

コンテンポラリーダンスワークショップ

Contemporary Dance Workshop

あなたが踊る、 わたしも踊る

撮影：小松大樹

子どもも大人も、障がいも年齢も越えて、みんなが集う場。
ここから始まるダンスの輪を一緒に紡ぎませんか？
緊張も、心構えもいりません。みんなが初めまして。ぜひ気軽にいらしてください。
It's a place where children and adults meet, regardless of disability and age.
Let's build a dance community together, starting here.

日程 2026年10月～2027年2月
<計10回>

場所 **キッセイ文化ホール** リハーサル室他

対象 小学3年生 以上

参加費 無料

／ 詳細は裏面へ ／

撮影：小松大樹

撮影：小松大樹



振付家・ダンサー

井田 亜彩実 Asami Ida

Dance Company Arche 主宰。
筑波大学・大学院にて舞踊学を学び、文化庁新進芸術家海外研修制度でイスラエルへ留学。
ダンスカンパニー「MARIKONG」にて5年間活動後、帰国。日本発プロダンスリーグ D.LEAGUE「LIFULL ALT-RHYTHM」に所属し、退団後は SPディレクターとして作品を提供する。現在は長野、東京を拠点に『舞台 鬼太郎誕生 ゲゲゲの謎』の振付をはじめ、中野市ソラホール市民劇場の振付・演出、全国でのアウトリーチや市民参加型公演を手掛けるなど、創作から地域・教育まで幅広く活動。信州大学隔年非常勤講師。「国際舞台芸術祭 踊る。秋田 2026」グランプリ、「第56回舞踊批評家協会新人賞」を含め、国内外のコンクールで多数受賞。公共ホール現代ダンス活性化事業登録アーティスト。



アシスタント

黒須 育海 Ikumi Kurosu

ダンスカンパニーブッシュマン主宰。
2018年コンドルズ参戦。異形な身体を探索する独自の身体表現と緻密な振付で注目を集める。特別支援学校に10年間勤務後、大学非常勤講師として教育活動にも携わる。
「公共ホール現代ダンス活性化事業」登録アーティスト。
地域密着型ダンススタジオ「Studio DO」を開設。大東文化大学ダンス部監督。横浜ダンスコレクションで3賞受賞。ハンガリー、ルーマニアなど海外招聘多数。2020年日本ダンスフォーラム賞、2023年エルスール財団新人賞、2024年舞踊批評家協会新人賞受賞。

コンテンポラリーダンスってなあに？

そう思われる方は多いと思います。

ヒップホップやバレエのように共通するステップや動きはありません。0から自分たちのオリジナルダンスをつくることに醍醐味があります。そんなことを言われると余計わからなくなる、と思ったそこの皆様！

ダンスのカケラはあちこちに溢れています。

うれしくなってスキップしたり、友達とハイタッチしたり、芝生の上で寝転がったり、おおきく伸びをしたり、風が気持ちよくて空を仰いだり、、、

ほら、すでに私たちの毎日にはダンスの種がたーーーーくさん隠れているのです！！

そして、心と体が繋がる瞬間でもあります。

ダンスを通して、まだ知らなかった私自身、そして、いろんな方と出会ってみませんか？

まずは、コンテンポラリーダンスってなんなんだ？ というところから始めましょう！

あれもこれもダンス！？ 気づけばみんながダンサー！

終わったあとはきっと、足取りも軽やかになっていることでしょう。

皆さんが集まることで生まれる一期一会の出会い。

ぜひご応募お待ちしております！

井田亜彩実さん
よりコメント



日 程

2026 年

10月18日(日)

●リズム×ダンス

14:00 ～ 16:00

リズムを作ったり、音楽のリズムに合わせて体を動かします！
ゲーム要素もたくさん。気がつけば体も心も弾んでいます！

11月14日(土)

●リズム×ダンス パート2

14:00 ～ 16:00

音楽のリズムに合わせて振付やペアワークを使ってコミュニケーション。

11月15日(日)

●モノ×ダンス

14:00 ～ 16:00

日常にあるモノを使って表現の世界へ！どんな使い方ができるか、みんなでアイデアを出し合います。

12月5日(土)

●風景×ダンス

14:00 ～ 16:00

例えば、春のお花見、年越しそばがギリギリ間に合ったお正月、凍った地面の山登りなどなど、思い浮かんだ風景をダンスにします。様々な表現で体を動かしていきます。

12月6日(日)

●シーンをつくる

14:00 ～ 16:00

今までのワークの内容をダンスシーンとして形にしていきます。
みんなのアイデアがどのように膨らんでいくのかお楽しみに！

2027 年

2月13日(土)

●成果発表に向けて

14:00 ～ 16:00

2/27の成果発表に向けて10月～12月のワークショップを基に新たにダンスを創ったり、繋げていきます。

2月14日(日)

一つの作品を踊る達成感を味わえること間違いなし！

14:00 ～ 16:00

一緒にスポットライトを浴びましょう！

2月23日(火・祝)

14:00 ～ 16:00

2月26日(金)

19:00 ～ 21:00



撮影：小松大樹

2月27日(土)

成果発表 約 40 分間の公演

参加について

全日程にご参加いただける方

なお、10月～12月のワークショップについて
単発でのご参加も可能です。

お気軽にご応募ください。

対 象

小学3年生以上

不安な点がある場合はご相談ください。

会 場

キッセイ文化ホール（長野県松本文化会館）
松本市水汲 69-2

リハーサル室 中ホール

※2月13日・14日のみ、その他市内施設

定 員

20名（先着順）

持ち物

タオル、上履き、飲み物

動きやすい服装でお越し下さい。

参加お申し込み方法

2026 年 7 月 18 日(土)より

下記二次元コードよりお申込みいただけます。



お問合せ

キッセイ文化ホール 企画広報課

☎ 0263-34-7100

✉ matsubun-kikaku@naganobunka.or.jp