

2018年4月

此花区民ホールでは、様々なジャンルの講習会をおこなっています。ヨガ、太極拳などの『**身体動かすアクティブタイプ**』や、英会話、生け花、水彩画などの『**おけいこタイプ**』があります。「以前から興味があった」「最近、運動不足で…」「友人に誘われて」「友達を作りたい」と、習い事を始めるきっかけは様々ですが、なかなか思うような教室が見つからなかったりして諦めてしまう方もいるのではないのでしょうか？ ここ此花区民ホールの講習会は気軽に見学体験もしていただけますので、ぜひ一度お越しください。

そして、皆さんに少しでも講習会のことを知っていただくために、講習会の様子をレポートします!! 第2弾は『**社交ダンス**』をご紹介します！

《講習会のようす》

最近ではテレビ番組などで『**社交ダンス**』を特集されることが多くあります。華やかな衣装とリズムカルな音楽が印象的で、軽やかなステップと美しい立ち姿に、憧れますよね。

「ダンス未経験の私にできるかしら…」
「お値段も敷居も高そうやから、私には無理やわ…」と不安に思っている方、心配

ご無用！此花区民ホールでは、社交ダンスの『**基礎**』から学べる講習会を開催しています。受講料は、一般のダンス教室と比べてお財布にやさしいので、気軽にご参加いただけます。月に4回(変動あり)、火曜日の午後1時30分から3時30分まで、プロダンスインストラクター竹原憲二先生ご指導のもと、レッスンを行っています。(受講料、スケジュール等の詳細はチラシをご覧ください。)



レッスンは、ストレッチから始まり、前回の復習、ホワイトボードを使い講習形式でのステップの勉強、そして実践という流れです。途中休憩もはさみながら、怪我なく、無理なく、進んでいきます。

此花区民ホールの社交ダンスは『**基礎**』を中心としていますので、【踊る】というよりかは、正しいステップ・正しい姿勢を意識した身体の使い方を大事にしています。ですので、最初のストレッチがとても大事で、生徒さんの間では「いろんなストレッチを知ることが出来てうれしいです。普段の生活の中でも、ふとした時にストレッチしています。健康に良いんですよ～」と好評です。

《社交ダンスってどんなダンス？》



「そもそも社交ダンスって、どんなダンスなん？」という方に、簡単にご説明しましょう。

社交ダンスは、昔ヨーロッパの宮廷で上流階級の人々が楽しむものでしたが、20世紀ころに、街のあちこちに舞踏場が開かれ、庶民の間でも楽しめるようになりました。ダンスの広がりと共に基本のステップなどが整理され、現在の社交ダンスのスタイルにつながっています。

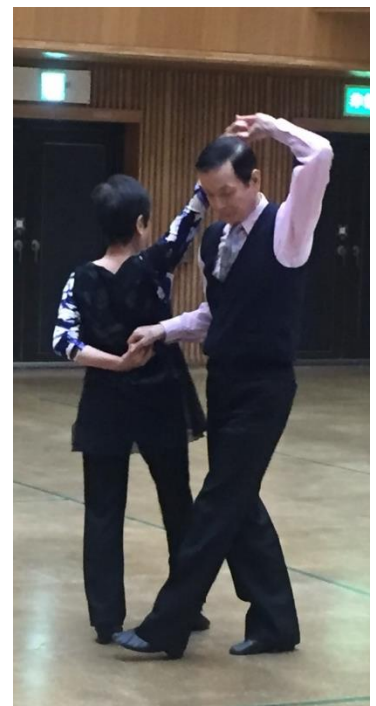
日本に伝わったのは明治時代。外交の場として開かれた鹿鳴館で、初めて西洋のダンスが踊られました。大正から昭和初期にかけてダンスホールが各地に登場し、社交ダンスは大流行。若者の出会いの場としても人気があり、現在では効果的なエクササイズとして、健康志向の人々からも注目を浴びています。

社交ダンスは2種類にわけられ、『スタンダード/モダン』と『ラテンダンス』があります。

『スタンダード/モダン』には優雅なワルツ、情熱のタンゴなどがあり、男女が向かい合い、フロアを移動しながら踊ります。舞踏会のような気分を味わえるのも魅力の一つです。

『ラテンダンス』は、チャチャチャやルンバなど、フロアをあまり移動せず同じ場所でステップを繰り返すものや、サンバやパソドブレなど、フロアを移動して踊るものもあります。比較的新しいダンスで、向かい合って組んだり離れたりしながら、音楽にのりリズムを感じて踊ります。

長い歴史の中で、使われる音楽やステップは変化してきましたが、時代や国境を越え愛されてきた社交ダンスは、今もなお、老若男女問わず多くの人々を魅了し続けています。



《竹原先生よりメッセージ》

社交ダンスは、子供から年配者まで、幅広い年代で楽しめます。音楽にあわせて、習ったステップを、ペアでみんなで踊ることは、爽快な気分を味わえます。覚えるまでの苦労も吹き飛びます。また、健康的な生活を送るため、頭脳と身体にとても良い影響を与えてくれます。新しい世界、友人も得られます。

