

ギフトダンスをつかって踊ろう (English below)

早川葉南子



このワークショップは、ペアによって行われます。

2つの準備を経て、お互いにギフトダンスをつくってプレゼントしましょう。

必要な人／場所／もの：

お互いのことをあまり知らないペア

踊ることができる安全な場所（穴や段差が少ないひらけた部屋など）

タイマー（スマホのタイマーでおっけい）

ダンスをデコレーションする小物、服、メイクなど

必要な時間：

約1時間～2時間

準備①

お話し

1人7分ずつお話をしてもらいます。

この時に話す者はできるだけ、沈黙の時間をつくらないように、なんでも好きなことを話してみましょう。

聞く者は、話す者の言ったことに対する返信、リアクションはできるだけしないようにして、話す者の話を聞くことに専念しましょう。

準備②

ダンス

1人7分ずつダンスをしてもらいます。

この時に踊る者は目をつぶり、誰かのために踊るのではなく、自分のために踊ってみましょう。

踊るのが難しかったら、身体が今必要としている動きはなんなのか観察してみて、動き出してみましょう（例えば、肩が凝っていることを感じる、そこを触ってみる、押してみる。恥ずかしい気持ちや心配な気持ちがあったら、それを和らげる体勢を探してみたり、強める体勢を探してみる、隠したり守ったりする体勢を探してみる。）

見る者は、ただ、見ることに専念しますが、同時に、踊る者の安全を確保しましょう。（壁や、柵などの障害物の間に入って、守ってあげるなど）。

ギフトダンスをつくって踊ろう

5分から15分の間でギフトダンスを用意して、1人約3〜5分ずつ踊ってプレゼントしてもらいます。

準備①や準備②の中で、相手を見ること、または見られることで得た情報をもって、今相手に必要そうな、または、喜んでくれそうなダンスを考えてみましょう。

オブジェクトやメイクアップで、ダンスをデコレーションしてみましょう。

音楽が欲しかったら音楽を選びましょう。

準備ができたなら、1人ずつギフトダンスを踊りましょう。

受け取る側は、ギフトダンスを自由に全身で受け取りましょう。

オプションとして、

プロセスの中で、どのような気持ちになったか、自分の中で気がついたことなどをメモして、それを相手と共有してみましょう。

両者の合意の上でスマートフォンでのレコーディングをして、ギフトダンスを見返すこともできます。ある一定の時間を置いてみると、また新たな発見があるかもしれません。



ギフトダンスの中で、あなたのこと、または相手のことを、または2人の関係の中で気になることが発見できるかもしれません。

誰かがダンスしてくれるのは楽しい嬉しい！

Let's create and dance a Gift Dance

This workshop is done in pairs.

Through two stages of preparation, you and your partner will create and offer Gift Dances to each other.

What you need:

A pair of people who do not know each other very well

A safe space to dance (an open room with few obstacles or steps)

A timer (a smartphone timer is fine)

Small items, clothing, or makeup to decorate your dance

Time required:

About 1–2 hours

Preparation: 1

Talking

Each person takes 7 minutes to talk.

When it's your turn to talk, try to keep the flow of words going without long silences. You can talk about anything you like.

When it's your turn to listen, try not to respond or react to what your partner says. Simply devote yourself to listening.

Preparation: 2

Dancing

Each person takes 7 minutes to dance.

When you are the one dancing, close your eyes and dance not for someone else, but for yourself. If dancing feels difficult, notice what kind of movement your body needs right now and let it begin naturally. (For example: you might feel your shoulders are stiff — you can touch or press them. If you feel shy or worried, try to find a posture that softens, strengthens, hides, or protects that feeling.)

Let's create and dance a Gift Dance

When you are the one watching, simply focus on observing. At the same time, make sure the dancer is safe — for instance, by standing between them and any walls or furniture.

Let' s create and dance a Gift Dance

Take 5 to 15 minutes to prepare, and then each person performs their Gift Dance for about 3–5 minutes.

Using what you discovered during Preparation (1) and (2) — from seeing or being seen — create a dance that feels like something your partner might need, or something your partner might like.

You can decorate your dance with objects, clothing, or makeup.

If you wish, you may also choose music.

When ready, take turns dancing your Gift Dance.

The one receiving the dance should receive it freely — with their whole body.

Optional reflection

After the process, you may write down what you felt or noticed within yourself, and share it with your partner.

With mutual consent, you can also record the Gift Dance on a smartphone to watch it later. Watching it again after some time may reveal something new.



Within the Gift Dance, you may discover something about yourself, your partner, or the connection between you.

It is joyful and cute when someone dances for you!