

A large, faded circular logo in the background. It features a central calligraphic character, possibly '夢' (Dream), surrounded by other calligraphic elements and a decorative border with a knot-like detail at the bottom.

# 夢源風人高知説明会

本場高知のよさこいを心ゆくまで楽しむために

2013.06.28

# 目次

- はじめに

夢源風人とは、よさこい祭りとは  
今期の夢源風人とは

- 1部：高知生活24時！（仮）

スケジュール

- 2部：安心、安全に楽しむ為に！

注意事項

救護、給水、食事

- 3部：演舞以外にも楽しみいっぱい！

メダルについて、打ち上げについて

# 夢源風人とは？

- 2001年11月7日結成。
- 今年で12年目。
- 現在約60名ほどのメンバーがいます。



# 夢源風人、その由来とは？

## 夢源(むげん)・・・？

『お祭りやチームを通じた出逢いや経験が、夢の源（夢のきっかけ・夢へ向かうエネルギー）となるように。』

## 風人(かじびとう)・・・？

『思いをもつ人。自然と共に生きる人（生きようとする人）。』

\* 沖縄・西表島方言の『風(かじ)』と『人(びとう)』をくっつけた言葉。

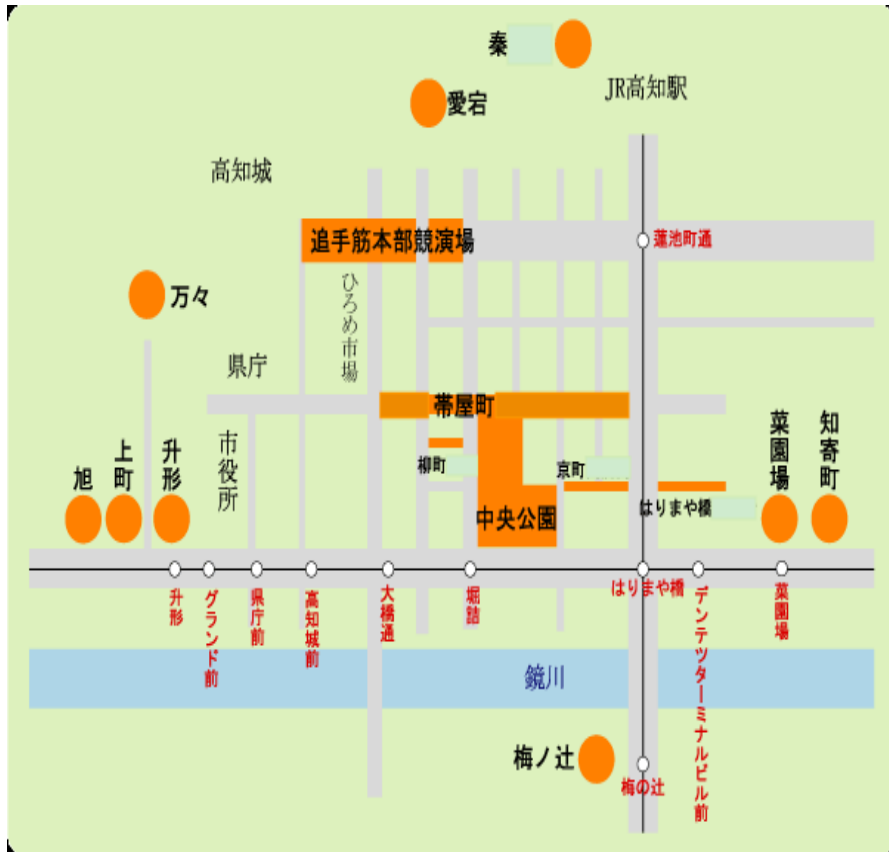
# チームコンセプト

目には見えない思いのつながり

# 12期スローガン

「こどものように楽しむ輪をつくろう」

# 高知よさこいとは？



- 毎年8月9日に前夜祭、10日、11日に本祭、12日に全国大会と4日間に渡って高知市内各所で行われます。
- 四国3大祭りの1つです。
- 9つの競演場と6つの演舞場、計15会場で行われます。
- 今年は216チーム、約2万人の踊り子が参加します。

