



ダンスが更に上達する魔法のお話をあなただけにしましょう！

第一部 情報を認識する方法で、人は3つのタイプに分けることができる

あなたは、こんな経験をしたことはないですか？

- ① ダンスのコーチが「さあ目を閉じて、自分自身がフロアで優雅に踊っているところをイメージしてみて」と説明するが、目を閉じても何も見えない。
- ② ダンスのコーチが言葉を選んで理論的に説明してくれているのにチンプンカンプンで、次第に視線が下がってしまった。
- ③ ダンスのコーチと一緒に組んで自分自身の身体を使い熱心に説明してくれるが覚えられず、次第に落ち込んでしまった。

私たち人間は五感：視覚、聴覚、身体感覚（触覚）、臭覚、味覚を通して脳に情報を送り、行動や反応をしています。

そしてダンスを練習する上で、五感のうちの「視覚」「聴覚」「身体感覚」の3つが大きくダンス上達に左右します。

更に、あなた自身がこの3つ（「視覚」「聴覚」「身体感覚」）のうち最も優先する（強い）ものが何かを知ることで、自分に最も合った練習方法を見つけることができます。また自分に合ったダンスのコーチやリーダー/パートナーを見つける（めぐり逢う）ことができます。

各タイプの人がよく使う代表的な言葉と質問

- 「視覚タイプ」** イメージ(想像)する / 見える / 眺める
効果的な質問例「どんなイメージでしたか？」
- 「聴覚タイプ」** 聞こえる / 考える / 理解する
効果的な質問例「どんなふうに理解しましたか？」
- 「身体感覚タイプ」** 感じる / 触れる / とらえる
効果的な質問例「どんな感じでしたか？」

さあ！ あなた自身はどのタイプですか？

そして、あなたのコーチは？ リーダー/パートナーは？



(*)NLP (Neuro-Linguistic Programming 神経言語プログラミング) とは:
心理学と言語学に基づいた成功を手に入れるための実践的な方法と技術