）

内 容：土曜日に併催競技会として「日本インターナショナルアマプロダンス選手権大会」を行い、日曜日に例年行っている「日本インターナショナルダンス選手権大会」を1日で行います。
日曜日は、日本インターナショナルダンス選手権（プロ・アマ）と全日本シニア選手権のみとなります。

外国人講習会 新型コロナウイルス感染症の影響により、今回は行いません。

読者プレゼント

日曜日の日本インターナショナルダンス選手権大会に、150組300名の本誌読者をご招待します。席は2階席です。
応募方法については、往復ハガキに住所、氏名を明記して下記へお送りください。なお、返信表面にもご自分の住所、氏名を明記し、返信裏面には何も書かないでください。ご応募は、お1人1枚限りでお願いします。ハガキ1枚につき2名のご招待となります。応募が多数の場合、抽選となります。応募締切は、2022年5月20日消印有効です。

**〒103-0007 東京都中央区日本橋浜町2-33-4 日本ダンス会館3F
（公財）日本ボールルームダンス連盟「日本インター招待係」**

正会員及び登録会員席

本連盟の正会員及び登録会員は、会員証の提示で日曜日の日本インターナショナルダンス選手権大会を無料で観戦できます。事前の申込みは不要です。本連盟会員証をお持ちになり、大会当日、会場の日本武道館1階北側受付にお越しくください。
観戦席については、正会員はスタンド1階北西の席、登録会員はスタンド2階北西側の席になります。ただし、席に限りがございますので、予めご了承ください。

ご来場に際しての注意事項

今大会においては、新型コロナウイルス感染防止対策のため、入場に際しては、遵守事項があり、入口での検温（37.5度以上ある場合は入場をお断りします）、手指消毒、マスクの着用、健康チェック表（氏名及び連絡先、感染防止のために主催者が決めた措置の遵守並びに主催者の指示に従うことに同意を含む）の提出が義務付けられております。

また、大声での会話や応援はご遠慮いただくとともに、なるべく会話を控えるようお願いしますので、予めご了承ください。

これらを同意した上で、ご来場ください。

遵守事項等詳細につきましては、本連盟のホームページに掲載の大会要項の「新型コロナウイルス感染予防対策」をご参照ください。

DANCE my life 2022 第90号
ダンスマイライフ
CONTENTS

02 日本インター告知

03 2022年度収支予算書

04 2022年度事業計画

08 2022スーパージャパンカップダンス【報告】

12 JBDFリモートジュニア・ダンスフェスティバル2021【報告】

14 科学委員会ニュース

19 スプリングキャンプ【報告】

20 各種試験のお知らせ／会員証発送のお知らせ

21 JBDF指導者認定試験合格者数一覧

22 教材申込用紙

23 福利厚生制度ご案内

28 「ダンス・マイ・ライフ」CD著作権について
奥付／JBDF広域加盟団体連絡先

公益財団法人 日本ボールルームダンス連盟

2022年度事業計画

公益目的事業

1普及・啓発に関する活動

①J B D F「はじめてのボールルームダンス」(社交ダンス)指導者養成講習会事業

●目的：学校教育、社会教育の場さらには学社連携による教育の場において、全国の多くの児童・生徒がボールルームダンス(社交ダンス)の特徴である音楽と運動の両面から「創造できる楽しさと踊りの深まり」や「人とかかわりの調和」等の学びの体験を通じて、生涯にわたって運動に親しむとともに豊かなスポーツライフを継続する資質や能力を育て、健やかな心身を育むことを目的に、学校地域でのボールルームダンス指導の実践に役立つ実技と指導法を講習し、全国に裾野を拡げていくボールルームダンスの指導者の養成を図る。

●主催：公益財団法人日本ボールルームダンス連盟

●指定：令和4年度中に教員免許更新制の発展的解消が予定されている。よって「教員免許状更新講習」の指定は行わない。

●助成：(独立行政法人)日本スポーツ振興センター

める公共施設及び各ダンス教室等。
※2022年度については開催内容や事業内容を見直すものとする。

⑦スーパージャパンカップダンス前夜祭・ダンスマイライフ大舞踏会

●目的：生活文化としてのダンスの普及及び底辺拡大を図るとともに国内のボールルームダンスの振興に寄与することを目的とする。

●対象：本法人の会員、一般ダンス愛好者

●開催期日：2023年3月上旬予定

●会場：未定

●内容：一般参加型のダンスタイムを中心に講習会などを行う。

⑧ジュニアダンス開発事業

●目的：青少年の情操教育の一環及びボールルームダンスの若年層拡大を目的として全国各地にジュニア・スクールを展開し、その開校教室に対し支援や助言を行うとともに、ボールルームダンスの普及促進に寄与する。

●対象：全国の未就学児・小学生・中学生・高校生、ジュニア指導者

●開催期日：各会場により異なる。

●会場：全国の各教室や公共施設等で開催。

●内容：以下、コロナウイルス感染症の状況を注視しながら適切な活動を行う。
ア 5名以上の生徒を有するジュニア・スクールに対し、1回あたり1、500円の補助金を支給する。
イ ジュニア・スクールを開校するため「ジュニア・スクール指導員講習会」をリモートで実施。

「トトオスポーツ振興くじ助成」

※開催日、開催会場等未定

②学校学習支援事業
(キャラバン隊、行政・学校・団体等連携協力事業を含む)

●目的：文部科学省の新学習指導要領で中学校は平成24年4月から「ダンスと武道」が男女共に必修となり全面实施になる。このことから児童・生徒が生涯にわたって運動に親しむ資質や能力を育て健康を保持増進し豊かなスポーツライフを実現するため、小・中・高等学校の学習指導要領を踏まえて、ボールルームダンスの授業化に向けて研究・実践を通して指導体系を構築するとともに、ボールルームダンスの実際を見学・体験学習を通して学習意欲を喚起させる機会をつくることを目的として、学校へボールルームダンスのトップデモンストレーター及び指導者を派遣し、模範演技と体験講習をする。学習指導教材の研究・開発を行いその積み重ねの成果を学校教員、一般及びボールルームダンス指導者に伝達し普及・啓発に努める。

●対象：全国の小・中・高等学校の学校教員や児童・生徒及び学校教育に興味の

ウ 日頃の成果を発揮する機会及び目標や達成感を与えることを目的とした新たなバッジ・テストの実施。

エ 未就学児やジュニア層を対象とした講習会の開催。全国の指導者やジュニアによる交流会の開催。

オ SNSを活用し社交ダンス未経験者へのアプローチ。

カ イベント・スペース等を利用したジュニア・ダンス発表会の開催。

⑨震災復興支援事業

●目的：震災により甚大な被害を受けた被災地の復興を、ボールルームダンスを通じて応援することを目的とする。

●対象：被災地の県民と県ダンス関係者

●内容 ア 年1回程度の復興支援イベントを開催する。

イ 復興支援活動を行う組織と連携してダンスを通じた復興支援活動を行う。

ウ イベントの参加費は無料あるいは低料金とし、その収益は原則として復興の義援金へ寄付する。

エ イベントに参加するデモンストレーター及びアテンダントについて各加盟団体、プロ選手会等に協力を呼びかけ協力者については可能な範囲でサポートする。

②相談・助言に関する活動

①優良教室認定事業

●目的：本法人の定めた自主規制案に則ったダンス教室に認定を与え営業内容等の助言をし、健全な営業ができる

ある一般の方

③サマーセミナー

●目的：指導者を育成するための講師・試験審査員を育成する事業で、正しいボールルームダンスを不特定多数の一般の方に広めるとともに全国的に地域差のない、ダンス指導者のための講習ができる人材の育成を目指すことを目的とする。

●対象：本法人の会員・不特定多数の一般の方

●開催期日：2022年7月12日(火)・13日(水)

●会場：テイアラこうとう「江東公会堂」

●内容：全日本チャンピオンによる講習、新しいサマーセミナー・バリエーションの発表、今年度の定期研修会のテーマの講習、講師・試験審査員のための講習を行う。

●助成：(独立行政法人)日本スポーツ振興センター

「トトオスポーツ振興くじ助成」

④定期研修会事業

●目的：アマチュアダンス指導員及びプロフェッショナルダンス教師の会員に、年1回、最新のダンス技術の講習を行い日本全国の指導者の指導技術力の向上を目指すことを目的とする。

●対象：本法人の会員・不特定多数の一般の方

●開催期日：各県にて年1回開催

⑤地域協会支援事業

●目的：生涯スポーツ・生活文化としてのダンスの普及を目的として、各都道

よう目指すことを目的とする。

●対象：本連盟所属プロ会員のいる教室

③調査・資料収集に関する活動

①機関誌作成事業

●目的：本法人の機関誌「ダンスマイライフ」としてボールルームダンスの魅力と本法人の活動を広報し、本法人が目指すダンス文化創造の土台づくりに貢献する。また、本誌は本法人と会員をつなぐ媒体として諸事業に関する情報を全国の会員へ伝え、スムーズな事業運営につなげる。

●発行回数と発行部数：スポーツ活動推進事業の一環として、独立行政法人日本スポーツ振興センターのスポーツ振興くじ(トトオ)の助成を受け、年2回(Na.90、Na.91)発行する。発行部数は各9、500部(非売品)とする。

②国際渉外事業

●目的：国際競技会における環境の整備並びに我が国のボールルームダンスの競技力向上を目的として以下の事業を行う。

●内容

ア 外国の関係団体との連携、調整に関する事項

イ N D C Jとの連携、調整に関する事項

ウ N D C J公認競技会の実施及び運営に関する事項

③資料室運営事業

●目的：ボールルームダンスとそれに関連して音楽やスポーツ科学、身体に関する様々な書物や映像資料等を収集

府県地域協会がダンスを経験したことのない一般の人達も体験・参加できるようなイベント等を開催し、裾野を拡げるとともに地域協会の活性化を図り、併せてボールルームダンスの普及促進に寄与する。

