Company File カンパニーファイル

人生はShow Time！
ダンスをする人も、しない人も。自身の体験をもとに、多角度から『人を笑顔にする』活動に取り組むジャズダンススクール

ダンススクールShiny Eyes（シャイニーアイズ）

代表の小澤奈帆さん

島田市道悦にあるダンススクールShiny Eyes（シャイニーアイズ）は幅広い年代の生徒にジャズダンスを教える傍ら、フラッシュモブ、ピラティス、タイムマネジメント手帳術、動画配信など、その活動は多岐に渡る。一貫して、「人を笑顔にする」活動を続ける、代表の小澤奈帆さんに取り組みを聞いた。

ダンスによって、コンプレックスから自己啓発へ

―創業のきっかけを教えてください。

小澤　幼少期から内気な性格で人前に立つのが苦手だった私は、学生時代、思い切って新体操部、演劇部に入り人前に立つことを経験しました。そこで出会ったダンスによって、コンプレックスを克服することができました。就職後は、高校で事務員をしながら高校生にダンスを教え、結婚・出産を機に出会った、ピラティスのインストラクター資格各種を取得しました。そのころにはコンプレックスはなくなり、緊張感を楽しめるようになっていました。その後タレント事務所に所属し、結婚式やイベントなどでプロの司会者として活動しました。そして2009年にダンススクールを創業、その2年後にスタジオをオープンしました。

ダンスの魅力は、ストレス発散や表現力が身に付く、夢中になれる、集中できる、メリハリのある生活になる、非日常を味わえるなどきりがないのですが、特に近年は核家族が多く年代を超えた仲間意識や、一つの同じ目標に向かって励むという経験はなかなか出来ないのではないでしょうか。

自己肯定感や技術を上げ、皆を笑顔にする方法を熟考

―どんなカリキュラムがあるのですか。

小澤　ダンススクールShiny Eyesでは、体を動かすだけでなく挨拶、まわりの人との交流、自分自身への挑戦、同じメンバーとの団結・絆などを重視しています。日々のレッスンや発表会を通して皆が成長できる場所であるよう心がけています。例えば、高校生までの生徒には「夢ノート」というダンスの振り返りや気持ち、目標などを書き込むノートを毎回提出してもらっています。これは、レッスンの振り返りを反省し、それを気付きに変えます。そこから何ができるか、どうすれば良いかを考え、出来たら褒め、自己肯定感などメンタルもスキルも上げることが可能な、欠かせないツールです。

また発表会は2年に一度開催しています。私が元演劇部というのもあり、ただ単調にグループごとにジャズダンスを踊るのではなく発表会全体にストーリー性を持たせ、統一感を大事にしています。あらすじは事前に考えますが、ストーリー中のセリフや曲と曲の間のつなぎのセリフや動きなどを生徒たちにも考えさせたり、意見を言う場を設けたりするようにしています。さらに班を作り、上級生から下級生へアドバイスや指導をする、縦割り機能も生徒皆が成長する良い機会になっていると感じます。そうして皆で作り上げた舞台を発表会で、家族やお友達、親戚、知人にお披露目するのは本当に良いものです。

また、フラッシュモブ企画も行っています。フラッシュモブは、歩行者や通行人を装い、公共の場に集まり前触れなくダンスや演奏を行い周囲の目を引くパフォーマンスです。主に結婚披露宴やパーティー、イベントなどでのサプライズ演出で、多数の実績があります。昨年は御殿場の、時之栖イルミネーション点灯式でパフォーマンスしました。ご依頼主と十分に打合せを行い、イベントに合った選曲、振付を考えます。ダンス未経験の方にも丁寧に指導します。

今年9月には10周年記念公演「ビストロ シャイニーアイズ」を開催し、多くの来場者で賑わった。
幼児から高校生、レディース、メンズ、マダムクラスなどがある。

年齢性別を問わず体幹を鍛える筋トレ『ピラティス』産前産後の女性にも

―ピラティスについて教えてください。

小澤　ピラティスは姿勢改善、腰痛、肩こり、体の引き締めなど年齢性別を問わない筋トレの一種で、マットの上で常に動きながら行う「体幹トレーニング」です。私自身、産後の緩んだ体がこんなに引き締まるのかと、とても驚きました。良いものは周りに広めたい性分で、早速ピラティスインストラクターの上級者資格まで取得し、加えてマタニティピラティス資格も取得しました。その延長で、ベビーマッサージも習得しました。今後も産前産後の女性に、お子さんも一緒に心身のケアができるようサポートを充実していきたいと考えています。

ピラティスレッスンは1回につき1時間1500円（税込）。
出張講座も可能。

「タイムマネジメント手帳術」「ZEROチャン」で、多方面へ発信を続ける

―ほかにも、さまざまな活動をなさっているそうですね。

小澤　一般社団法人日本スケジューリング協会が推奨する「タイムマネジメント手帳術」という講座をスタジオで開催、出張講座も行っています。多忙な毎日に追われていた私は、この手帳術に出会って大きく変わりました。1年間や1カ月ごとの目標を立て、やらなければいけないこと、やりたいことなどを手帳に書くことで頭の中を整理し、セルフコントロールが可能になります。一日24時間を72時間に変えられるといわれるほど、ビジネスでもプライベートでも使える究極の時短術です。

情報の一元化がカギとなる「タイムマネジメント手帳術」
講座は定期的に開催している。

また、島田市の地域交流ネットワーク「ZEROチャン」（島田市）は、YouTubeチャンネルを中心にライブ配信、動画投稿などがあり、私はパーソナリティーとして参加させていただいており、おもしろい事業や活動をされている方を紹介します。出演者やユーザーと、どのようにつながり広がっていくか、今後が楽しみです。

ZEROチャンの様子。今後は企業や商品のPR活動に振付などを
提供していきたい考えだ。

概　要

●所在地／島田市道悦1丁目14-6
TEL.090-4254-7981
●創　業／2009年11月
●代　表／小澤奈帆
●事業内容／ダンススクール、ピラティス、フラッシュモブ企画、タイムマネジメント手帳術講座
●URL／www.shiny-eyes.com