# 高知よさこいの特徴

## ①ルールがあります

- ・演舞曲には必ずどこかで「よさこい節」を入れること
- ・鳴子を持ち、前進する踊りであること
- ・地方車を用意すること



# 地方車とは？



・音響機材を積みパレードや踊りを踊る時に迫力のある音を出しながら先導して走る車の事です。

・車の上は、よさこいのライブステージとなっており、ギターあり、和太鼓ありのにぎやかさ。

・それぞれのチームが踊りや衣装に趣向を凝らすと同様に、地方車の仕掛けや装飾にも知恵を絞っています。

・高知よさこい祭りの参加には、祭り規定で地方車が必要です。



# 高知よさこいの特徴

## ②演舞はほぼ、先着順です

- ・演舞時間が指定されているのは、**追手筋本部競演場**のみです

2013年本祭1日目(8/10) 20:49

本祭2日目(8/11) 16:30

- ・これ以外は「**どこいこサービス**」を利用し、各会場の混雑状況に応じて次の演舞会場を決定します。

※予定している順番から変更になる場合があります

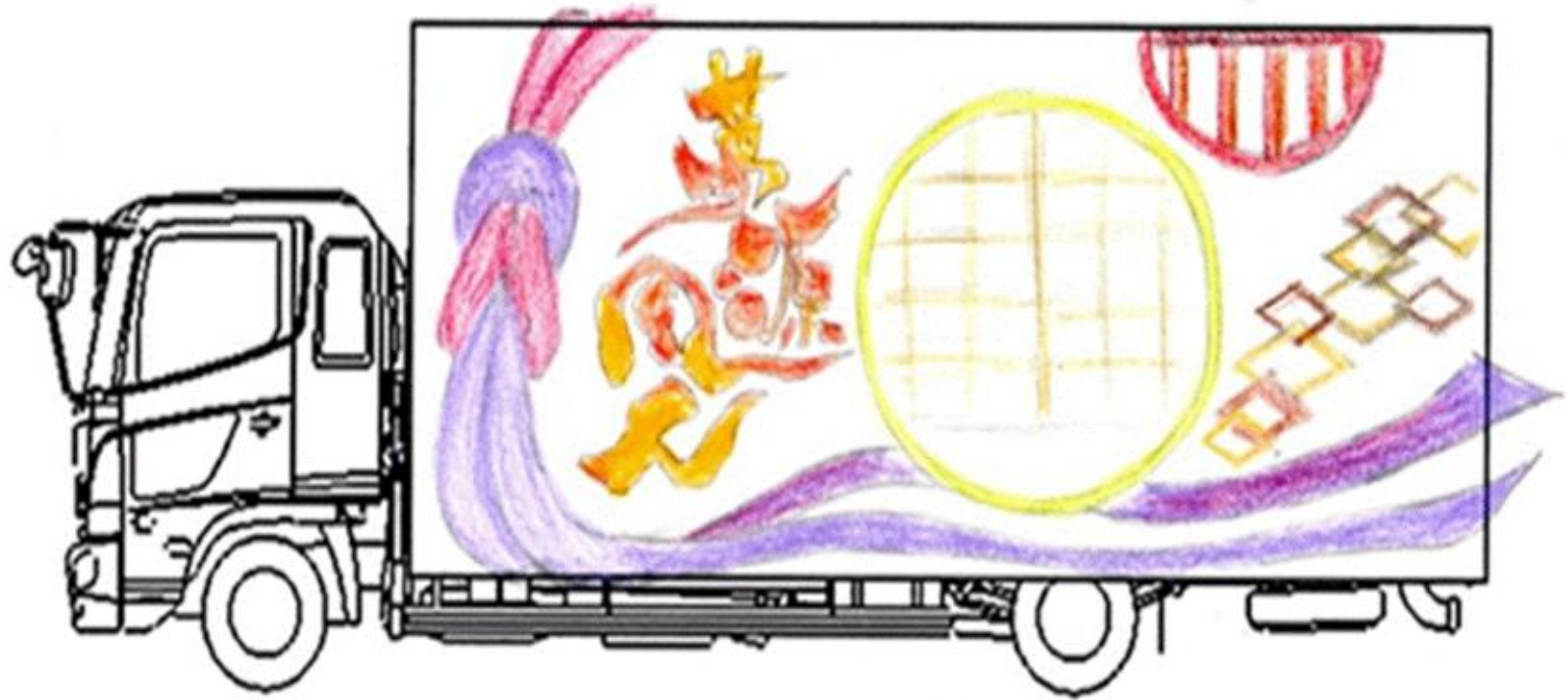
# 全国大会について

- ・本祭とは異なり、**タイムスケジュール**が決まっています。
- ・演舞会場は  
追手筋(南、北)、帯屋町、中央公園、高知城の  
**計5か所**

# 12期演舞テーマ

「ひとつなぎ」

# 地方車



※完成イメージ

「じゃいあん、こっちおいで！」

# みんなで地方車を作りました

6/30(日) 10:00～

7/7(日) 10:00～

7/20(土)、21(日) 10:00～ 仮組みだよ！！

場所：谷瀬材木店

最寄駅：近鉄 河内山本駅



# 衣装

- 前面の縞模様  
→統一感
- 後面のポンチョ  
→大きく全体で繋がる様子  
輪を作る様子





# 第1部

高知生活24時！(仮)