●参加対象：イベント等に参加する対象は一般ダンス愛好者及びダンスを経験したことのない一般の老若男女。

●内容：各都道府県地域協会が開催する。ダンスを経験したことのない一般の人達も気軽に体験できるような一般参加型のイベント等の事業に対し、助成費を支給する。

⑥ダンスウィーク「ダンスの日」事業

●目的：11月29日を「ダンスの日」と制定し、この日を中心に子どもから大人までを対象としたさまざまなイベントを全国各地で開催することにより、ボールルームダンスの普及促進に寄与する。各加盟団体及び認定教室等と連携し、全国展開を図りながら、多くの一般の人達にダンスを楽しんでもらう機会をつくることにより、ボールルームダンスの認知度を向上させ、広く国民に浸透させると共に生涯スポーツとして根付かせることに寄与する。

●参加対象：ダンス愛好者及びダンスを経験したことのない一般の老若男女

●開催期日：原則、11月29日を中心にした前後1週間での開催とする。(各加盟団体及び認定教室等の実情に合わせての開催も可能)

●会場：各加盟団体及び認定教室等が定

し、ボールルームダンスの普及と技術向上に向けた研究・調査等をサポートする。

●対象、閲覧要項：本法人の会員及び一般。利用は無料、閲覧のみで貸し出しは原則不可。閲覧時間：平日10時～18時。土・日・祝日は休み。

④資格付与に関する活動

①プロフェッショナルダンス教師5級認定試験事業

●目的：平成27年まで国家公安委員会より風俗営業法からの適用除外を受けられる指導者を養成できる特定講習団体の指定を受けて実施していた認定講習及び試験・認定試験と同様にプロ資格を認定する試験。年2回、ブロックにおいて開催する。

●対象：プロ資格を取りたいアマチュアの指導員及び不特定多数の一般の方

●開催期日：年2回、4月の第4金曜日と10月の第4金曜日に行われている。

●2022年度は第47回が4月22日、第48回が10月28日の開催となる。

●会場：公共施設を使用し、全国9ブロックで行う。

●内容：認定試験は講習会と試験からなり、試験は筆記試験と実技試験を行う。筆記試験はダンスの技術・ダンス教室の自主規制・一般常識・エチケットやマナー及びハラスメントの項目となっている。本法人の資格審議委員会から派遣された試験審査員の下で、全国同時に開催している。

②資格認定事業

●**目的**：不特定多数の一般の方にボールルームダンスを広めるため、講習会及び認定試験によって指導者を養成・育成することを目的とする。

●**対象**：アマチュアの指導者であるアマチュアダンス指導員5級～1級の者を対象とする。

●**開催期日**：全国各地において、それぞれ年1回以上の開催を予定する。

●**会場**：公共施設を使用。

●**内容**：各都道府県連盟が開催し、講習を行ってから約1ヵ月後に試験を行う。5級は不特定多数の一般から指導者になりたい者を募集し、級が上がることに高度な内容の試験となる。1級の資格試験については、年1回本法人において実施する。

⑤競技会に関する活動

①小・中・高校生ボールルームダンス・全日本チャンピオンシップ

●**目的**：青少年のボールルームダンスの競技力向上の及び心身の健全育成の推進並びにスポーツ振興及び室内競技スポーツとして我が国のボールルームダンスの普及と発展に寄与する。

●**対象**：小学生・中学生・高校生

●**開催期日**：2022年8月7日(日)予定

●**会場**：中央区立総合スポーツセンター（東京都中央区 予定）

●**内容**：小学生低学年の部・小学生高学年の部・中学生の部・高校生の部に分け、男女カッブル及び女子同士カッブルの2部門において競技を行う。

●**助成**：（独立行政法人）日本スポーツ振

興センター

「トオロススポーツ振興くじ助成」

②J B D F全日本プロフェッショナルダンス選手権大会

●**目的**：国内のトップクラスを交え、ボールルームダンスのレベルアップを図るとともに室内競技スポーツとして我が国のボールルームダンスの普及と発展を推進する。

●**対象**：J B D F登録選手、一般ダンス愛好者

●**開催期日**：2022年9月24日（土）・25日（日）

●**会場**：エディオンアリーナ大阪（大阪府立体育会館）

●**内容**：プロフェッショナル部門とアマチュア部門の本選以外に、全日本グランドシニア選手権等を行う。

③日本インターナショナルダンス選手権大会

●**目的**：国内外のトップクラスを交え、ボールルームダンスのレベルアップを図るとともに、室内競技スポーツとして我が国のボールルームダンスの普及と発展を推進する。

●**対象**：J B D F登録選手、外国人選手、他団体選抜選手、一般ダンス愛好者

●**開催期日**：2022年6月18日（土）・19日（日）

●**会場**：日本武道館大ホール（東京都千代田区）

●**内容**：海外のトップ選手及び著名審査員を招聘して行う国際競技会であり、プロフェッショナル部門とアマチュア部

門の本選以外に全日本シニア選手権、併催競技会として、日本インターナショナルアマプロダンス選手権を行う。

④スーパージャンカップダンス

●**目的**：国内のトップクラスを交え、ボールルームダンスのレベルアップを図るとともに、室内競技スポーツとして我が国のボールルームダンスの普及と発展を推進する。

●**対象**：J B D F登録選手、他団体選抜選手、一般ダンス愛好者

●**開催期日**：2023年3月上旬を予定

●**会場**：未定

●**内容**：全日本セグエ選手権（プロのみ）、全日本選抜ダンス選手権（プロ・アマ）、ライジングスター競技会（プロ・アマ）、スーパージニア競技会、グランドシニア選手権、全日本ジュニア選手権、全日本ジュブナイル選手権を行う。

⑤全日本10ダンス選手権大会

●**目的**：国内のトップクラスを交え、ボールルームダンスのレベルアップを図ると共に、室内競技スポーツとして我が国のボールルームダンスの普及と発展を推進する。

●**対象**：J B D F登録選手、他団体選抜選手、一般ダンス愛好者

●**開催期日**：2022年7月10日（日）

●**会場**：東京都立産業貿易センター台東館（東京都台東区）

●**内容**：スタンダード部門5種目・ラテンアメリカン部門5種目の合計10種目で競われる10ダンスの他に、ジャパン・スタンダードトロフィー及びジャパン・ラ

テンアメリカントロフィー等を行う。

⑥競技選手の育成および指導に関する活動

●**目的**：国際的なレベルの選手を育てることを目的に、強化指定選手を認定し支援するとともに、選手の技術力及び競技力の向上を図り、併せてボールルームダンスの普及促進に寄与する。

●**内容**：それぞれのカテゴリーにおいてJ B D F3大会等指定競技会の成績をポイント化し、そのポイントによる全国ランキングを定める。全国ランキングの順位によってカテゴリーごとにA標準記録指定選手（特別強化指定選手）、B標準記録指定選手（強化指定選手）、C標準記録指定選手（強化推薦選手）に分け、指定競技会の出場料の免除及び、強化活動資金として助成金の給付を行う。また、世界選手権に出場する代表選手に対し強化の一環として、派遣費用を補助する。

②ダンスアカデミー

●**目的**：日本国内の子供達に対して世界に通用するボールルームダンス競技選手の育成を行うとともに定款第3条に定めるダンス文化の普及と発展に寄与する指導者を育成することを目的とする。

●**対象**：日本国内に居住する満7歳以上の心身共に健康な者を対象とする。

※会場等、詳細未定

③ナショナルチーム選手育成事業（ナショナルチーム強化講習会）

●**目的**：選手の技術力・競技力の向上とアスリートの強化育成を図り、世界に通用する選手を育てることを目的とし、併せてボールルームダンスの普及促進に寄与する。

●**内容**：世界のトップクラスと日本人選手の身体能力のデーターを収集・分析・解析を行い、トレーニングにおける科学的なサポートや栄養サポートさらには医科学・コーチング知識の普及と応用により、日本人選手の身体能力や体力の改善を図ることを目的に2018年4月に科学委員会を発足した。科学委員会において実施した身体能力データーの収集結果を踏まえ、効果的なトレーニング法の開発、疲労回復のための食事や睡眠、その他のケアの方法などを含め、選手のコンディショニングやリハビリに関するレポートをダンスマイライフやJ B D F通信「こきげんよう」を通じて発信する。

