

# Strivers for Growth

~ Dancer's Page ~



# My Profile

わたしの名前は大塩彩乃です！！  
みんなからはおちよって呼ばれてます！  
K-POP アーティスト & マネジメント専攻 2 年生です。  
出身地は千葉県で MBTI は ENFJ です！  
ダンス歴は 2 年で 鬼滅の刃 / 竈門炭治郎がロールモデル！  
ダンス以外のアピールポイントは歌だよ☆



## My Favorite

ダンスジャンル  
**K-POP**

アーティスト  
**BTS**

キャラクター  
**カービィ**

こと・もの  
**歌うこと**

食べ物  
**ミントチョコ**

色  
**赤**

## My Chart



### 本番前のルーティーン

寝坊しないこと！  
特別なことはせず、いつも通りの状態で  
本番に臨めるよう意識しています。

### 成長を感じるポイント

周りをよく見られるようになり、自分のことも  
知れるようになりました。少しずつ歌とダンスに対して  
自信をもてるようになってきました！

### ダンスをされていて大変に思うこと / 楽しいこと

[大変なこと]  
覚えが悪い日や踊れない振りに  
出会った時。どんな時でも踊らないといけないので、  
気持ちの切り替えが課題です。

[楽しいこと]  
自分らしく踊れる瞬間！  
振りを自分らしく見せられた時や、  
友達と曲を流して自由に踊っている時間が楽しいです。

## 過去

### 子供の頃の夢は？

小学校の先生

### 入学の決め手は？

DA 東京は、高校 2 年生の夏休みに  
初めて参加したエンタメ系の学校でした。  
人との出会いや先生との話を通してここで  
学びたい未来が見え、入学を決めました。

## 現在

### 過去の自分へ声をかけるなら

「そのままできてほしい」です。  
色々な失敗や辛いことも全部あってこそ  
今の自分がいるので。

### 学校での一番の思い出

渋谷祭や we are のステージの瞬間です。  
みんなの努力で作上げたステージに  
立つ瞬間が一番素敵だと思っています。  
終わった後にグッとくるものがあって、  
ステージに立っている自分が好きだなと  
感じます。

## 未来

### 卒業後の夢は？

ダンス & ボーカルとしてグループで  
活動したい！ステージに立つ時間が  
一番好きなので、音楽・エンタメに  
関わる仕事がしたいです。

### 2026 年の目標は？

地声で歌えるようになりたいです。  
筋トレで体を鍛え、スタイルも磨きたい。  
基礎の強化が目標です。



# My Profile

わたしの名前は池田玲です！！  
みんなからはれいぴょんって呼ばれてます！  
K-POP ダンサー & アーティスト専攻 1 年生です。  
出身地は新潟県で MBTI は INFP です！  
ダンス歴は 8 年で Stray Kids の ヒョンジン がロールモデル！  
ダンス以外のアピールポイントは めちゃくちゃ優しいだよ☆



## My Favorite

ダンスジャンル  
**R&B**

アーティスト  
**Stray Kids**

キャラクター  
**キングダム / 信**

こと・もの  
**Minecraft  
をやること**

食べ物  
**寿司、刺身**

色  
**青、黒**

## My Chart



### 本番前のルーティーン

本番前は気持ちが高まって楽しくなってしまうので、一度落ち着く時間を作ってからステージに出ています。

### 成長を感じるポイント

技術面もあるけどメンタル。昔はすぐ折れてしまっていたけど、今は諦めなくなりました。色々な出来事を経験しハードなスケジュールでも全部やりたいと思えるようになりました。

### ダンスをされていて大変に思うこと / 楽しいこと

[大変なこと]  
バレエやコンテンポラリーといった未知のジャンルに一から取り込むことです。バレエもコンテンポラリーもジャズもヒップホップもできる“マルチな人間”になりたいという気持ちです。