# 夢源風人的スケジュール

- 9日【1日目】高知到着！！前日練習！！
- 10日【2日目】本祭1日目！踊りましょう！！
- 11日【3日目】本祭2日目！！どンドン踊りましょう～☆
- 12日【4日目】全国大会！！
- 13日【5日目】帰阪☆素敵な思い出を持ち帰ろう♪

# 9日【1日目】

8:00大阪城公園集合！！

点呼、バスに乗車、高知へ出発～♪

14:00練習場所に到着。練習開始！！

17:15練習終了。ホテルへ。

18:00ホテル到着・解散

※大阪を出発したら、そのまま練習会場へ向かいます。踊れるような服装で来てください！！

# 10日【2日目】

7:00 メイク部屋オープン

上町競演場

9:30 ホテル出発

愛宕競演場

城西公園にて隊列・振り確認、  
点呼練習、スタッフ紹介

秦演舞場

菜園場競演場

万々会場の待機場所へ移動

20:49 追手筋競演場

万々競演場

22:00 ホテル到着

旭演舞場

1日目終了

# 11日【3日目】

7:00 メイク部屋オープン

中央公園競演場

9:30 バス出発

柘形競演場

公園到着

はりまや橋競演場待機

打ち上げ会場へ

はりまや橋競演場

21:30 打ち上げ開始

高知駅演舞場

23:30 打ち上げ終了

梅ノ辻競演場

各自解散！ホテルへ！

16:45 追手筋競演場

帯屋町演舞場

京町演舞場

\* 打ち上げは演舞終了後、そのまま向かいます。  
着替え等各自必要な物の準備をお願いします。  
荷物はバスの自分の座席にしか置きません！  
最少で！

# 12日【4日目】

7:00 メイク部屋オープン

9:30 ホテル出発。

徒歩で待機場所へ

10:00 隊列練習

※ここから先はタイムスケ  
ジュールによって演舞が決まり  
ますがまだ、未確定です。

最終演舞後、現地解散。

全国大会！

※総踊りが追手筋であります。

※ひろめ市場で全国大会参加者限定の  
打ち上げもあります。

※終了後は各自でホテルへ戻ってきてく  
ださい。

# 13日【5日目】

6:00 地方車解体作業&片付け

9:00 作業終了予定時間

10:00 チェックアウト

お土産買って...

12:00 バスに乗車→大阪へ

大阪の到着は18時を予定しています。

場所は大阪駅の旧郵便局前の予定です。

交通事情により到着が前後する場合があります。

# 演舞の基本的な流れ

## 会場に到着

公園や駐車場などで待機



## 待機場所へ移動

道路脇などで10分～20分前に待機



## 演舞

踊ります！！

演舞終了まで、最後まで  
しっかりと踊りましょう☆

## 氷をもらう

スタッフから氷を受け取りましょう。



## 給水所へ行く

会場の人に感謝を込めて「ありがとう」の  
一言を。



## バスへ移動

すばやく乗車し、次の会場へ





# 本祭と全国大会の違い

- バス移動がなくなります。  
→全ての会場が近いので、徒歩での移動になります。
- 適時集合、解散になります  
→タイムスケジュールの空き時間があれば自由行動ができます。
- お昼ご飯や給水は各自で用意してください  
※但し、演舞時の飲食物の預かりはできません
- 演舞時の貴重品は一時預かりをします  
※手荷物は小さく、名前は必須！

# ホテルについて



- ロスイン高知というホテルです。
- 高知駅から近く、夜行バスや、電車で来る人にもとても便利の良いホテルです。



- 部屋割りに関してはスタッフやメイク部屋、スタッフの活動時間帯などを考慮して考えます。

# ロスインの案内

- 素泊まりです。  
希望者は朝食を420円で注文でき、和定食、洋定食と選ぶことができます。



※写真はイメージです

- 洗濯に関して

4台の洗濯機と4台の乾燥機があります。

\* 乾燥機の使用はお勧めしません！

衣装が溶けちゃう事件！

\* 他の人と一緒にまとめて洗濯を。

終われば次の人にすぐ使ってもらえるようにしましょう☆



## 第2部

安心、安全に楽しむ為に！

# 救護

スローガン: 倒れないこと!

