

入門・初心者クラスの方のための「アルマ・デ・フラメンコ」受講ガイド

入門・初心者の方によりフラメンコをより楽しく、しっかり、体系的に学んでいただくために2020年度から「バリエーション」のクラスを新設します！
フラメンコの多様なテクニックや魅惑的な表現をたくさん身につけて、無限の楽しみが広がる振付クラス、そしてタブラオ出演を目指しましょう！

Stepの進行・速度はあくまでも教室からのオススメ・目安です。ご自身のペースでチョイスしてくださいネ！

キホンのキ！

はじめてのフラメンコ（2ヶ月を目安に終了）

step1

バリエーション（2ヶ月毎に違う曲）
2020年最初の3クール プレリア→アレグリアス→タンゴ

代表曲で基本表現を学ぶ！

一気に振付に進みたい方はバリエーションとの平行受講もオススメです！

*バリエーションとは英語のバリエーションのこと。
本格的な振付に入る前の準備として振付を学ぶには欠かせないフラメンコの基本テクニック・構造・表現を学びます。ここからギター伴奏が入ります。

step2

ゆっくり・じっくり1曲を完成させて踊る醍醐味を味わいましょう！
憧れのタブラオ出演もこのStepからスタートできます！

やさしい振付
カンティーニャス

*1月～8月（8ヶ月間）

坂本沙織 振付クラス★
ティエント

*1月～4月（4ヶ月間）

ここまでくれば
楽しさ無限大！

step3

スペイン人・日本人講師 振付クラス★ ★★ ★★★★★

（2ヶ月～6ヶ月かけて1曲を仕上げます）



入門・初心者クラスの方のための定番フラメンコ曲ガイド

Ole!



初心者系クラスでとりあげている曲を中心に定番曲をご紹介します。

伝統的なフラメンコの曲は一曲一曲それぞれに奥深い意味やルーツがあります。ネットでも様々な情報や動画が検索できますので、クラスの選択やレッスンを深める際の参考にしていただければと思います！

タンゴ TANGO

バリエーション

4拍子の初心者にはとても馴染みやすいリズムですので「はじめてのフラメンコ」でもとりあげている曲です。カディスのゆっくりしたタンゴがティエントスに、マラガではタンゴ・デ・マラガと呼ばれる短調のタンゴが創られたりとその派生も多く、様々な曲の一部としても使われますので、必須曲といえます。

ブレリア BULERÍA

バリエーション

フラメンコ形式の中で、最もはつらつとし生命力に満ちた曲。速く激しい独特のリズム、一糸乱れぬパルマ、独特の高揚感に、自分もできるようにになりたい、あの仲間に入りたいと、フラメンコに興味を持つ人も多い曲です。短い時間の中で自分の個性を華やかに引き出し、溢れんばかりのリズム感で踊られるため「フラメンコの華」とも言われます。単独で踊る場合は、ライブのフィナーレ（フィン・デ・フィエスタ）として使い、最後に1人ずつやグループごとに順番に踊ります。Tablao de Alumnasでも最後はブレリアで終わります。ぜひ早めに習得しましょう！

アレグリアス ALEGRÍAS

バリエーション

12拍子のリズムで、頭拍にはアクセントがない、穏やかなリズムが特徴です。名称はALEGRIA（アレグリア＝喜び）からきておりフラメンコの中でも明るい曲の代表でソレアと並ぶ最も代表的な曲として扱われています。現在でも舞踊家のレパートリーとして最も多く踊られている曲です。

ガロティン GARROTIN

やさしいガロティン

4拍子系の曲種で、初心者でもリズムがとり易い曲です。ガロティンとは麦を脱穀すること、あるいはその道具を表す言葉です。コルドベスと呼ばれる帽子を使って踊ることが多い曲です。（今回のクラスでは帽子なしで行います）ガロティンは口説き歌のひとつで、歌詞は鋭くて楽しいものであり、リズムカルに溢れた陽気な曲です。

ソレア SOLEA

オープンクラスなど

12拍子の曲です。明るい曲の代表アレグリアスと並びソレアは暗い曲の代表と言われており物悲しいメロディと、ゆっくりとしたリズム、心にしみる歌詞、それらが相まって、いつか踊ってみたい！と多くのフラメンコファンを惹きつけ続けている曲です。諸説ありますが「ソレア」とはスペイン語で「悲しみ」や「孤独」を意味します。

ファンダンゴ FANDANGO

★

セビジャーナスと同じ3拍子系の曲種ですが、「12拍で1コンパス（1かたまり）」のリズムを持っています。とても力強いリズムが特徴です。スペイン各地で独特のスタイルがあり、情緒豊かでどこかメランコリックな雰囲気を持った曲です。踊りでは、アンダルシア西端のウエルバ県のFandango de Huelva（ファンダンゴ デ ウエルバ）が有名で、パリージョ（カスタネット）を用いて快活に踊られることが多い曲です。