[楽しいこと]  
ダンス作品としてステージに立ち、みんなで一つの形を作り上げられるところです。

## 過去

### 子供の頃の夢は？

最初は「有名人になりたい」と思っていて迷った時期もあったけど今は“K-POP アーティストを目指す”という夢に行きつきました。

### 入学の決め手は？

ダンスの専門学校にするか大学にするか迷っていたけど、オープンキャンパスで先生たちの雰囲気や、K-POP オーディションが多いと話を聞いて、「ここしかないな」と思い入学を決めました！

## 現在

### 過去の自分へ声をかけるなら

「今は悩んでいるけど、なんとかなるよ。楽しくやっていたら大丈夫！」入学前は明るい性格ではなかったのですが、夢と一緒に目指す仲間ができて変わっていきました！

### 学校での一番の思い出

ミュージカル“明日への扉”です。たくさんの人と関わるきっかけになり、一気に仲良くなれる人が増えました。不安がどんどんなくなっていったし、出演する楽しさ以上に、そこでできた人脈が宝物だと感じています。

## 未来

### 卒業後の夢は？

夢を叶えてアーティストとしてステージの景色を見たい！小さい頃から有名人はステージに立つものだと思っていたので、今は本気でアーティストになりたいです。

### 2026 年の目標は？

ダンスの癖をなくすることです。僕っぽいと言われるのも嬉しいけど、振り付けを正確に踊る技術と、使い分けができる表現力を身につけたい！

# My Profile

わたしの名前は新津柚季です！！  
みんなからはゆちゃんって呼ばれてます！  
ダンスエンターテイメント本科専攻3年生です。  
出身地は横浜でMBTIはENFPです！  
ダンス歴は14年でEXOのベクヒョンがロールモデル！  
ダンス以外のアピールポイントは衣装作りだよ☆



## My Favorite

ダンスジャンル  
**JAZZ**

アーティスト  
**EXO**

キャラクター  
**リラックマ**

最近のマイブーム  
**暖かい紅茶**

食べ物  
**白米**

色  
**ピンク**

## My Chart



### 本番前のルーティーン

本番当日の朝に、キレートレモンの“むくみ”を飲むのがルーティーン！本番前は緊張はするんですけど、緊張を『楽しいな』って思えるタイプなので、そこで一気にスイッチを入れます。

### 成長を感じらるポイント

振り付けの構成力！ダンス練習動画をたくさん研究して、『ここで目がいくな』とか『ここは情報量を増やそう』とか、計算して作れるようになりました。あと、自然とまとめ役を任されることも増えて、周りを見る力もついたかなとも思います。

### ダンスをされていて大変に思うこと / 楽しいこと

【大変なこと】  
全体を見ながら細かいところまで詰めていく作業です。

【楽しいこと】  
イメージ通りにハマった瞬間は本当に気持ちいいです。『これだ』って思える瞬間があるから、やめられないですね。

## 過去

### 子供の頃の夢は？

いろんな夢があったんですけど、最初はテーマパークダンサーになりたかった！

### 入学の決め手は？

親友に「絶対エンタメ向きだと思う」って言われたことと、家族も背中を押してくれました！オープンキャンパスに行った時に企業連携や環境を見て『ここなら本気でやれる』って思いました。

## 現在

### プチ自慢は？

構成を考えるのが早いところ！  
曲を聞いた瞬間に『ここ魅せたいな』ってイメージが浮かぶのは、自分の中ではちょっとした強みだと思ってます。

### 学校での一番の思い出

“明日への扉”です！人数も多くて、稽古時間も長くてコロナで失われていた青春を、ここで一気に取り戻した感じがしました。みんなで一つのものを作るって、やっぱり楽しいなと思いました。