みんなで最後まで走り抜くために!

そのためにできること

- ・自分の限界がどのあたりなのかを合宿、1日練で知る。
- ・倒れる前に抜ける。
- ・万全の対策をしておく。
- ・体力の最大値は高知でいきなり上がらない。

「じたばた」しない!

# 自分の限界を知ろう

アドレナリン(血圧上昇)はでます！！

でも、ヒーローじゃないんだから、

急に高知にいったらパワーアップなんとはありません！！

自分の限界を知るために...

・練習で、連続演舞に挑戦する。

→どうやったら、体力が長続きするかを考える。

・体力づくりをする。

→自主練

**事前に体と心の準備をすることが大事です！！**

# 倒れる前に抜ける

「やばい！！」って感じたら、  
列から抜けて列の脇に避難しましょう。

あなたの不調を捉えたスタッフが救援に向かいます。

限界を知っていることで、  
列から抜けるタイミングを自分で捉えられると思います。

# 万全の対策をしておく

自分の体を元気にするには何が有効ですか？

例えば、

- ・アミノ酸を摂取する。
- ・レッドブル飲む！！
- ・疲れたら、梅干し...

「疲れた」「練習した」という経験から  
自分の体を知ることができます。



# 倒れないための予防

チームとしては、「**予防救護**」を掲げています。

救護活動とは、

倒れた人をケアすることですが、

「**予防救護**」は、

「**みんなが倒れないように努める救護活動**」です。

具体的には、

- ・演舞後の氷の配布
- ・スポーツミネラルの配布
- ・間食のすすめ
- ・給水

もちろん倒れた時のケアも用意し、万全を期していますが、  
救護の方からの話をしっかり聞き、体のケアに努めてください。

# 氷～体を冷やすということ～

激しく踊った後や歩きの移動をする  
タイミングで氷を配布します。

氷配布があるときは、  
演舞のゴール地点で、スタッフが手渡しをします。  
必ずもらって、体を冷やしてください。

大事ななのは、冷やす場所です！！

- ・首(側面あたりにある大動脈が有効)
- ・脇の下
- ・鼠径部

# スポーツミネラル→略して、スポミネ

朝と、追手筋前などに配ります。

スポーツミネラル略して、**スポミネ**

粉薬のような形状ですが、必ず飲みましょう。苦いかもしれないけど、絶対に飲みましょう！！！！

水を口にためて、スポミネを流し込み、思い切ってごっくん！！  
粉薬を飲むのが苦手な人は、飲む練習をしておくとよいでしょう

# 食事について

- 朝ご飯はしっかりと食べましょう！！
- お昼ご飯は  
おにぎり(2～3個)、ゼリー飲料、パックのお茶  
を配ります。各自食べれるタイミングで食べてください。
- もし食べれない、時間がない場合は間食で補って下さい。

# 間食のすゝめ

チョコレートや塩飴を用意しています。  
適時、配ります。

ですが、食べたいものは  
自分自身で、用意してもらえるとよいです！

例えば、  
梅干し、柑橘系のおかし、氷砂糖、カロリーメイト、ブドウ糖、クエン酸...

