

発行元
東京新聞
南千住専売所
Tel.3803-1781

発行責任者
鬼塚 佳代子
Tel.090 (2657) 0300

すまいるたうん



第24号

平成19年

2月3日

フラダンスで健康と リラクゼーションを

「カホロ、アミ、レレ」

この聞きなれない言葉は、フラダンスの基本ステップです。

この2、3年、ハワイアン・ミュージックとフラダンスが全国的に静かなブームを呼んでいます。ここ3年間で日本のフラ人口は2倍に急成長し、その勢いは増すばかりです。

19歳から踊りの道に入った小浜奈々子（渡辺唄子）さん（南千住1丁目在住）は、テレビでフラダンスを見て惚れ込み、すぐさまハワイに渡米して通訳を交えながら、本場の先生に指導を仰ぎました。今は江戸川区・荒川区の生涯学習センターで教えながら年1回埼玉の老人ホームで発表会をしています。

小浜さんの教室には、79歳からフラダンスに挑戦して85歳になった今も元気に踊っている生徒さんもいます。はじめは、腰も全く振ることができなかったのですが、真面目に練習に取り組んでフラダンスを楽しんで踊り、足腰が丈夫になりました。

古代ハワイにおいて文字がまだない頃、コミュニケーションや伝達の手段として独自の手話と踊りで表現していたものが

フラダンスの原形です。女性がメインという印象が強いものですが、実はカメハメハ大王が統治する以前は、神聖なフラダンスは男性しか踊ることが許されていなかったといえます。女性が踊りを認められるようになったのは、島内の統一が行われ規制が緩くなった200年程前になります。

フラダンスは、動作のひとつひとつに意味が込められ、手の動きは手話となり花、波、恋愛や感情、神話などあらゆるものを表現します。心地よい音楽を聞きながら、かつ自分が表現していることを頭で理解しつつ、手を動かすステップを踏む。脳も体も活性化してくるので、若返りの特効薬にもなり得ます。また、生花を飾り、南国風の可愛い衣裳を着ることも年齢を感じずにイキイキと踊れるのもフラの魅力です。ある実験では、フラダンスを1曲踊るのに数百歩もステップし、1時間のレッスンでは5500歩も足を動かしたという結果があるほどで、これは単純にウォーキングするよりも、楽しみながら健康になれる、退屈しないダイエット方法ともいえます。ダンス中は常に腰を落としているので太ももの前の筋肉、ふくらはぎが締ります。そして何より健康的なのは素足で行うこと。（練習は薄い上履きを履きます）

足裏に高低差がなくリラクセスするので足腰に負担が少なく、直に効きます。また、下半身を安定させて腰を左右に振るので自然とくびれが生まれ、ウエストに自信がきます。小浜さんにお会いになれば判ります。

フラダンスは、どなたでも、何歳からでも、始める事の出来る奥の深い芸術です。足腰は鍛えられ腰痛から開放されます。教室で用意するのは、薄い上履きとTシャツとパウスカート（貸与）です。

ハワイアンの音楽にのせて、本場仕込みのフラダンスを踊ってリラクセスしながら体を動かしてみませんか。

1時間のハワイへのプチ留学で月謝は月3回で3千円と格安です。体も心も開放されて楽になりますよ。



フラダンス「カトレアグループ」

場所：荒川区生涯学習センター
4階（多目的室）

荒川3-49-1（仲町商店街）

日時：第1、第2、第3火曜

午後7時～8時

連絡先（3801）1841

誰でも楽しめるおおらかなダンスなので、体力に自信がない方・年齢が高めの方でも安心してレッスンを受けていただけます。特に女性はやわらかく女性らしい動きをするので自然と気持ちが開放されていく素敵なダンスです。

おおらかなダンスではありますが、常に腰を左右に動かしているため、気になるウエスト周りやお尻のシェイプアップに効果があります。