●**内容**：世界のトップクラスと日本人選手

●**目的**：選手

●**内容**：世界のトップクラスと日本人選手

●**目的**：選手

●**内容**：世界のトップクラスと日本人選手

●**目的**：選手

●**内容**：世界のトップクラスと日本人選手

●**目的**：選手

●**内容**：世界のトップクラスと日本人選手

●**目的**：選手

●**内容**：世界のトップクラスと日本人選手

●**目的**：選手

●**内容**：世界のトップクラスと日本人選手

●**目的**：選手

●**内容**：世界のトップクラスと日本人選手

●**目的**：選手

●**内容**：世界のトップクラスと日本人選手

●**目的**：選手

●**内容**：世界のトップクラスと日本人選手

●**目的**：選手

●**内容**：世界のトップクラスと日本人選手

●**目的**：選手

●**内容**：世界のトップクラスと日本人選手

●**目的**：選手

●**内容**：世界のトップクラスと日本人選手

●**目的**：選手

●**内容**：世界のトップクラスと日本人選手

●**目的**：選手

●**内容**：世界のトップクラスと日本人選手

●**目的**：選手

収益事業等

①出版物の刊行販売に関する活動

●**目的**：試験用の資料、会員が指導に必要な教本・教材の製作及び学校学習使用教材の作成。

●**対象**：会員及び正式なボールルームダンスを学びたい不特定多数の一般の方

●**内容**：試験問題集・教本・教材DVD等

その他の事業（相互扶助等事業）

①海外で開催される競技会のチケットの販売に関する活動

●**目的**：海外で開催される競技会のチ

ケットを販売する。

●**販売対象**：本連盟の会員を対象とする。

●**販売方法**：競技会主催者と事前に打合せチケットを確保して販売する。

●**周知方法**：加盟団体及び選手会に周知する

②外国人招聘手続代行に関する活動

●**事業の概要**：加盟団体の依頼により外国人招聘手続き事務の代行を行う。

③プロフェッショナルダンス教師資格認定、試験審査員認定、採点管理者資格認定に関する活動

●**目的**：一般の人達にボールルームダンスを広めるために講習会及び認定試験によって指導者を養成・育成することを目的とする。

●**対象**

ア プロ会員にプロフェッショナルダンス教師4級～1級の講習及び認定試験を行う。

イ 正会員に試験審査員3級～1級の講習及び試験を開催し認定する。

ウ 会員に採点管理者資格1次又は2次の試験を開催し資格を認定する。

●**開催期日**：全国各地でそれぞれ年1回以上の開催を予定している。

●**会場**：公共施設を使用。

●**内容**

ア プロフェッショナルダンス教師5級資格所持者を対象に各都道府県連盟又はプロ・ダンス・インストラクター協会が開催し講習を行い約

1ヵ月後に試験を行う。級が上がることに高度な内容の試験になる。

イ 試験審査員は3級～1級の資格があり講習と面接試験を行う。

ウ 採点管理者試験は1次資格と2次資格があり講習を行ってから約1ヵ月後に筆記試験を行う。

※1級の資格試験については年1回、本法人本部にて実施することになっている。

④会員向け福利厚生制度・団体保険に関する活動

●**目的**：会員サービスの充実を図り会員の定着と普及を図ることを目的とする。

●**制度内容**

ア マットモトキョシ取扱商品を特別価格にて斡旋対象とする。（すべての正会員・登録会員）

イ 長期休業補償制度加入（70歳未満のプロ正会員・プロ登録会員）

●**事業概要**

ア 広報誌やホームページ等で会員に事業の概要を周知する。

イ 加入者からの制度費・保険料を集金するとともに、保険会社に保険料を納める。

ウ マットモトキョシ取扱商品の告知、注文のとりまとめ等を行う。

2日目のセグエ選手権スタンダード部門では、昨年初優勝を果たした浅村組の連覇なるか。それとも橋本組の巻き返し。そして上位2組に肉薄する福田組、広島組にも注目が集まった。若さ弾ける「ウエストサイド物語」、壮大な「レッドクリフ」の世界、スタイリッシュな「マイフェアレディ」、各選手が個性を輝かせる中、緊張感あふれる「狂気の調べ」を演じきった橋本組が、8度目の優勝に輝いた。

トップ選手が選曲・振付・衣装を凝らし、3分間の珠玉の作品を披露するセグエ選手権。今年から「3種目以上で構成する」というルールがなくなり、より自由度が増した晴れ舞台には、初出場となる金野組、日比野組、関組を含むS・L各12組がエントリー。幕張メッセの大フロアで、感動のステージが繰り広げられた。

初日のセグエ選手権ラテンは、4連覇を続ける増田組が、大会前に今大会を最後に引退することを表明しており、有終の美を飾るのか、それとも新チャンピオンが誕生するのか、大きな話題を集めた。結果は、彼らが得意とするマイケル・ジャクソンを華麗に演じ切り、感動のフィナーレとなった。そして、森田組との接戦を制した野村組が準優勝に輝いた。

全日本セグエ選手権 スタンダード部門



3位

福田 裕一
エリザベス グレイ (東部)
My Fair Lady



2位

廣島 悠仁
石渡ありさ (東部)
赤壁の戦い ~愛と勇気の伝説~



優勝

橋本 剛・恩田 恵子 (西部)
The Melody of Madness ~狂気の調べ~

▲トロフィーを高々と掲げる橋本組



7位

大西 巨 (北海道)
大西 ちかる

“JAZZ”



6位

金野 哲也 (東部)
井之口 香織

THE NAME'S BOND...
JAMES BOND



5位

本多 龍士 (東部)
戎野 紗与

BEAT of JAPANISM
~津軽三味線の響~



4位

浅村 慎太郎 (西部)
遠山 恵美

WEST SIDE STORY



12位

小林 恒路 (東部)
赤沼 美帆

LOME JULIET



11位

日比野 湧光 (東部)
新藤 光

GREASE



10位

若代 慎 (東部)
辰巳友莉亜

ルパン三世
~メッセのお宝、いただくぜ!!~



9位

佐藤 純平 (東部)
亀山 聡美

宮沢賢治 銀河鉄道の夜



8位

島田 寛隆 (西部)
村松 明香

サイバー サバイバル
~仮装と現実の狭間で~

SUPER JAPAN CUP DANCE 2022



島村 宜伸
大会名誉会長の祝辞

2022スーパージャパンカップダンス

全日本セグエ選手権／全日本選抜ダンス選手権
3月5日(土)・6日(日) 幕張メッセイベントホール

大会詳報

主催：(公財)日本ボールルームダンス連盟 (JBDF)

主管：(一社)東部日本ボールルームダンス連盟

後援：スポーツ庁／千葉県／千葉県教育委員会／千葉市／特定非営利活動法人国連UNHCR協会／(公社)日本ユネスコ協会連盟

撮影：月刊ダンスビュー



稲川 素子
JBDF会長の挨拶

全日本セグエ選手権 ラテンアメリカン部門



3位

森田 銀河 (東部)
小和田 愛子
Doble CORAZON



2位

野村 直人 (東部)
山崎かりん
Carmen HABANERA



優勝

増田 大介・塚田 真美 (東部)
The Last Live ~MICHAEL JACKSON~

▲引退を発表し、感謝の意を表す増田組



7位

関 勇人 (東部)
長谷川 真希
Charles Chaplin ~少年と喜劇王~



6位

竹内 大夢 (東部)
中島 由貴
Let it be ~戦場のデュエット~



5位

清水 基允 (東部)
丸市 美幸

催眠 Touch Your Deep



4位

正谷 恒揮 (西部)
齋藤 愛

ジレンマ ~DILEMMA~



12位

岡本 圭祐 (東部)
塚越 あみ
Time Bomb ~残された3分~

Time Bomb ~残された3分~



11位

瀬底 正太 (東部)
堀川 真琴

APPASSIONATA



10位

須藤 達矢 (東部)
庄司 まゆ
Girl in the Mirror

Girl in the Mirror



9位

中島 光一 (東部)
奥山 智美
Bound by the Magic of Woman

Bound by the Magic of Woman



8位

中村 公紀 (東部)
大塩 香澄
東京2045

東京2045

S優勝

アマ・スタンダード

優勝	石垣 和宏・三喜穂菜美 (東部)
第2位	五月女光政・五月女叡佳 (東部)
第3位	藤森 春樹・金山 咲月 (東部)
第4位	山本 武・竹中 千乃 (西部)
第5位	岩崎 将之・中山絵里加 (東部)
第6位	木下 将希・小西 乙愛 (東部)

決勝進出者

飯沼 孟大・馬場えりな (東部)
附田 優翼・附田奈緒美 (西部)

石垣和宏・三喜穂菜美 (東部)



L優勝



L優勝

アマ・ラテンアメリカン

優勝	鈴木 奨太・鈴木 千尋 (東部)
第2位	五月女光政・五月女叡佳 (東部)
第3位	海老原拳人・タカギルナ (東部)
第4位	大久保稔也・吉村 春香 (東部)
第5位	石垣 和宏・三喜穂菜美 (東部)
第6位	大木 大樹・大木 風香 (北海道)

決勝進出者

Volkov Serhii・西山さくら (西部)
山本 壮真・三喜真梨菜 (中部)

鈴木奨太・鈴木千尋 (東部)

ライジングスター競技会

L優勝

プロ・ラテンアメリカン

優勝	松尾 城偉・加藤 萌美 (東部)
第2位	魚谷 征義・宮島 愛 (西部)
第3位	大矢 健太・寿 涼雅 (東部)
第4位	清水 雅貴・野中 友梨 (西部)
第5位	田沢 拓都・牧野 莉子 (東部)
第6位	市岡 格・荒牧 佳鈴 (東部)
第7位	狩野新之介・尾久葉優衣 (東部)

松尾城偉・加藤萌美 (東部)



プロ・スタンダード

優勝	柳田 一気・松本 純菜 (東部)
第2位	田沢 拓都・牧野 莉子 (東部)
第3位	立石ケント・稲葉 寿里 (東部)
第4位	醍醐 秀忠・鈴木奈津美 (東部)
第5位	茅野 博行・茅野 仁美 (東部)
第6位	奥野 正嗣・大桃ゆきの (東部)

柳田一気・松本純菜 (東部)



アマ・スタンダード

優勝	倉科 翔・尾身 菜月 (東部)
第2位	吉田 周平・吉田 有沙 (東部)
第3位	梅沢 里玖・鹿野田 花 (東部)
第4位	廣瀬 裕貴・小林 咲貴 (東部)
第5位	田中 海斗・宇野 風香 (西部)
第6位	円子 成和・高橋沙弥華 (東部)



アマ・ラテンアメリカン

優勝	小島 獅桐・馬場梨紗子 (東部)
第2位	金沢 剛有・市原 碧海 (東部)
第3位	中村 圭希・関本 結 (西部)
第4位	吉田 周平・吉田 有沙 (東部)
第5位	遠藤 顕広・高橋奈津美 (東部)
第6位	門間 璃生・内堀 真萌 (東部)



スーパーシニア・スタンダード

優勝	馬淵 亮一・馬淵 邦美
第2位	大嶽 達・大嶽 洋子
第3位	柏木 芳則・柏木 絵美
第4位	八重樫昌利・八重樫千恵
第5位	村田 憲昭・花咲 舞
第6位	安澤 武彦・堀 慶子

全日本選抜ダンス選手権

セグエ選手権と併催の全日本選抜ダンス選手権は、準々決勝から単科戦となることから、毎年、得意種目で初のセミファイナリスト、ファイナリストとなる選手も多い。今年は全国からスタンダード207組（昨年は175組）、ラテン171組（昨年135組）が熱戦を繰り広げた。

初日のスタンダード決勝にはトータルで8組が進出。中でも西部の島田組は初の決勝進出で5位入賞の大躍進。昨年、2種目で決勝に入った金野組も、今年は4種目で総合6位に順位を上げた。そして優勝は、全種目で1位を獲得した橋本組が、圧倒的な力を見せつけ大会11連覇を達成。浅村組は9年連続の準優勝となった。

そして2日目のラテンアメリカン部門は、増田組の引退を受け、誰が勝っても初優勝という白熱の戦。さらには昨年ターンプロして、いきなりファイナリストに躍り出た八谷組の躍進ぶりにも熱い視線が注がれた。そして種目ごとに目まぐるしく順位が入れ替わる決勝戦は、サンバ、バソ、ジャイブを制した森田組が、チャチャとルンバを獲った野村組をわずかに抑え、涙の初優勝。会場に降り注ぐ盛大な拍手に、優勝トロフィーを力強く突き上げた。