飲み物は、柑橘系のジュースやスポーツドリンクなども持参を  
おすすめしています。

※持参する場合は、バス内での各自管理をお願いしています。

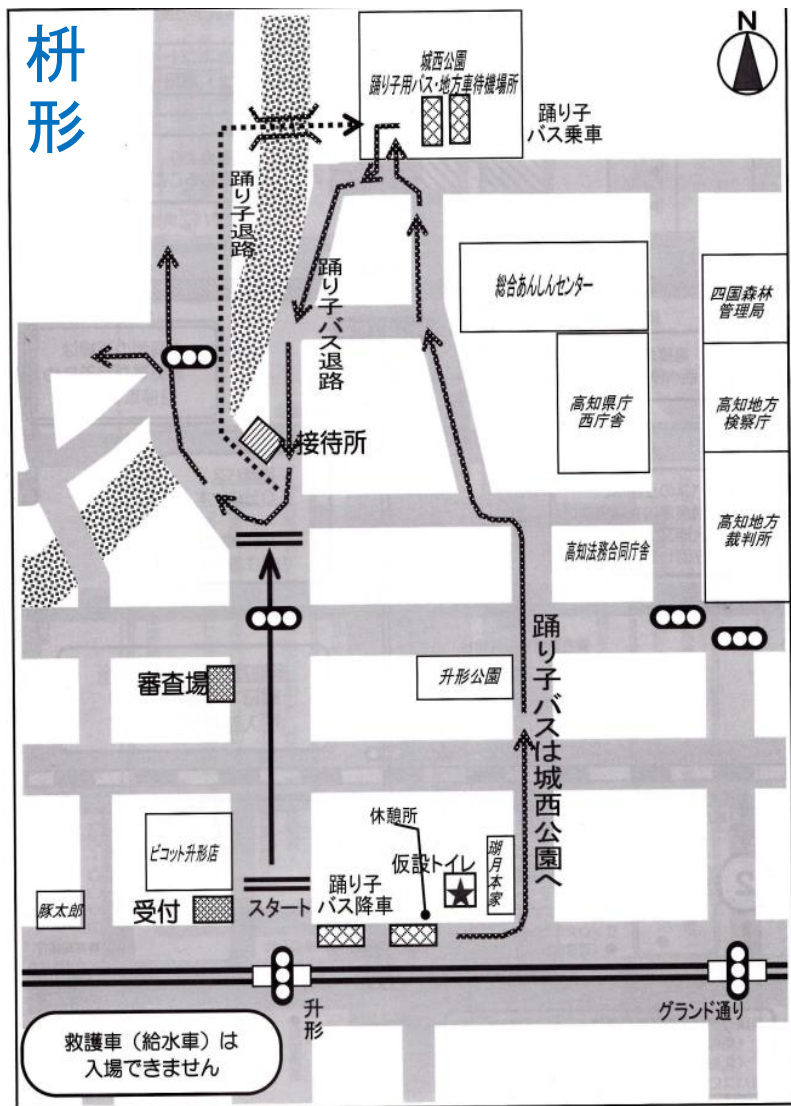
# 「給水」

## 【会場給水】

接待所を用意してくれている会場があります。

ときには、梅干しをくれたり、スーパーごっくんをくれたり、もらった分、すてきな笑顔で「ありがとう」をプレゼントしてあげてください。

# 会場給水の場所



- 各競演場、演舞場のゴール地点の多くに給水場があります。  
→給水場では、**立ち止まらずに**給水をもらったら**速やかにバスに移動**してください。

# チーム給水

## 理想の給水

「のどが乾いたと思う前に補給する」

### 十分給水:

失った分をしっかりと補給する給水

→ 練習時・公園やバスでの待ち時間など

### 一口給水:

一口ずつ、少ない時間でみんなが飲めるようにする給水

→ 直前待機



# 給水の持参

チーム給水は、**スポーツドリンク**を用意しています。

市販のスポーツドリンクをそのまま飲むのが苦手などと、  
ありましたら、「水」や「自分に適したドリンク」を  
**持参**してください。

飲み物は、**柑橘系のジュース**や**スポーツドリンク**などが  
おすすめです。

※持参する場合は、**バス内での各自管理**をお願いしています。

※緑茶やコーヒーなどのカフェインの多いものは、  
利尿作用があるのでおすすめしません。ご注意ください。

# よさこい保険に関して

- 祭り開催期間中、チームで加入しています  
保険料は参加費に含まれています
- 補償内容は現在数社から検討しています  
※決定次第連絡します

# 演舞中の落とし物

- 演舞中に物を落とした場合はスタッフが拾い、バスや次の会場で返します。
  - 持ち物(特に鳴子、くつ、ハチマキ！)には、絶対に**名前**を書いておいてください！！
  - 落したものをお客さんが持って帰っちゃう！なんて不測の事態もありましたが、今年もスタッフの方が全力で拾ってくれます！
- \* 鳴子の予備は用意しています

