

朝晩の寒さが増してきました。季節の変わり目には体調を崩しやすくなったりお肌のトラブルが増えたりしますが、皆様におかれましては益々元気に美しく輝いていらっしやることと思います。さて、今年度の第4ブロック母親委員会研修テーマは、『輝き度UP↑↑～内から外から～』ですので、楽しみながら輝き度UPができるよう、第2回の研修会ではフラダンスの講習を行いました。



第2回 母親研修会【10月2日】
講習『フラダンスを学ぼう』



皆様ご存知の通り、フラダンスはハワイアンミュージックに合わせて踊るダンスです。一見優雅に見えますが、実は絶えず体を動かす運動量の多いダンスで、楽しみながらシェイプアップ効果も期待できるので女性を中心に注目されています。今回はレイ・カーナエフラスタジオの望月淳子先生をお招きして、ご指導いただきました。



フラダンスの基本姿勢は、膝を曲げたまま体をまっすぐ伸ばす中腰です。この状態をキープしたまま踊るのはなかなか大変です。まずは基本のステップを教えていただいたのですが、『カホロ』、『ハラ』、『アミ』、『レレウエヘ』などいくつかのステップ

があり、中には参加者を一様に惑わす難しいステップもありました。慣れてきたら上半身も使って、体全体で踊ります。今回の目標は、『Pearly Shells』という優雅でロマンティックなラブソングに合わせて踊ることです。歌詞の中にある『真珠貝』や『日の光』を手の動きで表現します。最初はぎこちない動きしかできませんでしたが、望月先生が丁寧に何度も何度も教えてくださり、だんだん優雅な動

海から運ばれた真珠貝
それは岸に打ち寄せられ 日の光に輝いている
私はそれを見ると
こんなにも貴方を愛しているという気持ちで
いっぱいになりました
こんなにかわいらしい真珠貝よりも もっともっと
『Pearly Shells』の和訳より一部抜粋





きになってきました。音楽に合わせて踊るのはとても楽しく、心身共にリフレッシュすることができました。

日々の生活の中で疲れやストレスを溜めてしまいがちですが、時々はこうして音楽に合わせて体を動かすのもいいですね。興味のある方は是非チャレンジしてみてください。

次回の研修会は 12 月 5 日の『給食のメニューを作ってみよう』です。今年度最後の研修会となります。皆様ご参加くださいますよう、よろしくお願いいたします。



◆◆◆ 参加者の皆様の声 ◆◆◆

- 集中して手足を動かすのでストレスの発散になりました。ハワイアン音楽にも大変癒されました。
- 先生の優雅な動きに感動しました。
- 普段あまり体を動かさないで、気分もすっきりし、リラックスすることができました。
- 手足がなかなか思い通りに動かなかったけど、2時間あっという間でした。
- 4ブロックの皆さんと一緒に踊って笑って、とても楽しかったです。