## 未来

### 卒業後の夢は？

振付師を軸にしつつ、バックダンサーとかインストラクターとか、幅広くやりたい！

### 2026年の目標は？

“おしゃれな4年生”になること！  
SNS, 特にインスタはもっとちゃんとやりたいし衣装も自分で作れる強みをもっと伸ばしたいです。



# My Profile

わたしの名前は横山咲和です！！  
みんなからはさわちゃんって呼ばれてます！  
バックダンサー専攻2年生です。  
出身地は静岡県でMBTIはISTJです！  
ダンス歴は13年でSAE先生がロールモデル！  
ダンス以外のアピールポイントは  
フラワー装飾技能士の国家資格を持っていることだよ☆



## My Favorite

ダンスジャンル

Freestyle

アーティスト

ちゃんみな

キャラクター

プーさん

最近のマイブーム

シフォンケーキを  
作ること

食べ物

お母さんの親子丼

色

水色

## My Chart



### 本番前のルーティーン

とても緊張するので、本番前はとにかく体を大きく動かします！動いてるうちに、だんだん落ち着いてきます。

### 成長を感じらるポイント

踊れるジャンルが増えたことと、準備するスピードが上がったこと！前よりも『とりあえずやってみよう』って思えるようになりました。

### ダンスをされていて大変に思うこと / 楽しいこと

[大変なこと]  
自分に自信がなくなってしまう瞬間！

[楽しいこと]  
ステージで音にハマった時とか、『楽しい！』って思えた瞬間は全部報われます。

## 過去

### 子供の頃の夢は？

小さい頃は保育士さんになりたかったです。弟のお世話をするのが好きで、保育園の先生に憧れていました。

### 入学の決め手は？

姉がDA東京に通ってたのが大きいです。オープンキャンパスで在校生がテレビに出てるって聞いて、『私もあの場所に立ちたい』って思いました。

## 現在

### プチ自慢は？

ふりを覚えるのが意外と早いところ！一回入った振付は、忘れないタイプだと思います。

### 学校での一番の思い出

同じ年の仲間に出会えたこと！将来の不安とか今の悩みを、素直に話せる存在がいるのは本当に大きくなって思います。“明日への扉”でダンサーとキャストの両方を経験できたのも、すごく印象に残っています。

## 未来

### 卒業後の夢は？

アーティストのバックダンサーとして、ちゃんと名前を出してもらえる存在になりたいです。

### 2026年の目標は？

初対面の人とも、ちゃんと自分から話せるようになることです。人見知りを克服したいです。

## Free Space



KING RIOT

た〜いすき♡

JUST LIKE A ZOO~!!

Ray

池田 玲さん

DREAMER

chi

大塩 彩乃さん



最後までお楽しみください!!

Sawara

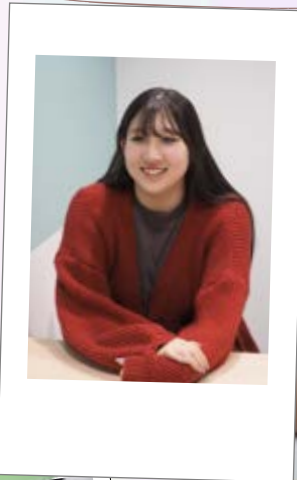
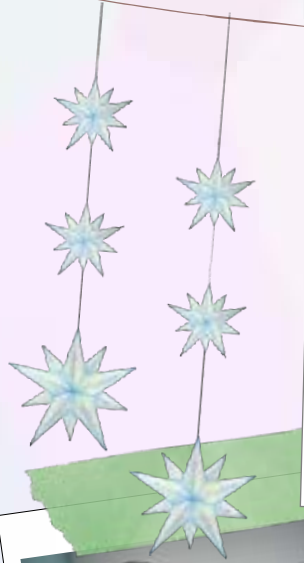
横山 咲和さん