L優勝

プロ・ラテンアメリカン

優勝	森田 銀河・小和田愛子 (東部)
第2位	野村 直人・山崎かりん (東部)
第3位	正谷 恒揮・齋藤 愛 (西部)
第4位	竹内 大夢・中島 由貴 (東部)
第5位	八谷 和樹・皆川 円 (東部)
第6位	清水 基允・丸市 美幸 (東部)

決勝進出者

高野 大樹・加藤 奈々 (東部)
中村 公紀・大塩 香澄 (東部)

森田銀河・小和田愛子 (東部)

L準優勝

プロ・スタンダード

優勝	橋本 剛・恩田 恵子 (西部)
第2位	浅村慎太郎・遠山 恵美 (西部)
第3位	廣島 悠仁・石渡ありさ (東部)
第4位	福田 裕一・エリザバス グレイ (東部)
第5位	島田 寛隆・村松 明香 (西部)
第6位	金野 哲也・井之口香織 (東部)

決勝進出者

小林 恒路・赤沼 美帆 (東部)
若代 慎・辰巳友莉亜 (東部)

野村直人・山崎かりん (東部)

S優勝

プロ・スタンダード

優勝	橋本 剛・恩田 恵子 (西部)
第2位	浅村慎太郎・遠山 恵美 (西部)
第3位	廣島 悠仁・石渡ありさ (東部)
第4位	福田 裕一・エリザバス グレイ (東部)
第5位	島田 寛隆・村松 明香 (西部)
第6位	金野 哲也・井之口香織 (東部)

決勝進出者

小林 恒路・赤沼 美帆 (東部)
若代 慎・辰巳友莉亜 (東部)

橋本 剛・恩田 恵子 (西部)



▲初優勝の喜びを爆発させた森田組



スペシャル・デモンストレーション

卒業デモンストレーション

レディー デヴィ スカルノ アワード

ラトナ サリ デヴィ スカルノ
山本雅也先生
プリティ・ウーマン

結城智史・増田千晴 (東部)



レディー デヴィ スカルノ アワード

ラトナ サリ デヴィ スカルノ
山本雅也先生
プリティ・ウーマン

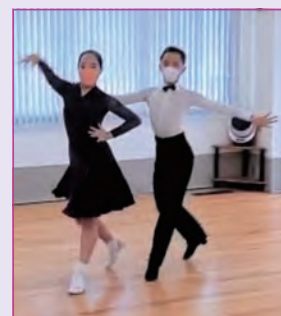
オープニングを盛り上げた「谷口武芳 & 和太鼓 誉 (ほまれ)」



司会を務めた中村俊彦先生と大塚幸子さん



★小学生高学年の部／男女カップル



ラテンアメリカン
吉岡 栄太・佐藤 叶望
足立 拓海・黒嶋ひなの
原澤 英大・竹之内梨音
児山 遥都・佐藤 緒心



スタンダード
足立 拓海・黒嶋ひなの
茂呂 駿舞・今村 朱里

足立 拓海・黒嶋ひなの

★高校生の部／男女カップル

スタンダード
山下 遥聖・山下実彩妃

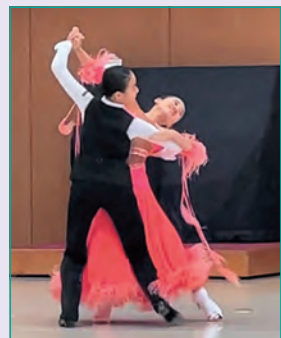


ラテンアメリカン
小島 獅桐・牧野 果礼



★小学生高学年の部／女子同士カップル

スタンダード
伊木 心晴・高瀬 遥



ラテンアメリカン
伊木 心晴・高瀬 遥
野澤 和心・上野 綾花



伊木 心晴・高瀬 遥

★小学生低学年の部／女子同士カップル

スタンダード
遠藤 果歩・岡本 梨花

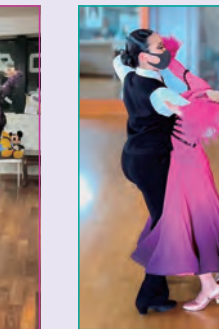


ラテンアメリカン
文姜 智海・御子柴有夏



★中学生の部／女子同士カップル

スタンダード／ラテンアメリカン
笹澤 凜・竹内 杏奈

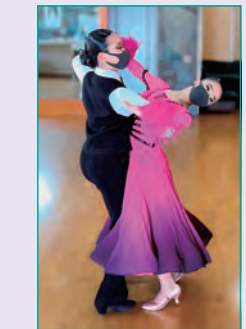


★高校生の部／女子同士カップル

スタンダード
田口 莉彩・福原 聖彰

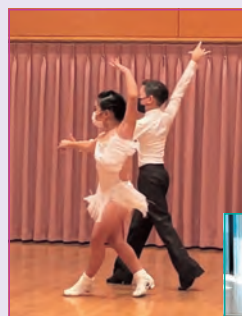


ラテンアメリカン
武内 陽菜・中島 優嘉



今大会は、決勝に進出した選手／カップルに、プラチナ賞、ゴールド賞、シルバー賞を授与します。本誌面上では、各部門の最優秀プラチナ賞を獲得した選手の写真と、プラチナ賞の選手を紹介しています。

★小学生低学年の部／男女カップル



ラテンアメリカン
福原 聖太・林 日和
佐々木知範・長谷川千明



スタンダード
足立 博海・李 徐琬
黒嶋 将聖・宮田柚子香

足立 博海・李 徐琬

★高校生・大学生の部／ソロ

ラテンアメリカン
牧野 果礼



スタンダード
高橋 海



JBDFリモート ジュニア・ダンスフェスティバル2021

主催：公益財団法人 日本ボールルームダンス連盟 (JBDF) 協賛：バルカーグループ/カバヤ食品㈱

★ちびっこダンス大会 ★ソロダンス大会 ★カップルダンス大会 2021年10月15日～12月24日 ※エントリー締切～結果発表

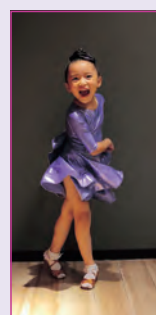
新型コロナウイルス感染症の状況を鑑み、昨年度に引き続き、動画を送付してもらい審査を行うリモート形式で実施した。ちびっこダンス大会、ソロダンス大会、カップルダンス大会が開催され、すべての部門で予選と決勝が行われた。第2回目のリモート開催となる今回は、遠方の地域からの申し込みもさらに増え、全国25都道府県から参加者745名予選・決勝を合わせた動画総数は1259本となり、前回以上の盛況な大会となった。出場者全員に参加賞と、入賞者には賞状やメダル、トロフィー、盾が送られ、コロナ禍での開催について選手や指導者、保護者から感謝の声も多く届いた。

これまでの競技会では、一度に8組～12組が踊り、6組～8組を80秒の中で選出すす方式で審査が行われていた。今回は東京近郊の審査員に限定して選出し、会議室に集まってスクリーンで選手の動画を見ながら採点を行ったが、今回は新たにリモート審査を行うシステムを導入し、審査員が自宅で採点を行うことが可能となった。そのため、全国に審査を依頼し、北海道から九州まで60名の審査員を選出した。出場者から送られた動画は、予選908本（ちびっこダンス大会75組、ソロダンス大会553名、カップルダンス大会280組）、決勝381本（ちびっこダンス大会30組、ソロダンス大会226名、カップルダンス大会125組）となった。

今回は審査員に出場者へのコメントやアドバイスを依頼し、各部門（学年）に応じた採点項目に基づき、1名／1組の選手を5名の審査員が丁寧に採点した。採点結果は今後の指導や練習方法、長所・弱点などの確認に役立ててもらえるよう、すべての出場者に送付した。拍手や声援のないリモート大会となったが、子供たちにとって審査員からの言葉は、自分の踊りをきちんと見てもらっているという実感につながったようだ。

審査員にとってはこれまでと異なる審査方法に戸惑いもあったが、審査員の主観のみで明確な審査基準が存在しなかったボールルームダンスの在り方を見直し、自他ともにわかりやすい形で結果を出すための新しい審査方法を、全国に向けて提案する貴重な機会となった。

★ちびっこ



ラテンアメリカン
優秀賞 劉 英・張 美佳
殊勲賞 石井 花恋・高井なな美
劉 英・石塚 未来

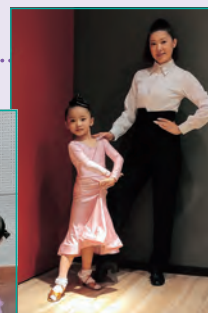
★スタンダード

優秀賞 石井 恒吉・石井 重
劉 英・張 美佳
殊勲賞 石井 紘子・浜田 唯衣
馬場 信弘・藤沢 夢香

劉 英・張 美佳



石井 恒吉・石井 重



劉 英・張 美佳

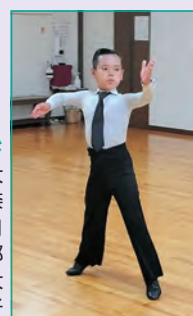
★小学生中学年の部／ソロ



ラテンアメリカン
柳 麻希子
前川 美桜
土屋 海音
梅澤 美月
福原 聖太
柴田 莉奈
新井 玲那

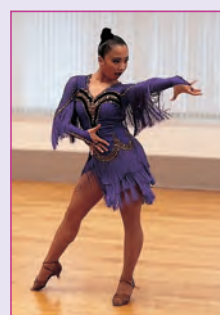
★スタンダード

吉岡 裕太
柴田 莉奈
梅澤 美月
児山 遥都
福原 聖太
柳 麻希子



吉岡 裕太

★中学生の部／ソロ



ラテンアメリカン
竹内 杏奈
外村 温仁
小西 乙愛
倉野 友花

★スタンダード

濱田 琉成
小西 乙愛
山下実彩妃



濱田 琉成

★小学生低学年の部／ソロ



ラテンアメリカン
御子柴有夏
藤村 友
細井みずき
下園 架乃

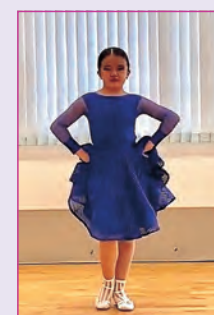
★スタンダード

御子柴有夏
細井みずき
正木 葵



御子柴有夏

★小学生高学年の部／ソロ



ラテンアメリカン
黒嶋ひなの
寺本 彩央
嶋田 虹花
佐藤 叶望
三嶽明日奏

★スタンダード

吉岡 栄太
宮澤 めぐ
足立 拓海
石井 花恋
上野 綾花
野澤 和心
嶋田 虹花



吉岡 栄太

関根 豊子
株式会社LEOC
スポーツ栄養事業企画部
公認スポーツ栄養士

ンペ前は練習量を減らしていたり、移動日になっていたりして、消費エネルギー量がいつもより少ない可能性もありますから、日常の摂取量からは増加させる、けれど、体重が増加しないか増加しても許容範囲内にとどまる量で調整することが必要でしょう。

