

## ビューティーダンスで地域貢献

団体名 山野美容芸術短期大学 ヤマタンベルローズ

代表者名 福崎麗奈 石栗侑衣 住吉美咲

本橋実桜 山本芽生 大橋知佳 野口さらら

### ① 事業内容

私たち Yamatan-Belle-Rose は、山野美容芸術短期大学にある地域の方々に支えられているローズガーデンを出発点とし、2022年よりローズを介した地域貢献を目指して活動を始めた。今年度は、ローズを通してつながりを広め、さらに地域交流の機会を深めるための運動について検討した。様々な運動がもたらす心身への良い影響についてはすでに明らかにされている。<sup>1)</sup>そこで、本学の特色である美容とローズをテーマに、エステ×ダンス×音楽によるなじみやすく継続しやすい運動を考案した。様々な運動についての研究はあるが、このエステティックの要素を取り入れたダンスによる身体面及び精神面への影響については少ない。またその効果が地域交流の一因となることで、地域に貢献できるのではないかと考えた。

### ② 実施報告

近年、誰でも踊れるダンスがSNSで流行している。そこで、山野美容芸術短期大学の特徴を生かし、エステ効果を得られるダンスと、プロジェクトのテーマローズガーデンというキーワードをいれたオリジナル楽曲を制作することにした。まず、楽曲については佐山弘太氏に依頼し、近年注目を浴びているK-popを意識した構成とした。耳に残りやすいキャッチーなフレーズと、ダンス楽曲として踊りやすいリズム感を目指した。また、歌詞については山野美容芸術短期大学の学生が担当した。学生をはじめとする八王子市に住む人々の背中を押すような歌詞にすることで、八王子市を活気づけようとする狙いがある。楽曲完成後はオリジナルダンスの振付制作を行った。エステの要素を追加するために、本学教員の研究や資生堂による表在性筋膜の研究結果<sup>2)</sup>を元に、しわやたるみの予防、改善に効果的な動作を取り入れている。また、全身運動には健康体操としてよく活用されているタオル(タスキ手ぬぐい)を用いた振付も作成した。振付完成後にはYouTube用の動画を撮影し、現在では山野美容芸術短期大学公式YouTubeチャンネルにPVとダンス解説動画の2本がアップロードされている。現在

の活動結果としてはどうか2本の完成に加え、地域での周知のため、NPOフェスティバルでのダンス発表を行った。このイベントの際、ダンスに使用するツールとして八王子型染技法によってバラの型染めの手ぬぐいを制作するワークショップも行い周知に努めた。(いちよう祭りでも発表予定)このダンスによる心身への効果や継続性の検討については、本学教員が行っている地域コミュニティサロンでの「美容講座」にてDVDを教材として実施された。

### ③ 実施した感想

フェイススケールによる気分の変化と、DVD教材の分かりやすさについて報告する。

1) フェイススケールでは平均2.4気分が上昇し、マイナスは無かった。

2) DVD教材のわかりやすさは、「とても分かりやすい」「わかりやすい」の回答が78%となった。

今回の活動を通してチームワークの重要性を感じた。各々の得意とする分野を通し一つの作品が作成され、それを他の人と共有し楽しむことができたことは貴重な体験となった。今後は、この活動でできたダンスを後輩に継承し、地域の方々への活動へ生かしていきたい。

### 謝辞

このプロジェクトを進めるにあたり、このような機会とご意見を頂きました大学コンソーシアム八王子に関係される先生および職員の方々、作曲の佐山弘太先生、ダンスの監修の早坂菜摘先生、アンケート等にご協力頂きました地域の方々に、心より感謝申し上げます。

### 参考文献

1) 永松俊哉「ポジティブ脳に切り替えるストレッチ うつ不安に克つテクニック」メディカルトリビューン 2014

2) 「資生堂、世界で初めて表在性筋膜の加齢変化を定量化」2022年6月17日、株式会社資生堂

<https://corp.shiseido.com/jp/news/detail.html?n=00000市00003422> 2024年9月13日閲覧



DVD 教材およびYouTube 動画



NPO フェスティバル および  
いちやう祭りでの活動