一番楽しい作品にします♡  
yusaki

新津 柚季さん



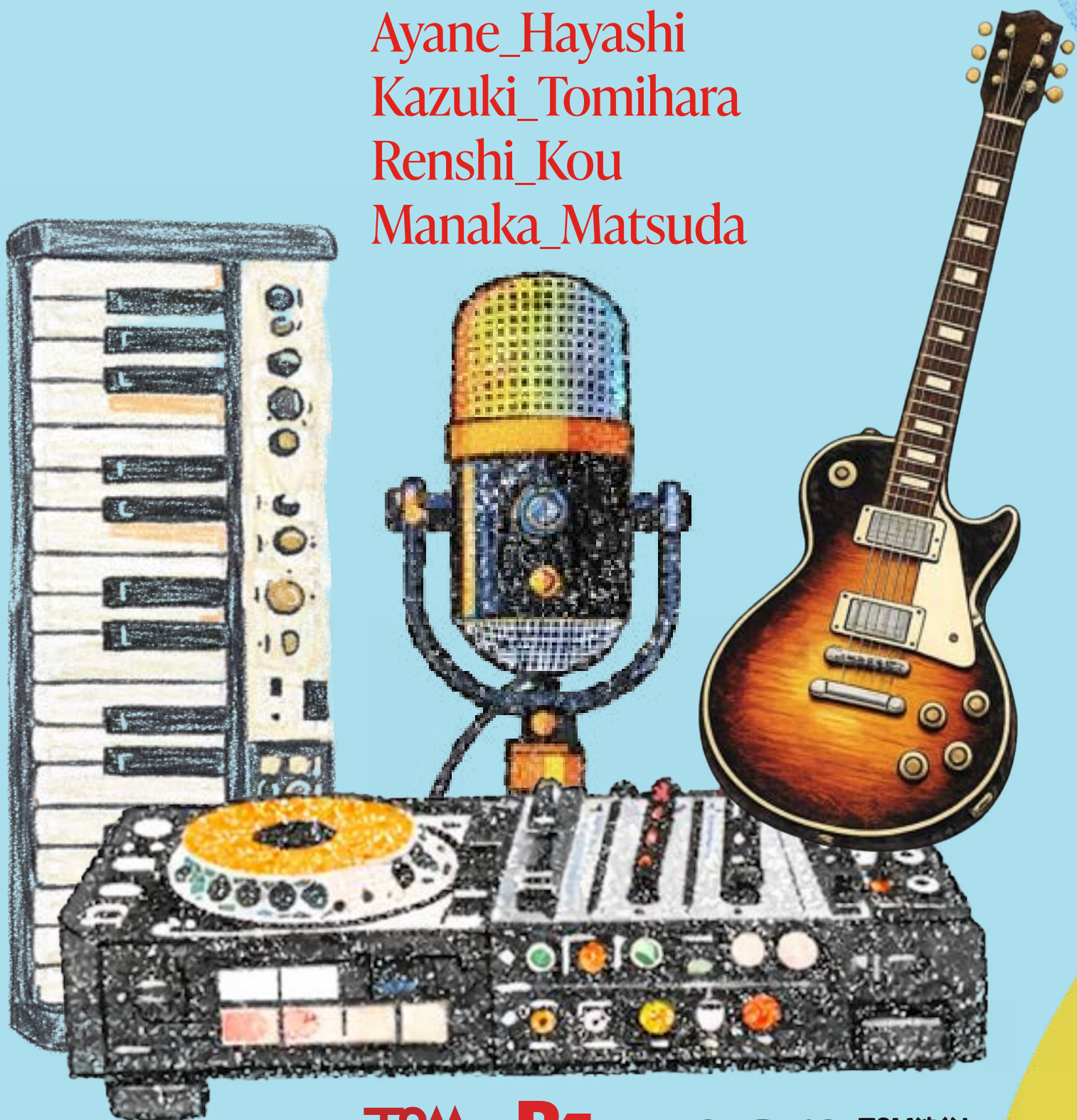
# Photo Corner





# Strivers for Growth

Shona\_Kasada  
Ayane\_Hayashi  
Kazuki\_Tomihara  
Renshi\_Kou  
Manaka\_Matsuda