2. 消化時間を考えた食事内容について

試合時には、胃は空っぽ、でもエネルギーは十分に蓄えられているという状態であるのがベストです。そのため、試合時間から逆算し、消化しきれないものは避けたほうが良いと考えられます。コンペが午前中からスタートする場合、前日昼食から気をつければよいでしょう。消化に時間がかかるものは脂質です。したがって、前日の食事は低脂肪に整えることが必要となります。たんぱく質摂取量を減らす必要はありませんが、主なたんぱく質源である肉や魚は脂質も含むため、種類や部位を選ぶ必要があります。また、油脂摂取量が多くなる料理、例えば、揚げ物（天ぷら、カツ、フライ、コロッケ、唐揚げなど）、ルウが使われたもの（カレー・ハヤシライス、シチュー、グラタンなど）、マヨネーズ和え・焼きなどは、避けた方が良いでしょう。もう1つ、食物繊維にも注意が必要です。普段通りの摂取量であれば問題ないと考えますが、運動前の食事で大豆や根菜類など食物繊維の多い食材を摂ると、運動中に胃腸の不快感があらわれる方は、コンペ前も避けておきましょう。加えて、コンペ前の緊張や興奮は、消化・吸収を低下させます。消化の第一段階である咀嚼を大事にし、よく噛んで食べるようにすると良いでしょう。ただし、消化が良いから、とおかゆや雑炊などを選ぶと、炭水化物量が少なくなるので要注意です。

最後に、食品衛生の視点を追加します。食中毒などで体調を崩すことは避けたいところです。前日は、しっかり加熱されたものを食べましょう。刺身など生ものを食べるのはコンペ後のお楽しみにしておきます。

表1 糖質を多く含む食品と1食当たりの糖質量³⁾

食品成分	1食あたりの目安	重量g	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	炭水化物g	食物繊維総量g
ごはん	1膳	150	234	3.8	0.5	55.7	2.3
食パン	6枚切1枚	60	149	5.3	2.5	27.8	2.5
イチゴジャム	大さじ1	20	39	0.1	0	9.7	0.2
ゆでうどん	1玉	200	190	5.2	0.8	43.2	2.6
マカロニ・スパゲッティ(乾麺)	1人前	100	347	12.9	1.8	73.1	5.4
もち	1個	50	112	2	0.3	25.4	0.3
じゃがいも／皮なし／蒸し	1個	100	76	1.9	0.3	18.1	3.5
バナナ	1本	80	74	0.9	0.2	18	0.9
オレンジジュース	1パック	200	90	1.6	0	22	0.6

注:糖質は炭水化物から食物繊維を除いたものと定義されるが、ここでは広義にとらえ、糖質と炭水化物はほぼ同じとする。

参考文献

- 1)Heart rate in Ballroom dance in Japanese professional dancers. 桐蔭スポーツ科学4巻 2021 p29-33 和訳はダンスマイライフ88号2021年参照
2)Position of the Academy of Nutrition and Dietetics, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine: Nutrition and Athletic Performance. Thomas DT, Erdman KA, Burke LM. J Acad Nutr Diet. 2016 Mar;116(3):501-528.
3)日本食品標準成分表2020年版(八訂)

コンペ前日の理想的な食事メニュー(コンペ前日の食事・栄養戦略)

今までの練習成果を存分に発揮したいコンペ直前に、それまでと全く違った練習をする必要はありません。量や強度は変化するかもしれませんが、普段通りに近い練習で、仕上げをするパターンが多いと想像します。実は食事と同じです。コンペ前日も、基本はいつも通りに近い食事ですが、いつもよりコンペで必要なエネルギー基質を身体に確保できる内容にする必要があります。

コンペ当日、どんな体の状態が理想でしょうか？

疲労がなく、踊るためのエネルギーがしっかり身体に貯蔵できていて、でも、満腹でも空腹でもなく、胃腸もすっきり。こんな感じでしょうか。

多くのスポーツにおいても、試合前のコンディショニングは同様です。ただし、調整にかける日数は、エネルギーがどのくらい必要かによって変わり、マラソンのように2時間以上走り続けるスポーツではレース3日前から、サッカーのように90分前後の試合では前日からの調整パターンが多くみられます。柔道やサーフィンなど、数分の試合が1日に複数回行われる競技では前日からの調整に加え、当日の試合間でも栄養補給を行っています。

社交ダンスの場合は、最後のケースに近いので、コンペ前日からの調整と、当日の種目・ラウンド間の栄養・水分補給がカギになるでしょう。

- まずはコンペ前日の食事の摂り方、ポイントを2つ挙げます。
1つめはエネルギー源である糖質をしっかりと確保すること、
2つめは消化時間を考えた内容にすることです。

1. 糖質の確保について

ヒトは身体を動かすエネルギー源として、糖質も脂質もタンパク質も使いますが、強度の高い運動を行うときは糖質をエネルギーとして利用する割合が高くなります。2020年2月にスタンダード選手5組、ラテン選手5組の計20名のプロ選手に参加していただき、JBDF科学委員会が実施したダンス時の心拍数測定実験では、各種目で心拍数が150bpm以上に達しており、競技社交ダンスの各種目は、中等度から強度の生体負荷を示すことが分かりました¹⁾。このことより、コンペ時は、身体に、エネルギー源として糖質を蓄えておく必要があると考えられます。どの程度摂取すべきかについては、アメリカスポーツ医学会によるアスリート向け糖質摂取ガイドライン²⁾、90分未満の試合前の準備として、試合前24時間で体重当たり7~12gが参考になります。

表1に、糖質を多く含む食品と1食当たりの糖質量を示しましたので、実際の摂取例を考えてみましょう。体重70kgの選手のケースでは、コンペ前日に糖質490~840gの摂取が目安となります。この量を朝昼夕の3回に分けて摂るとすると、1食は130~280g、つまり、ごはんを300gに、じゃがいも1個、オレンジジュース200mlの組み合わせ(炭水化物約150g、エネルギー634kcal)、あるいは、パスタ乾麺200gをゆでたもの、6枚切りの食パン1枚にたっぷりジャムを塗ったものにバナナ1本の組み合わせ(炭水化物約200g、エネルギー956kcal)となります。1点、注意点は、糖質を体内に貯蔵する際には、水分も一緒に蓄えられる、つまり体重が増えることが挙げられます。ガイドラインはかなり幅のある設定となっていますし、コ

も、一度にたくさん飲むのではなく、少量をこまめに飲むようにし、動きに支障が出ないようにしましょう。

飲む量に関しても普段の練習時から、どのくらいの量なら動きに支障がないかを確認しておくことをお勧めします。また、使われている甘味料によっては、胃腸に不快を感じるケースもあるので、コンペ当日は飲みなれているものを選ぶこともポイントです。

コンペ当日は、補食にしても、水分補給にしても、衣装を汚さないように、メイクを崩さないように、と栄養面以外にも考慮すべきことがあるでしょう。様々な制約があるとは思いますが、自身のルーティンを確認し、最後の一步まで、美しく、力強く動けるよう、エネルギーを切らさないようにしたいものです。

下記に、ラウンド間の栄養、水分補給のスケジュールイメージを示します。参考にしてください。

図1 ラウンド間の栄養、水分補給のスケジュールイメージ



注:ラウンド間のリカバリーとして、1時間に体重1kgあたり糖質1～1.2gが目安となる。

参考文献

- 1)Position of the Academy of Nutrition and Dietetics, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine: Nutrition and Athletic Performance. Thomas DT, Erdman KA, Burke LM. J Acad Nutr Diet. 2016 Mar;116(3):501-528.
- 2)Fluid and fuel intake during exercise. Coyle EF. J Sports Sci. 2004 Jan;22(1):39-55.

コンペ翌日の疲労回復の為に理想的な食事

1. 疲労回復に必要な栄養素

疲労を「運動により体内のエネルギー量が枯渇した状態」と考えると、まずは、運動で使われた糖質の再補充が速やかな疲労回復につながるでしょう。コンペ前日、当日も糖質中心に栄養補給をしてきたのに、また糖質!?と思われるかもしれませんが、競技者にとっては最も重要な栄養素なのです。とはいえ、2日間も糖質を中心に栄養補給をしていれば、たんぱく質やビタミン・ミネラル類の摂取量は少ない状況にあったと思われます。したがって、これらも補給する必要があります。

運動、トレーニングは、筋を破壊する行為で、栄養摂取と休養による修復とを繰り返すことで強化されます。コンペも破壊の過程と考えると、終了後は修復に必要なたんぱく質が必要です。糖質、たんぱく質の代謝には、ビタミン・ミネラル類が使われます。

コンペ当日の食事・栄養戦略と水分補給

コンペ当日は、スタート時間、ラウンドの進み方など、スケジュールに合わせ、固形・液体などどのような形態でエネルギー補給するかがポイントになります。

1. 当日、ラウンド前の食事について

まず、ご飯とおかずを組み合わせるような食事は、スタート時間がから逆算して3時間くらい前に終えておきます。緊張や興奮の度合いにもよりますが、おおよそこのくらいの時間を開ければ、胃は空になり、動きに支障が出ないと考えられるからです。内容は、前日に引き続き、糖質を中心にし、脂肪は控えます。したがって、コンペ当日の朝食としては、バタートーストとコーンスープというような洋食よりは、ごはん味噌汁を中心にした和食の方が良いかもしれません。

