

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 舞 來源 聯合報 日期 871102 版面：三十版

學哲與術藝、動運合結 舞準標

修兼外內 易不業職 身塑可還 難不門入

本報記者劉家瑜

在擔任國際標準舞賽評審的標準舞老師周佳鏡眼中，標準舞是運動、藝術及哲學的結合，她以嚴肅的口吻說：「不要將『標準舞』與『金大班』產生連想。」

現代人為了減肥、塑身，不惜花上大筆金錢，但最後還不見得有成效。全國職業國際標準舞蹈協會理事長周承宗指出，學習標準舞能夠達成「自然減肥」與「健美體態」的雙重功效，他舉例說：「你曾看過有那一位女舞者是蘿蔔腿？男舞者有啤酒肚？」

周承宗指出，標準舞依性質又可以分为「業餘」、「職業」兩類。「業餘」入門不難，唯一要求的是「興趣」，只要找對老師，快者幾個月慢者最多一年，就能入舞池，而且不講究衣著，花費也不多。「職業」卻全然不同，除了老師頗為重要外，還要有「天分」，要將「肢體」與「音樂」完全融合，至少得苦練五年以上，才能登大雅之堂；此外，舞者「門面」的打理和「舞技」一樣重要，所謂「門面」就是舞衣，以女舞者來說舞衣少則三萬元多則十來萬元，男舞者至少也要三萬元。