# 夢に挑戦する在校生たちの紹介。

—それぞれの道を歩む在校生たちのプロフィールとともにピックアップ—

## 松田 愛香さん

専攻 **ヴォーカル本科専攻** 学年 **3年**

出身地 **神奈川県** MBTI **ENFP** 生年月日 **2004年5月7日**

憧れの人 **両親・BLACKPINKさん**

好きな音楽ジャンル **K-POP・J-POP** 座右の銘 **初心忘るべからず**

手書きメッセージ

2回目のWe Are (こぼります！)  
気合を入れて一着につくあずまや中庭と  
わんぱくします！  
一年間の全てを詰め込んだ「おめでとう」  
ステージを駆け抜けよう！(笑)



-lit link-



## 笠田 尚那さん

専攻 **アーティスト & プロデューサー専攻** 学年 **3年**

出身地 **北海道** MBTI **INFJ-A** 生年月日 **2004年8月26日**

憧れの人 **藤原 聡さん** (Official 髭男dism) 好きな音楽ジャンル **Black Music**

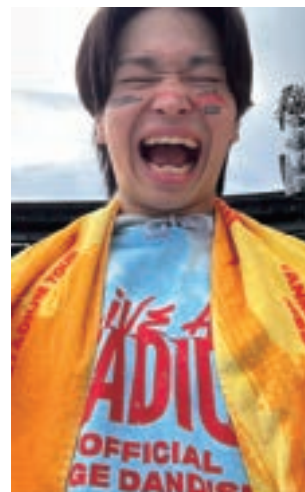
座右の銘 **なるようになるさ**

手書きメッセージ

俺の音楽を聴け!!!



-Instagram-



## 林 綾音さん

専攻\_ スーパーマルチアーティスト専攻 学年\_ 3年

出身地\_ 岡山県 MBTI\_ INFJ-T 生年月日\_ 2005年3月1日

憧れの人\_ 清水依与吏さん (back number) 好きな音楽ジャンル\_ Pops・Rock・ボカロ

座右の銘\_ 水の中で泣いている人の涙に気づける人になる

手書きメッセージ

誰かの心に残る演奏を!!



-Instagram-



## 高 蓮士さん

専攻\_ DJ&トラックメーカー専攻 学年\_ 3年

出身地\_ 神奈川県 MBTI\_ INFP 生年月日\_ 2004年8月6日

憧れの人\_ Ken Swiftさん・CRAZY-Aさん

好きな音楽ジャンル\_ HIPHOP 座右の銘\_ なるようになる

手書きメッセージ

HIPHOPを見せよう



-Instagram-



## 富原 和樹さん

専攻\_ アーティスト & プロデューサー専攻 学年\_ 2年

出身地\_ 愛媛県 MBTI\_ ISTP 生年月日\_ 2005年10月27日

憧れの人\_ 下鶴光康さん 好きな音楽ジャンル\_ J-POP・Rock・Fusion

座右の銘\_ 昨日の自分を超える

手書きメッセージ

自由度の高い演奏内容の中で  
上級生として見本になるようなパフォーマンスを  
できるようにがんばります。



-Instagram-





# we are TSM Shibuya! interview

松田さん



Q. 後輩にこれは取り入れてみて欲しいと思う習慣はありますか？

A. 忙しい時は頭の中で、最近は書くよりもスマートフォンのメモ機能を使って書いたり、お風呂の中で1日にあったことを思い浮かべます。

また寝る前にメモにTODOリストを箇条書きで作成すると次の日に思い出せるので、ぜひ後輩のみんなにもやってほしいです。

笠田さん



Q. 後輩にこれは取り入れてみてほしいと思う習慣は？

A. 先のことは考えずチャレンジすることです。

**告知**

3年間の集大成がここに！！

**尚那ONE-MAN LIVE 2026**

**26/03/14 [SAT.]**

**17:30 OPEN / 18:00 START**

17:00 ~ 事前物販 / チケット引き換えに

**前売り ¥1,500 / 当日 ¥2,500**

※ステッカー付きチケット

東京ダンス・俳優＆舞台芸術専門学校

10F イベントホール

(〒150-0002 東京都渋谷区渋谷 1-24-6)