スタート3時間前に食事をするのが、朝食と昼食の間になってしまうなど、日常的なスケジュールから逸脱してしまう場合は、2回に分けるとよいでしょう。早い時間に、フルーツやヨーグルトなどで軽めに食べておき、3時間前のタイミングでしっかりとした食事を食べる、あるいは、朝食をいつもの時間に食べ、スタート前に補食を摂る、の2パターンが考えられます。移動や準備の都合に合わせて計画してください。

スタート時間に近くなるにつれ、消化にかけられる時間が短くなりますから、2時間程度時間が空くなら固形物を、スタート直前になってしまうようならゼリーや飲料などが良いでしょう。可能な範囲で、起床から朝食、補食まで、コンペを想定したスケジュールで事前に試し、スタート時間のどのくらい前までに食事を終えておくのがいいか把握しておくことをおすすめします。

当日のラウンド間のエネルギー補給も、上記同様に考えます。次のパフォーマンスまで2時間程度空くなら固形物、あまり時間が空かないのであればゼリー類など消化に時間がかからないものを選ぶと良いでしょう。

アメリカスポーツ医学会によるアスリート向け糖質摂取ガイドライン¹⁾を参考にすると、試合間のリカバリーのための糖質摂取量は、1時間に体重当たり1～1.2gが推奨されています。体重50kgの選手であれば、1時間当たり50gとなり、ごはん150g程度や、バナナ2本、フルーツジュース500mlが相当します。エネルギー補給を目的としたゼリー飲料などスポーツフーズの利用も良いと思います。他競技のケースでは、団子や大福、カステラなど和菓子を利用することもあります。市販品を利用する場合は、パッケージの栄養表示を確認し、炭水化物量を把握しておきましょう。

2. 水分摂取について

パフォーマンスを左右するのは、エネルギーの枯渇ではありません。脱水もパフォーマンスを低下させることが分かっています。気温30℃の暑熱環境では、発汗による体重の2% (50kgの選手であれば1kg) の脱水で、持続的運動能力や認知機能が低下することが分かっています²⁾。コンペ会場はここまで暑くないと思われますが、パフォーマンスでの発汗で失われる水分は補給する必要があります。自分がどのくらい汗をかくかは、運動前後の体重変化で把握することができます。一曲ごとの発汗量までは難しくとも、どのくらい動くとのどのくらい汗をかくのかを知っておくことで良いでしょう。

運動での発汗とは別に、緊張によって汗をかく人もいます。発汗の機構としては別ですが、脱水することには違いないので、水分補給量には緊張による発汗量も考慮する必要があります。

一般的に運動中の水分補給には、糖質と塩分が入っているスポーツドリンクが推奨されます。これは、ある一定時間、食事を摂れない状況が想定されるからです。コンペのラウンド間で摂る補食の内容と合わせて、何を飲むかを決めると良いでしょう。例えば、最初のラウンド中、後の水分補給は、最後の食事や補食でエネルギー、塩分は確保できていると考えたと水で良さそうです。しかし、直前のラウンドからあまり時間が空かず、補食を摂れていない、あるいは補食を摂れてもエネルギー量が十分ではない状況での水分補給は、スポーツドリンクが良いと考えられます。水、スポーツドリンクのどちらにして

スプリングキャンプ報告

(ジュニア競技選手、ジュブナイル競技選手向け講習)

2022年3月28日（月）、東京都江東区森下文化センター多目的ホールにおいて、スプリングキャンプを開催しました。

このキャンプは、ジュニアやジュブナイルを対象に、JBDFが世界に通用する競技選手を育成する活動の一環として実施しております。

今回のキャンプでは、専門の講師によるスポーツトレーニングやJBDFトッププロによる技術講習など、ダンス技術の向上に繋がる豊富なメニューを用意しました。

一昨年、昨年は、新型コロナウイルス感染症の影響により中止となり、今回は施設人数制限がありました。小学1年生から中学3年生までの男女40名の競技選手と、父兄・コーチー合わせて60名程が参加し、万全の感染対策のもと実施しました。

受講者並びに見学者から、とても良い内容で勉強になった。年に数回開催して欲しいとの感想や意見を多数いただきました。

次回開催については、ホームページ等でお知らせしますので、お見逃しなく！

—— カリキュラムと講師（敬称略） ——

スポーツトレーニング



講師：藤原雅文・近藤 梢
(株式会社ボディーライセンス)

スポーツストレッチ



講師：藤井直子
(株式会社ルネサンス)

ラテン部門講習



講師：嶺岸昭志

スタンダード部門講習



講師：檜山浩治

つまり、コンペ後は、主食、主菜、副菜がそろった食事を摂ることが、速やかな疲労回復につながると言えます。

とても基本的なことですので、がっかりされた方もいらっしゃるでしょう。ですが、パフォーマンスの向上についても、疲労回復においても、これを食べれば解決!といったような魔法の食べ物はないのです。

例えば、疲労回復に役立つ成分とされるイミダペプチドは鶏むね肉に多く含まれますが、糖質代謝に必要なビタミンB1は豚肉に含まれます。たんぱく質を摂るなら、肉でなく、魚でも良いですし、調理の必要のないヨーグルトで手軽に摂ってしまう方法もあります。どれも間違いではないのです。

コンペ後は緊張から開放され、リラックスしたいタイミングですから、基本的には好きなもの・食べたいものを優先して選んでよいでしょう。しかし、肉や魚などたんぱく質源を必ず食べる、また、緑黄色野菜を多めに食べるなど栄養密度の高い食事は心がけたいものです。

成人の場合は、打ち上げと称して、お酒を飲む場合もあるかもしれません。疲労回復の点からは、たしなむ程度にとどめておくことをおすすめします。疲労により、消化能力が下がっていることが考えられるので、脂質の多い食材・料理は少量にとどめておきましょう。

2. 速やかな疲労回復は、日常の栄養状態が関係

コンペ後も含まれますが、速やかな疲労回復には、日ごろの栄養摂取状況が大きく影響していると考えられます。コンペ前日、当日と偏った食事にするわけなので、日常からビタミンやミネラルが不足した状態にあると、不足幅はますます大きくなり、コンペ後に食事内容を元に戻したとしても、その落ち込みを埋めるのに時間を有することになるからです。

日常的には、体重を確認しながら、練習、日常生活で消費するエネルギー量に合わせて、食事を摂るようにしましょう。食事と食事の間が空きすぎないように、1日3回程度に分けて食べると、体たんぱくの分解を防ぐことにつながります。また、筋量を維持したい場合は、各食事でたんぱく質を摂取することが必要です。筋量を増量したい場合は、そのためのトレーニングと組み合わせてたんぱく質摂取量をやや増やすと良いでしょう。その場合も1回にまとめて摂るより回数を分けて摂るのが良いと考えられています¹⁾。糖質の摂取量が不足していると、せっかくとったたんぱく質もエネルギーに使われてしまいます。糖質も適切な量を摂りましょう。

食事全体としては、使用食材のバリエーションが多くなるほど、摂取できる栄養素の種類も増える傾向にあります。ただし、野菜類はレタスやもやしなどの色の薄いものより、小松菜や人参、カボチャなどの色の濃いものの方が含まれる栄養素の量は多いです。野菜に含まれるビタミン類には脂質と組み合わせることで吸収が良くなるものがあります。脂質は過剰になりがちな栄養素なので、多く摂ることを意識しなくても良いですが、過度に制限しないようにします。

食材・調理方法を選べば、自炊が良く、外食や中食がだめ、ということはありませんので、自身の生活スタイルに合わせて、食事スタイルも確立していけると良いと思います。

ダンスが一夜漬けで上達しないのと同様に、コンペ前を含め、1日だけ特別な食事にしても、競技力が上がることはありません。普段から、練習に必要なエネルギーの確保、ダンスに適した身体づくりのための栄養素の補給ができる食事を心がけておくことが重要です。

参考文献

1) Position of the Academy of Nutrition and Dietetics, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine: Nutrition and Athletic Performance. Thomas DT, Erdman KA, Burke LM. J Acad Nutr Diet. 2016 Mar;116(3):501-528.

令和3年度（2021年4月1日～2022年3月31日）JBDF指導者認定試験合格者数一覧

第45回プロフェッショナルダンス教師5級	
実施機関	合格者数
関東甲信越ブロック	4名
京浜(東京)ブロック	17名
四国ブロック	5名
九州ブロック	2名
合 計	28名

第46回プロフェッショナルダンス教師5級	
実施機関	合格者数
北海道ブロック	1名
東北ブロック	3名
関東甲信越ブロック	1名
東海北陸ブロック	2名
近畿ブロック	7名
合 計	14名

2021年度 プロフェッショナルダンス教師			
開催日	実施機関	級	合格者数
4月18日	愛知県PDI協会	4級	1名
		S3級	1名
4月23日	四国ブロック	L3級	1名
4月23日	関東甲信越ブロック	4級	2名
		S3級	4名
		S2級	6名
8月25日	東京都PDI協会	4級	3名
		S3級	14名
		L2級	1名
10月22日	関東甲信越ブロック	L3級	7名
		L2級	11名
10月22日	近畿ブロック	4級	3名
		S3級	1名
		L3級	1名
10月22日	福島県PDI協会	4級	1名
10月22日	北海道ブロック	L3級	1名
11月28日	青森県ボールルームダンス連盟	S3級	2名
		S2級	1名
		L3級	3名
合 計			64名

2021年度 アマチュアダンス指導員			
開催日	実施機関	級	合格者数
4月18日	愛知県PDI協会	5級	2名
		4級	1名
5月23日	東京都ボールルームダンス連盟	5級	7名
		4級	4名
8月22日	北海道PDI協会	5級	4名
		4級	1名
11月7日	関東甲信越ブロック	5級	3名
合 計			22名

◆各種試験のお知らせ◆

第48回
(2022年度・第2回)

「プロフェッショナルダンス教師5級認定試験」(旧PDI試験) 日程
ープロとしてダンスを教授するための資格ー

今回の試験日

集合講習の日程と会場及び試験会場は、現在各ブロックで調整中です。
詳細については、各ブロック事務局または当連盟事務局にお問い合わせ下さい。

2022年10/28(金)

