

ちょこっと チャレンジ!

フラダンス 編

癒やしの音楽とともにゆったり体を動かし、誰もが気軽に楽しめるフラダンス。今号では、会員制サロン「ライフデザイン 阪急 阪神」のカルチャー教室で講師を務める先生と一緒に、読者モデルがフラダンスに挑戦します。

教えてくれたのはこの人!



フラサークル kapalili
インストラクター
加藤幸子さん

今回はじめてさん



読者モデル
菱井友紀さん

フラダンスってどんな踊り?

ハワイに昔から伝わる伝統的な民族舞踏で、現地では「フラ」といいます。ステップとハンドモーション(手の動き)を組み合わせて、ステップでリズムを取り、ハンドモーションで歌詞の意味を表現します。腰の動きが大切な要素の一つで、ギャザーがたっぷり入ったパウスカートをはいて踊ることにより、美しい腰の動きが強調されます。



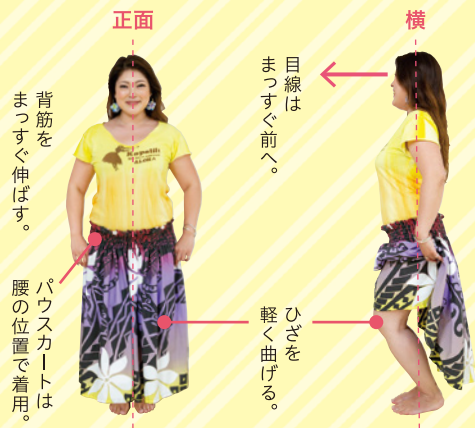
どんな効果があるの?

フラダンスはゆったりとした踊りに見えますが、実は全身運動です。見た目以上に運動量が多く、1曲終わった後には汗をかくほど。日常生活の中にはない、腰を落としてステップを踏む動作は、体幹が鍛えられてバランス感覚が養われます。また、フラダンスの基本は笑顔です。癒やしの音楽を聴きながら笑顔を意識して踊っているうちに、気持ちがりラックスします。

基本姿勢とステップを教えて!

基本姿勢

背筋を伸ばしひざを曲げ、自然に体の力が抜けた状態を保ちます。



ステップ

ステップは全て4分の4拍子になっていて、「カホロ」や「ヘラ」など多くの種類があります。まずは左右に2歩ずつ移動するステップ「カホロ」を覚えましょう。

★基本ステップ「カホロ」

- 1 基本姿勢から右足を横に1歩出します。腰で反動をつけるようにして重心を移しながら左足を動かし、右足に添えます。この動作をもう一度繰り返します。
- 2 右へ2歩移動したら、次は同じように左へ2歩移動し、基本姿勢に戻ります。ひざを曲げたまま下半身だけを動かすことがポイントです。腰は波をイメージして、ゆっくり振りましょう。



体験してみました!

普段あまり運動をしていないという菱井さんが、ステップや動作の意味を教えてくださいながら、フラダンスにチャレンジしました。

1曲踊ってみよう!

加藤先生のおすすめは、「ハンドモーション」「カホロ」、「ヘラ」の2つのステップで踊れる『月の夜(よ)は』という曲。易しいハンドモーションで、踊りやすく覚えやすい曲です。
※教室によって振付は異なります。

月をイメージ



両手のひらで月をつくる

まず「カホロ」のステップでスタート。両手のひらを外側に向けて頭の上にかかげ、まるい月を表現します。両手がくっつかないように開くのがポイントです。

動作がシンプルで覚えやすい!



レイを掛けるように

右手を首の後ろに回します。美しく見えるポイントは、少し首をかしげて、あごのラインを見せることです。

自然に笑顔になる!

ウクレレを表現

ウクレレを持って弾いているような動きをします。このとき、手の甲を外側に向けてと、動作がとても美しく見えます。



ヤシの木を描写

左手で大地を、立てた右手でヤシの木を表すハンドモーション。



楽しく踊りきりました♪

最後のポーズ

両手をゆっくり前に開きます。



「カホロ」から「ヘラ」へ

「ヘラ」は片足を斜め前に出して戻すステップです。左右交互に行います。右足を前に出したときは、体重を左足にかけ、重心は左側に。反対の動作に移るときに、曲げたひざや体の位置が上下しないように注意しましょう。

思いを込めて



チャレンジ後のひとこと

一つひとつの動作に意味があるということを知りました。最初は先生の動きについていくことに必死でしたが、少しずつ踊れるようになったことがうれしかったです。踊っていると自然と笑顔になり、心も体もほぐれていくのを感じました。

フラダンスはここでできる

タイガースフィットネスクラブ ラフィット

丁寧な指導で初心者も安心してチャレンジ

- フラダンス開催時間/水曜12:45~13:45、土曜16:45~17:45
- 体験料金/1,000円 ※お一人様1回限り。
- ※要事前申し込み。他のレッスン体験や施設利用も可。

10:00~22:00(日曜・祝日は~20:00)/月曜休(祝日の場合は営業)

☎0798-40-5050

※阪神甲子園駅下車すぐ

リゾ鳴尾浜 フィットネスクラブ「エフィ」

楽しく踊った後は絶景の天然温泉で癒やされよう

- フラダンス開催時間/木曜12:00~13:00
- ビジター利用料金/一般1,350円(入館料1,750円別途要) ※他のレッスン体験や施設利用も可。

10:00~22:00(入館は閉館の1時間前まで)/水曜休(祝日の場合は営業、翌平日休)

☎0798-46-1555

※阪神甲子園駅から阪神バスのりかえリゾ鳴尾浜下車南へ200m(阪神甲子園駅から無料シャトルバスあり)

体験イベント開催! 阪急たびコト塾

ハワイの歴史を学び、パウを着てフラに挑戦!

初めてのフラ~Hula(ハワイアンダンス)体験教室~

- 開催日/8月5日(日)11:00~12:30
 - 参加費/無料 ●定員/30名 ※女性限定
 - 会場/阪急グランドビル30階 阪急交通社 セミナー会場
 - お申し込み方法/下記ホームページまたは電話にて受付
- http://www.hankyu-travel.com/tabikoto/osa.php
☎06-6366-2588(9:30~17:30/土・日曜・祝日は~13:30)
※阪急梅田駅下車すぐ

たびコト大阪

検索