初めての方は『ブルース』から組んで踊るダンスに慣れ、『ジルバ』でダンスの楽しさを学びます。特に『ジルバ』は入門用だけでなく、アメリカンスタイル(男女共に踊る)で、より楽しめる中級・上級ステップに発展していき、他所では味わえない面白いバリエーションも学んでいきます。

思い切って始めてみませんか？ 準備万端整えて、皆様方をお待ちしています。

《受講生さんの声》

『社交ダンスの初心者・ベテランさんも、ダンスの基本が学べるので、美しいダンスが踊れます。』

『初めてでも段々と楽しくなってきます。ストレッチも色々教えて下さり、嬉しいです。良かったら一緒に頑張りましょう！』



先生のお手本をみんなで確認中☆

『こんなに素晴らしい先生に巡り合えたことは、私の社交ダンス人生にとって、とてもハッピーなことです。先生はとてもやさしく、時にはとても厳しく、私達が少しでも上達することが出来るよう、根気よく辛抱強く諦めずに指導して下さいます。理論と実践の両面から、頭脳と身体を使って合理的で納得がいくように、画期的な方法で教えて下さいます。 Best to Best ! “100歳まで美しく、しなやかに” をモットーに、日々を楽しんでいる今日この頃です。』



好評のストレッチタイムは、欠かさず♪ しなやかな身体をつくります。

《よくあるご質問》

Q. 初心者でもできますか？

A. 一人で200～300メートル以上歩けるほどの体力がある方なら大丈夫です。繰り返し学ぶことで、徐々に出来るようになります。

Q. 体を動かすことが苦手なのですが、大丈夫ですか？

A. レッソンはストレッチ体操から始めます。毎回必ずやりますので、続けているうちに身体が徐々に動かしやすくなり、硬さも取れてきます。

Q. 道具やユニフォームなどは必要ですか？

A. 普段着で大丈夫です。上は長袖がより良いです。靴だけは、上履き用（ダンスシューズ、バレエシューズ等）、靴底がうら皮の物が踊りやすいです。ゴム底は、床にひっかかって危ないので、お勧めできません。

Q. 見学・体験はできますか？

A. はい。無料で見学体験していただけます。（初回のみ）
社交ダンス講習日に、まずは此花区民ホール事務所までお立ち寄りください。

Q. 体力がないので2時間の講習についていけないか不安です…。

A. ゆっくりした体操から、徐々にやっていきます。途中3回くらい小休止があり、皆様の状態も見ながら、進行していきます。

Q. たくさんのステップを覚えられるか心配です…。

A. やさしいステップから、ゆっくり学びます。時間をかけて繰り返しやることで、少しずつ覚えていきます。

Q. 着替える場所がありますか？

A. 女性専用のみ、ご用意しております。お気軽にご利用ください。

《まとめ》

近年、映画やバラエティ番組でも大きく取り上げられ、観賞する機会が多くなってきた社交ダンスですが、いざ自分が踊るとなると、恥ずかしさが勝ってしまい、なかなか最初の一步が踏み出せませんよね。見ているだけで、その華やかさや美しさに、まるで自分が踊っているかのような気持ちになり、満足してしまいます。でも、それではもったいない！実際に自分で踊ってみると、その何倍も楽しむことができるんですよ！

とはいえ、ダンス初心者の方が、すぐにステップを覚えて優雅に踊れるようになるのは、少々難しい…。此花区民ホールの社交ダンス講習会では、踊るために大切な美しい姿勢の保ち方や、ステップの反復練習などの基礎が中心ですので、初心者の方でも安心です。毎回おこなうストレッチが日々の健康にも効果的で、その成果もあってか、生徒の皆さんは、いつも姿勢がきれいで、歩く姿も美しい！



そして何よりも大切なのは、竹原先生もおっしゃるように『**継続**』すること。できなかったことが、いつの間にかできるようになって、それが当たり前のことになるまで『**継続**』することは、日常生活の中においても大切なことです。普段使わない筋肉や、伸ばすことのない筋は、急に動かしたところで思うように動いてくれません。それが、不注意によるケガや事故につながることもあります。『毎朝5分のストレッチを欠かさない』、『座る時は背筋をシャンと伸ばす』、『身体の重心や姿勢を気にして歩いてみる』、そういった日々の行動とちょっとした心がけで、健康な身体は作られていきます。身体の可動域が広がることにより、事故など未然に防ぐことができ、ケガしにくい身体を作ることができます。きれいな姿勢は健康的で、何より若々しさを感じますし、内面的にも自信につながり、それがまた美しい姿勢を保つための要素となるので、好循環ですね！

社交ダンスの楽しさは、きちんとステップが踏めるとか、リズムに合わせて踊れるとかだけでなく、日々の暮らしを、より豊かに健康的に過ごせるところにもあるのだと思います。

《きれいな姿勢で、心も豊かに美しく》《頭と身体の運動を。楽しみながら健康に！》

何か始めてみようかなと思っている方、まずは見学・体験から、お気軽にお越しください！

此花区民ホール 【指定管理者：(一財)大阪市コミュニティ協会】