受付開始→9:00 試験開始→9:30

●北海道ブロック

☎011-704-7297

●東北ブロック

☎0246-23-9427

●関東甲信越ブロック

☎048-522-6998

●京浜ブロック：東京

☎03-5652-7341

：神奈川

☎045-444-6080

●東海北陸ブロック

☎0564-23-7007

●近畿ブロック

☎072-756-6133

●中国ブロック

☎086-234-3462

●四国ブロック

☎087-831-8683

●九州ブロック

☎0940-43-5886



採点管理者認定試験開催日程

※JBDFのHPまたは右記のQRコードを読み取っていただき、受験申込みや会場等ご確認下さい。



- 実施機関:JBDF

●集合講習日:2022年5月13日(金曜日)

●試験日:2022年5月27日(金曜日)

●問い合わせ先:☎03-5652-7351
- 実施機関:西部日本ボールルームダンス連盟

●集合講習日:2022年5月12日(木曜日)

●試験日:2022年6月30日(木曜日)

●問い合わせ先:☎0877-49-8616

JBDF会員証発送のお知らせ

会員証の有効期限切れ（2022年3月31日）により、
会員の皆様へ新しい会員証を発送させていただきました。
お手元に届かない場合は、今年度中に限り無料にて再発行させていただきます。
会員管理担当（TEL：03-5652-7351）までご連絡ください。

福利厚生制度ご案内

会員の健康と安心の増進と相互扶助を目的に、(株) マツモトキヨシホールディングス様と提携し、制度の拡大・充実を図りましたので、ご案内いたします。(詳細、JBDFホームページ/福利厚生制度参照)

70歳未満のプロ正会員・プロ登録会員

1. 福利厚生制度内容

- (1) 長期休業補償制度自動加入※制度概要については、後述。
①病気・ケガによる長期就業不能に備える制度 (64歳までのプロ正会員・プロ登録会員対象)
※年齢によって補償内容が異なります。
②がんによる治療に備える制度 (65歳から69歳までのプロ正会員・プロ登録会員対象)
(2) マツモトキヨシ取扱商品を特別価格にて斡旋 (全ての正会員・登録会員)
※斡旋内容および申込については、後述。

2. 制度費 (年会費)

49歳までのプロ正会員・プロ登録会員 : 10,000円
50歳から69歳までのプロ正会員・プロ登録会員 : 13,000円
70歳以上のプロ正会員・プロ登録会員 : 1,000円
アマ正会員・アマ登録会員 : 1,000円

制度適用

この制度は、加入を希望される方が、制度費を納付することにより、適用となります。
※長期休業補償制度の保険期間は、制度費入金日から2023年9月30日までとなります。
※制度費は、下記口座に直接お振込みのほどお願いいたします。
なお、お振込みの際、振込金額・氏名の前に「会員番号」を明記のほどお願いいたします。

みずほ銀行 日本橋浜町出張所 普通 1040829
(公財) 日本ボールルームダンス連盟

問合せ先

(公財) 日本ボールルームダンス連盟 事務局
TEL: 03-5652-7351 FAX: 03-5652-7355 E-メール: dance-omiya@jbdf.or.jp

制度概要

(1) 長期休業補償制度

【団体長期障害所得補償保険】

業務上・業務外、国内・国外を問わず病気・ケガで就業障害※になった場合補償します!
この保険の対象となる方はプロ正会員、プロ登録会員で、年会費として制度費をお納めいただいた皆様

- ①交通事故で足を骨折し入院と自宅療養で4ヵ月仕事に従事出来なかった
②ダンス中に足を骨折し入院で3ヵ月間仕事が出来なくなってしまった
③人間ドックでガンが判明し手術と入院で6ヵ月間、仕事に従事出来なくなった

支払対象外期間
(免責期間)
30日



保険金額15万円×3ヵ月=45万円

支払対象外期間
(免責期間)
30日



保険金額15万円×2ヵ月=30万円

支払対象外期間
(免責期間)
30日



保険金額15万円×5ヵ月=75万円

教材名		一般価格	注文数
ボールルームテクニック		4,000円	
ウイナワルツテクニック		1,100円	
ラテンアメリカン	ルンバ	3,400円	
	チャチャチャ	3,400円	
	サンバ	3,400円	
	パソドブレ	3,400円	
	ジャイブ	3,400円	
ダンス用語解説 (S・L)		2,300円	
スタンダード質疑応答集	ワルツ	2,200円	
	フォックストロット	2,200円	
	クイックステップ	2,200円	
	タンゴ	2,200円	
	ウイナ・ワルツ	1,100円	
ラテンアメリカン質疑応答集		3,700円	
スケーティングシステム解説書		2,100円	
採点管理者認定試験例題集		1,600円	
プロフェッショナル	5・4級ソロデモ・アマルガメーション	2,300円	
	5・4級ソロデモDVD	16,500円	
	5・4級ソロデモCD	2,800円	
	5級認定試験例題集	1,600円	
	4級認定試験例題集	1,600円	
	3・2級スタンダード質疑応答集	2,700円	
	3・2級ラテン質疑応答集	2,700円	
	3級スタンダード例題集	1,600円	
	3級ラテン例題集	1,600円	
	2級スタンダード例題集	1,600円	
ダンス・マイライフCD	第3集	1,600円	
	第4集	1,600円	
	第5集	1,600円	
	第6集	1,600円	
	第7集	1,600円	
※ IDTA	テクニックボールルームダンシング(ガイ・ハワード)	4,400円	※
	テクニックブラテンダンシング(ウォルター・レアード)	6,600円	※
	テクニックブラテンダンシングサプリメント	2,750円	※

記載の価格は全て税込みです

- ※印の教材は会員割引対象外とさせていただきます。
●代引で発送します。送料・代引手数料が別途必要となります。
●発送は、土・日・祝はお休みさせていただきます。(他不定休有り)
●返品・返金・交換は承れません。ご注意ください。

教材名		一般価格	注文数
アマチュア	指導教本 (赤)	2,000円	
	5・4・3級ソロデモ・アマルガメーション	1,700円	
	5・4・3級ソロデモDVD	8,800円	
	5・4・3級ソロデモCD	2,800円	
	2・1級ソロデモ・アマルガメーション	1,700円	
	2・1級ソロデモDVD	8,800円	
	2・1級ソロデモCD	2,800円	
	5級認定試験例題集	1,600円	
	4級認定試験例題集	1,600円	
	3級認定試験例題集	1,600円	
※22サマーセミナー	ポピュラーバリエーション第1集DVD	7,900円	
	ポピュラーバリエーション第1集教本	2,700円	
	①ポピュラーバリエーションDVD(Q・C)	3,300円	※
	②みんなdeワルツII DVD	2,700円	※
	③テキストブック	1,100円	※
	④記録DVD	11,000円	※☆
※過去サマーセミナー教材 (特別価格)	ポピュラーバリエーションDVD	2010 〈T・J〉	2,000円 ※
		2011 〈W・C〉	2,000円 ※
		2012 〈F・R〉	2,000円 ※
		2013 〈Q・S〉	2,000円 ※
		2014 〈T・P〉	2,000円 ※
		2015 〈W・J〉	2,000円 ※
		2017 〈Q・C〉	2,000円 ※
		2018 〈T・S〉	2,000円 ※
		2019 〈W・P〉	2,000円 ※
		第21回(2021) 〈F・J〉	2,000円 ※
	みんなdeシリーズDVD	タンゴ	2,000円 ※
		チャチャチャII	2,000円 ※
		ルンバII	2,000円 ※
		ジャイブII	2,000円 ※
		サンバII	2,000円 ※
	テキストブック	タンゴII	2,000円 ※
		2017	500円 ※
		2018	500円 ※
		2019	500円 ※
		2021(第21回)	500円 ※

☆2022サマーセミナー教材は7月15日以降、お申込順に発送します。ただし、記録DVDは9月上旬出来上り予定ですので、記録DVDと他の教材と一緒にご注文の場合は、全て揃ってから発送となります。個別の発送をご希望の方はその旨お申し出ください。その場合、送料・代引手数料は発送の都度必要となります。

合計個数	合計金額	円	※下記より配達時間帯が指定可能です。日にち・曜日の指定はできません。 午前中・14～16時・16～18時・18～20時・19～21時
氏名	ふりがな	JBDF会員番号	※ご記入ない場合、割引にはなりません。※選手登録番号ではありません。※認定会員は割引対象外です。
お届け先住所	〒	都道府県	電話番号

特別斡旋商品一覧

NO.	商 品	JANコード	商品名	ECサイト掲載 価格※税込	JBDF特別斡旋 価格※税込
1		4580101200906	matsukiyo LAB ホエイプロテイン100 (N) 1000g	3,218円	2,786円
2		4987241140428	ロート製薬 ロートV5 (ファイブ) 粒 30粒	1,580円	1,490円
3		4902777302102	明治 ザバス ホエイプロテイン100 リッチショコラ50食 1050g	4,180円	4,104円
4		4571104433859	matsukiyo LAB ビタミンC with バイオペリン 120粒	388円	334円
5		4511413404133	ディーエイチシー ビタミンC (ハードカプセル) 120粒 お気に入り	463円	394円
6		4511413404126	ディーエイチシー マルチビタミン 60粒	648円	550円
7		4571104433873	matsukiyo LAB 亜鉛 with バイオペリン 60粒	356円	302円
8		4946842638482	アサヒグループ食品株式会社 Dear-Natura Style ビタミンC 120粒	438円	378円
9		4987035528616	大塚製薬 ネイチャーメイド スーパービタミンD (1000I. U.) 90粒	798円	753円
10		4571104437086	matsukiyo LAB 食べるサプリ 鉄+葉酸 チュアブルタイプ 120粒	699円	594円
11		4580101200388	matsukiyo LAB プロテインバー チョコレート大袋 27g×10本	1,078円	969円
12		4580101200432	matsukiyo LAB プロテインバー ストロベリー 大袋 27g×10本	1,078円	969円
13		4902888722950	森永製菓 inゼリー エネルギー 6P 180gx6P	1,058円	969円
14		4987035092216	大塚製薬 カロリーメイト ブロック (チョコレート味) 79g	183円	167円
15		4987035576211	大塚製薬 オーエスワンゼリー 200g	205円	183円
16		4946842527823	アサヒグループ食品株式会社 クリーム玄米ブラン カカオ 2枚×2袋	129円	116円
17		4902775067928	matsukiyo LAB プロテインスナックメキシカンチリ味 45g	170円	145円
18		4987035090014	大塚製薬 カロリーメイト ブロック (フルーツ味) 79g	183円	167円