主催 / 尚那 バンドメンバー / 富原和樹 他

チケット予約は笠田さんの  
SNS アカウントを要チェック！！



Q. ワンマンの意気込みはありますか？

A. 曲には自信があるので後悔は絶対にしないと思います。  
3年間の集大成でもあり、出発点だと思います。

みんなに

“あいつの初めてのワンマン行ったんだぜ”

って言ってもらえるくらい、頑張りたいです。

## 林さん



Q. 勝負飯はなんですか。

A. スイーツです！普段あまり食べないので食べると「よし、頑張ろう！」という気持ちになります！



Q. 後輩にこれは取りいれて欲しいと思う習慣はありますか？

A. 夢に向かって頑張るのも大切ですが自分を追い込みすぎず、適切に休むことが大事なのではないかと思っています！

## 高さん



Q. 今年始めてみたい挑戦はありますか？

A. でっかいところでライブをしたいHIPHOPを広めたいです！



Q. ルーティーンに取り入れたことで続けやすくなった習慣はありますか？

A. 日記を書くようにして書いて書くようになってからリリックとか歌詞を書くのが素早くなくなってきました。

## 富原さん



Q. 今年始めてみたい挑戦はありますか？

A. 学校外のお仕事にも挑戦したいです！人脈づくりにも力を入れてきたいと思っています！



Q. ルーティーンに取り入れたことで続けやすくなった習慣はありますか？

A. 寝る前に少しでも練習することです！



# we are TSM Shibuya!

## Student Routine

このコーナーでは、5人のルーティーンについて書き出してもらい、推しポイントやどんなことをしているか、5人の音楽と密接した日常に迫ります！！

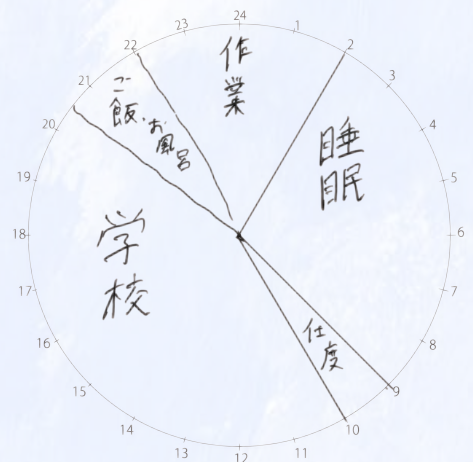
### 笠田さん

Q. 推しルーティーンポイントは？

A. 睡眠はこだわっている。寝ないと動けないから、5時間は絶対に寝ています。

Q. 空き時間は何をしていますか？

A. 自分の曲を編曲しています。



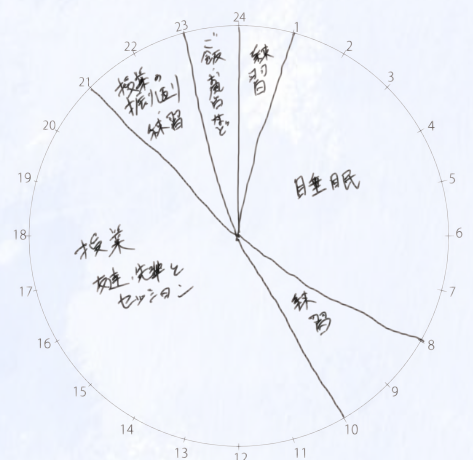
### 富原さん

Q. 推しルーティーンポイントは？