# メダルとは

- 各競演場、演舞場でもらえる**個人賞**です☆
- 各会場ごとに趣向を凝らした素敵なメダルがもらえます！！



# メダルのもらい方

あの人にメダルを！  
と、ミス高知がやってきました！！

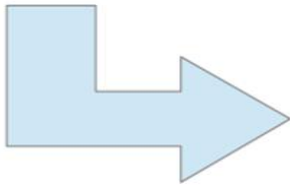
とびっきりの笑顔で「ありがとう！！」  
メダルをかけてもらいましょう☆



# メダルのもらい方



メダルをもらったら隊列に戻って、  
踊り始めましょうー♪



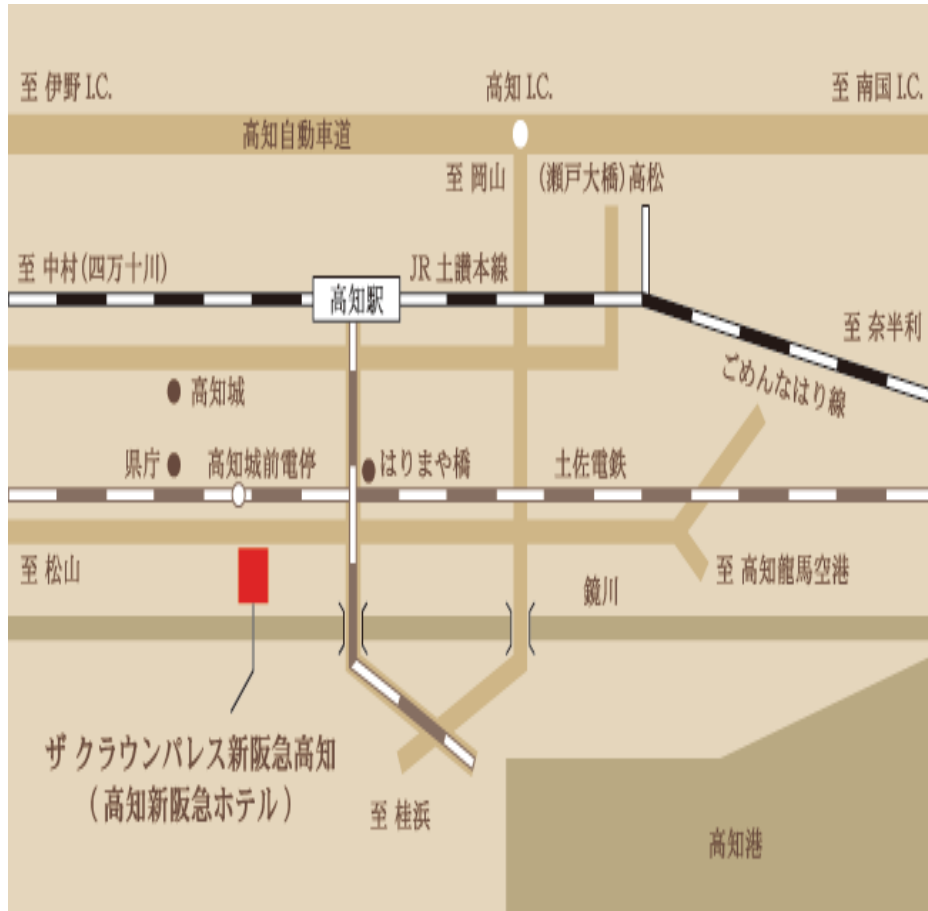
# メダルに関するの注意点

- メダルをもらったたら、必ずずっとかけていてください。次の日にも忘れないように！！
- メダルは襟とクロスになるように、たすき掛けをしましょう。
- よさこい祭り期間中は他人への譲渡をしないでください。

踊り子みんながメダルを持って帰れるように☆



# 打ち上げ【11日】



場所：ザ・クラウンパレス新阪急

時間：21:30～23:30

会費：3500円

(未成年者の参加費は未定)

- 鰹のたたきなど豪華な食事が盛りだくさん！！
- 参加の案内や費用は改めてMLで案内します。



# 打ち上げ【12日】

- ひろめ市場で全国大会、後夜祭踊ったチームみんなで打ち上げをします！！
- 食べ物、飲み物は各自お店で買ってください。
- 衣装を着ている人、全国大会のバッチをつけている人が参加条件です。
- 他のチームの人と踊ったり「ひとつなぎ」の曲がひろめ市場にかかるかも！！















大塚製菓



中野町

P

POCARI SWEAT

高知北





第59回 よさこい祭り

LIVE KACHI 2022





代表の思い

# 100人高知を目指して

- 現状65人が本祭に、56人が全国大会に参加します。
- 延べ人数でも後30人は踊り子がほしいです。
- 100人という大台の人数だからこそその感動が絶対あると思います。
- 1人でも多くの人と分かち合いたいです！！
- ご協力よろしく申し上げます！！