【がんのみ補償特約付就業継続支援保険】

この保険の対象となる方は、65歳から69歳までのプロ正会員、プロ登録会員で制度費をお納めいただいた皆様

初めてがんと診断された場合にがん診断保険金が支払われ、さらに医師の診断に基づき就業に支障がある日を対象に、その状態に応じて所得補償保険金が支払われます。

人間ドックでガン（悪性）が判明し、手術と入院で
10カ月間、仕事に従事出来なくなった

精密検査でガン（上皮内新生物）が判明し、手術
と入院で**2カ月間**、仕事に従事出来なくなった



所得補償保険金の支払対象外期間 30日
がん診断保険金5万円+2千円×270日=59万円



所得補償保険金の支払対象外期間 30日
がん診断保険金5千円+2千円×30日=6,5万円

就業障害※とは被保険者が身体障害を被り、その直接の結果として就業に支障が生じている状態をいいます。

【保険金額】がん診断保険金：悪性新生物 5万円 上皮内新生物 5千円
所得補償保険金：終日就業障害 2千円 一部就業障害 1千円（最大1000日分補償）

福利厚生制度『長期休業補償制度』についてのお問い合わせ・ご相談は下記まで

【取扱代理店】 有限会社 サン・グレイス 担当：松谷
〒169-0075 東京都新宿区高田馬場3-2-14-510
TEL 03-5937-1807 受付時間：9時～17時（土日祝日は除く）
✉ hiro-sun@dk9.so-net.ne.jp

取扱保険会社】キャピタル損害保険株式会社 営業部門 担当：阪東
〒102-0073 東京都千代田区九段北一丁目8番10号 住友不動産九段ビル11階
TEL 03-5276-5602 FAX 03-5276-5609
URL <http://www.capital-sonpo.co.jp>
✉ shibando@capital-sonpo.co.jp

■ 制度概要

- (2) マツモトキヨシ取扱商品を特別価格にて斡旋
- ①購入方法：特別斡旋商品一覧から購入希望商品をお選びいただき、「特別斡旋商品申込用紙」に記入のうえ、FAXまたはメールにて、JBDF事務局までお申込みください。
 - ②商品発送：マツモトキヨシから指定の住所に商品が送付されます。
 - ③支 払 い：マツモトキヨシから請求書（商品代金+送料）が指定の住所に送付されますので、指定口座にお振込みください。

NO.	商 品	JANコード	商品名	ECサイト掲載 価格※税込	JBDF特別斡旋 価格※税込
38		4987072034354	小林製薬 イージーファイバー 30P	980円	885円
39		4523160475878	パールエース オリゴのおかげ 300g	461円	429円
40		4987072039342	小林製薬 サラシア100 60粒	2,380円	2,246円
41		4901301404572	ヘルシア myリズムアロマ キャラメル 6本	861円	753円
42		4901301352279	花王 ヘルシア茶 カテキンの力 緑茶風味 30本	2,365円	2,106円
43		4901301404633	ヘルシア myリズムアロマ バニラローズ 6本	861円	753円
44		4987306039223	大正製薬 Livita ナチュラルケア 粉末スティック 30袋	2,894円	2,570円

特別斡旋商品申込用紙

商品購入ご希望の方は、下記に必要事項をご記入のうえ、FAX、郵送またはメールにてお申込みください。

FAX : 03-5652-7355 E-メール : dance-omiya@jbdf.or.jp

NO.	JANコード	商品名	JBDF特別 斡旋価格※税込	購入数	購入金額
例 1	4987084416902	参天製薬 ソフトサンティア 5ml×4 【第3類医薬品】	495円	2	990円
※代金について：商品到着後、マツモトキヨシから請求書（商品代金＋送料）が送付されます。 指定の口座にお振込み願います。（手数料はご本人負担）			合計金額		円
フリガナ 氏 名		会員No			
商品送付先ご住所		〒 TEL ()			
■請求書送付先ご住所が、上記商品送付先ご住所と異なる場合、ご記入ください。					
請求書 送付先ご住所		〒 TEL ()			

NO.	商 品	JANコード	商品名	ECサイト掲載 価格※税込	JBDF特別斡旋 価格※税込
19		4987072039915	小林製薬 小林製薬の栄養補助食品 発酵大豆イソフラボン エクオール 30粒	2,080円	1,944円
20		4937224926723	MK 海洋深層水スピルリナ100% 2300粒	1,980円	1,706円
21		4571157256290	オリヒロ 高純度 グルコサミン粒徳用 900粒	2,480円	2,354円
22		4573142070140	日本薬健 金の青汁 25種の純国産野菜 乳酸菌×酵素 60包	2,280円	2,030円
23		4979654026772	大麦若葉粉末100%スティック 44包	1,058円	969円
24		4973512278518	サラヤ ラカントS 顆粒P 800G	2,550円	2,289円
25		4903336792051	MK 毎日キレイ習慣コラーゲン 詰め替え用 212G	1,283円	1,134円
26		4515625300207	MK 純粋ハチミツ 750g	559円	475円
27		4580101204188	matsukiyoLAB ルテイン（機能性）30粒	1,580円	1,339円
28		4580101205253	matsukiyo LAB ファイバープラス乳酸菌 50包	1,563円	1,328円
29		4516549201120	matsukiyo LAB カロブロック 120粒	1,058円	901円
30		4580101201996	matsukiyo LAB 機能性DHA・EPA 80粒お気に入り	972円	826円
31		4511413406571	ディーエイチシー メリロート 60日用 120粒	2,041円	1,749円
32		4511413401569	ディーエイチシー メリロート 40粒	777円	669円
33		4560122000563	ハーブ健康本舗 黒モリモリスリム茶 5.5g×10包	1,360円	1,166円
34		4987072030097	小林製薬 毎日たっぷりとれる イージーファイバー 280g	1,316円	1,123円
35		4511413403143	ディーエイチシー フォースコリー 80粒	1,888円	1,782円
36		4580101205246	matsukiyo LAB ファイバープラス乳酸菌 30包	950円	807円
37		4987035541219	大塚製薬 賢者の食卓 ダブルサポート 30包	1,944円	1,749円

コピーしてお使いください。

(正会員・登録会員・認定会員・一般の方)

2022年度 サマーセミナー参加申込書

※今回のサマーセミナーから有料となります。予めご了承ください。

※新型コロナウイルスの感染状況により、参加人数や開催延期等が生じた場合にはホームページにてお知らせ致します。

2022年 月 日 申込み 受付番号[]
※必ずご記入ください (この欄には記入しないでください)

【住所】 〒 -

【氏名】

【電話番号】

【所持級】 ※該当するところを○で囲んでください。記入漏れがないようご確認の上、FAXをお願い致します。

正会員 (修了証の都合上、受講日数を○で囲んでください。)

(1日 ・ 両日参加) 会員番号[]

※両日参加に○をし、期日までに申込みをしていただかなければ、修了証を発行できませんのでご注意ください。

プロダンス教師 (旧 商業) 級 会員番号[]

アマダンス指導員 (旧 地域指導員) 級 会員番号[]

認定会員 ・ 一般の方

切り取り線

【重要なお知らせ】

ダンス・マイ・ライフCDの著作権について

本法人で販売しておりますダンス・マイ・ライフCDで、2022年1月1日よりJASRACの管理下に入ったために著作権フリーとならなかった楽曲がございますので、以下にお知らせいたします。

ダンス・マイ・ライフCD 第1集	16番 I GOT RHYTHM
ダンス・マイ・ライフCD 第3集	2番 LET'S CALL THE WHOLE THING OFF 4番 LOVE IS HERE TO STAY 5番 EMBRACEABLE YOU 7番 BUT NOT FOR ME
ダンス・マイ・ライフCD 第4集	9番 STRIKE UP THE BAND
ダンス・マイ・ライフCD 第5集	18番 S'WONDERFUL
ダンス・マイ・ライフCD 第7集	6番 SUMMERTIME (from PORGY AND BESS)
ダンス・マイ・ライフCD 第9集	7番 LOVE IS HERE TO STAY 9番 I GOT RHYTHM 13番 BUT NOT FOR ME 19番 S'WONDERFUL

・個人使用でない場合はご注意ください。

・詳細はJASRACのHPにて発表されておりますので、下記サイトをご確認ください。

https://www.jasrac.or.jp/news/21/211227_george_gershwin.html

DANCE my life

2022
第90号

2022年4月15日発行

発行所 公益財団法人日本ボールルームダンス連盟

発行人 稲川素子

編集人 石原久嗣

編集部 〒103-0007東京都中央区日本橋浜町2-33-4

日本ダンス会館3F

Tel.03-5652-7351 Fax.03-5652-7355

電話受付は平日午前10時～午後6時、土日祝日定休

ホームページ <https://www.jbdf.or.jp/>

広域加盟団体事務所

〒060-0001
北海道 北海道札幌市中央区北1条西3丁目3-27 札幌北1条駅前通りビル5階 野村ダンススクール内
Tel.011-827-7611 Fax.011-827-7612

〒103-0007
東部日本 東京都中央区日本橋浜町2-33-4 日本ダンス会館4F
Tel.03-5652-7361 Fax.03-5652-7363

〒503-0015
中部日本 岐阜県大垣市林町7-753-1 ワタナベダンスカレッジ内
Tel.0584-84-3350 Fax.0584-84-3351

〒550-0014
西部日本 大阪府大阪市西区北堀江1丁目1-24 四ツ橋近商ビル3階
ナガオカダンスアカデミー内 Tel/Fax.06-6531-1002

〒810-0042
九州 福岡県福岡市中央区赤坂1-2-6 赤坂パインマンション2F
イトウヒロシダンススタジオ内 Tel/Fax.092-724-7828

受付 FAX 03-5652-7355

締切:2022年6月16日(木)必着