A. 授業の振り返りの時間です！授業を受けただけでは満足してしまうので、練習と分けて振り返りをするだけの時間をつくっています。

Q. セッション以外の空いた時間はどんなことしていますか？

A. ご飯を食べたり、一人でスタジオに入って練習することもあります！



## 高さん

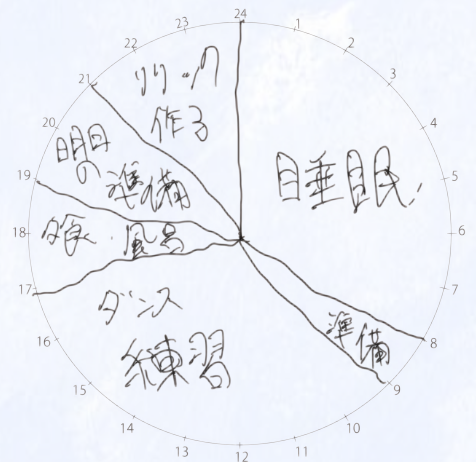
Q. 推しルーティーンポイントは何？

A. ダンス練習かリリックを作る時です。

自分の両親がダンサーで自分たちでダンスチームをやっているんですが、その練習も含めて、そのレッスン前に自分が子供たちにプライベートレッスンみたいな感じで HIPHOP を教える時間を作ってます。リリックに関しては、ここ最近言いたいことがいっぱいあって唯一の吐口です。

Q. 「明日の準備」は何をしていますか？

A. 例えば次の日に学校がある場合、学校の支度をしたりとか着替えとかも全部用意っちゃう感じで、バイトとかの場合はバイトの服を全部用意しておく感じです。



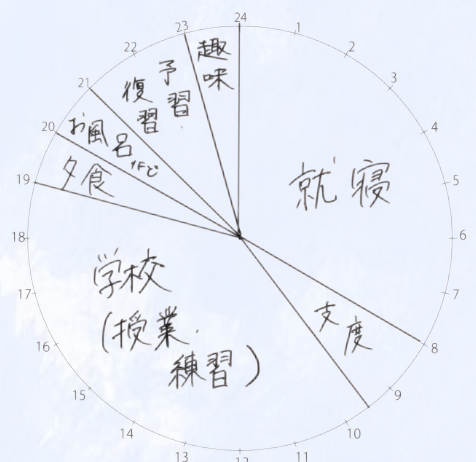
## 林さん

Q. 推しルーティーンポイントは何？

A. 趣味の時間です！ボカロにハマっていて、スマホでリズムゲームをしています！とても楽しくて、大切な時間です！

Q. 「学校・練習」と書いてありますが、練習は何をしていますか？

A. 授業の課題曲を練習することが多いですが、去年から始めた「演奏してみた」動画の曲を練習したりもしています。



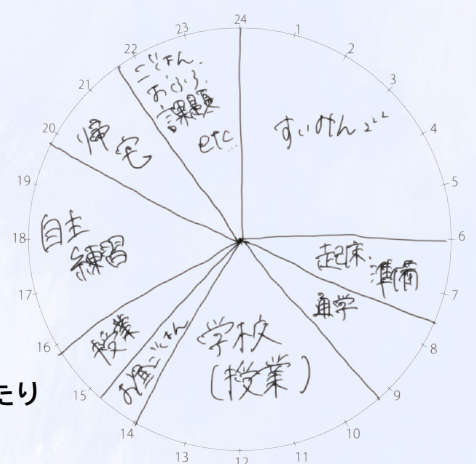
## 松田さん

Q. 推しルーティーンポイントは何？

A. リラックスすることができる、帰宅してから寝るまでの時間です。あとは授業終わりに学校のスタジオが空いているとそこで自主練ができるので、そこも自分の中で大好きな大切な時間です。

Q. 主に自主練で行っていることは？

A. 歌う前に 15 分ほど発声練習をしてから授業の課題曲だったりリードオーディションに向けた練習をしたりします。あとは SNS もやっているのでも SNS 用の動画を撮ったり自分のやりたい時間にあてています。







# STAFF PAGE

we are とは ...

学生たちが“日々の授業で学んできたこと”ライブ・舞台・パフォーマンスを通して披露する『集大成』の発表場

運営・制作スタッフの仕事 ...

イベント「we are」を支えるスタッフは、舞台裏で運営全体を支える重要な役割を担っています。受付や会場案内、出演者サポートなど、イベントがスムーズに進むよう細かな業務を分担して行います。



## スタッフインタビュー

Q 会報誌制作では何を担当しましたか

主にミュージシャンのインタビューを担当しました。

Q we are ではどこを担当しますか

運営の本部を担当します。

Q 将来は何をしたいですか

アーティストのマネージャーをやりたいと思っています。

Q 気合いを入れるためのルーティーンはありますか

現場入り前は、音楽を聴くようにしています。  
割とロック調の曲を聴くことが多いです。

Qモチベーションをあげるための曲・食べ物は何ですか

曲：Hill Of The Rock (Grand Prix)  
食べ物：鍋（豚バラとキャベツのミルフィーユ鍋）

Q スタッフをやっていてよかったと思った瞬間はいつですか

イベントが一つ終わった時の達成感がやってて良かったと思います。  
一番達成感があったイベントは、1年生の時初めてのイベントの「明日への扉」です。



### PROFILE

たけこみ ふうが

専攻

音楽テクノロジー科

音楽ジャーナリスト 2年

生年月日

2003年3月16日

MBTI

ENFP-T



## スタッフ紹介

### 共通ページ

大隅 蓮天 川又 涼生

鹿野 鈴花 岸 美来

源川 千華 森 若菜

山元 海尋

### ミュージシャン

栗原 ゆえ 赤羽 将尚

長田谷 桃花 石井 煌太

竹越 楓雅 折笠 日菜

### ダンス

長岡 みすず 石川 珠音

村上 珊海 岡寄 絢堃

渡辺 来海 栗野 虹七

青柳 素羅 村瀬 美咲樹



# 会報誌制作のあれこれ

## 取材をして気づいたこと・学んだこと

- ・取材の音声はどうわかりやすく書き起こすか考えながら文字にするのが難しかった。(栗原)
- ・事前に聞いていた取材人数から変動し、それによってデザインの変更が発生し、修正するのが難しかった。(長岡)
- ・限られた時間の中でみんなの予定を合わせることが難しかった。(長田谷)
- ・話を聞いてそこから深掘りしたり話を広げて様々な話を引き出すことが難しいということに気づいた。(岡寄)
- ・取材対象の魅力を写真に収めることが難しかった。(竹越)
- ・候補者の連絡担当を分けて行ったため連絡状況の把握が難しかった。(村上)

## 準備しておいて良かったこと

- ・事前にデザインに取り入れたい写真の構造を決めて取材に行ったこと。(折笠)
- ・大まかなデザインのイメージを先に決めておいたこと。(石井)
- ・質問内容をあらかじめ準備しておいたのと、取材の主旨をしっかりと決めておいたこと。(村瀬)
- ・取材時間短縮のため事前にチャットで質問事項を回答してもらったこと。(村上)

## 今回の経験を一言で表すとしたら

- ・自信に繋がった。(赤羽)
- ・取材は事前準備ありき。(村瀬)
- ・会報誌難しい。色合いや字の大きさなど。(石川)
- ・新しい挑戦(岡寄)



## 編集後記

- ・初めての会報誌制作で分からないことだらけでしたが、先生や先輩に沢山助けてもらい無事に完成させることができてホッとしています。皆さんに楽しんで読んでいただけたら嬉しいです！(岸)
- ・会報誌制作を通して多くのことを学び、成長につながる経験ができました。一人ひとりの頑張りが詰まった1冊になったと思います！(森)