

# フラダンス教室の記事 先生の巻頭言・学生の投稿です。 ご覧ください！



## シルバーだより

No. 292  
平成 26 年 10 月 1 日  
荒川シルバー大学  
荒川区荒川 3-49-1  
岡田芳子  
TEL 3801-5740  
FAX 3801-5691

### ーフラに魅せられてー

フラダンス講師 佐々木時子

初めてハワイを訪れフラを見たのは、海外旅行がそろそろ一般の人にも普及し始めた頃、アメリカ西海岸ツアーで、ロスアンゼルス、サンフランシスコの帰りにホノルルに立ち寄ったほんの3日間の滞在で、その時ホテルで見たフラショーが、初めてフラとの出会いでした。

その時は、それ程感激もなくただ旅の疲れで、時間を過ごすだけでした。それよりも私がハワイに最初にとりこになったのは、その自然でした。町を離れて少し車で移動した時、明るく強い日差しに緑の山が輝き、そよ風が吹き抜ける林の中では、色鮮やかな羽の鳥が飛び交い、山を下りて海岸に向かうと抜けるような青い空、白い浜辺に白く大きな波が打ち寄せる。鳥の声と波の音以外の音は、聞こえない世界、それはまさしくこの世の楽園のようでした。

次のフラとの出会いは、ハワイに住む友人のお子様の結婚式に招かれた時でした。新婦の友人がお祝いに踊ってくれたフラを見た時、あまりにもその優雅さで、品の良さにすっかり魅了され、これこそが私が求めていた本物のフラだ、と感じ、私の身体を今までにない想いが走りました。

その場で友人にその踊り手を紹介してもらいました。その彼女こそ今私の師匠で有りますメリアカーターその人でした。彼女は6代続いてフラを継承している家柄で、彼女自身フラの最高位のフラの大会で、世界1位の称号を持つミスアロハの一人でした。

それから私のハワイ通いが、始まりました。基本のステップや手の動きは、やさしく真似することは簡単ですが、表面的なエンターテインメントのレベル



の下に有るものを深く知る様になると、だんだんその奥の深さに気が付くようになりました。フラは単なる踊りではないのです。ハワイの色々な要素と結び付いています。例えば歴史、伝説、ハワイ語、古くからの宗数、唄、チャント、祈り、詩、日常生活、そして人々、場所、出来事、これらの一連のものがフラと結びつき、理解すればする程難しくまた魅力的になりました。

私にとってフラを理解するにあたり一番の障害はハワイ語でした。ハワイ語を理解できない事は、フラを踊る時の内容をなかなか表現をする事が出来ませんでした。幸いにも最近では翻訳されハワイ語を知らなくても理解できて踊れるようになりました。そのお陰でフラは世界各国に広まり、フラを愛する人達が増えて来ているのだと思いました。ハワイでフラを習っていた時に印象に残った事は、フラの特徴の一つである自然を利用した衣装です。

特に古典フラを踊る時は、レイや、足首、手首の踊りや葉で作ったスカート等を、踊り手達は自ら山に出かけて踊りに必要な分だけ採集し心をこめて編み上げます。フラにとってレイは単なる飾りでは無く、自然からマナという霊力を引き出すために自分の手で作り、使い終わったら元の自然に帰してあげます。そういったことを学び体験するにつれ益々フラの練習に力が入りました。

師匠であるクムに良く言われた事は、良いスピリットを持つ事、そうすれば内面有面の美しさを外に出すことができ、後は、曲の持つ意味や内容を理解して踊りを心から楽しむ事。

テクニックより美しい物語を奏でる事が大事であること。そして踊り手は、良い語り部で有るべきだということ、と言われたことを心にとめて、フラの持つ魅力に私もまだ学び続けています。

縁あってシルバー大学でフラを教える機会に恵まれ、私が経験して感じたフラを少しでも生徒さんと共有できればと思っています。

これからも生徒さん達と一緒にゆっくり楽しくフラを学び、健康に気をつけて、人生の思い出の1ページを共に過ごせたら、と思っています。



### フラダンス教室

初めて学芸会にフラダンスで参加、午後の部の1番目トップバッター(7人のグループ)で、出番直前は少し緊張しましたが、何とかつつがなく踊れとても嬉しく思いました。思えば去年の4月入学、日頃のレッスンも最初は運動不足解消と美容体操のつもりで気楽に思っていたのですが、本格的なストレッチ体操もあり、同年輩や先輩達の軽やかな動きに愕然としました。ま

して、舞台上で演技するという事は、やはり日頃のレッスンの積み重ねを真剣に取りくんでいかなければならないという事を改めて痛感させられた瞬間でした。

会を重ねる度交友も深まり、有意義な空間も生まれるようになり、レッスンは益々楽しくなりました。それは何といたっても本場仕込みの佐々木時子講師、ある時は厳しく、ある時は優しく懇切丁寧、かつ明るく朗らかにユーモアを交えたご指導のお陰と心より感謝しております。最後に会友の方々にいろいろ助けて頂きまして、誠にありがとうございました。

5班 丸構浩子



シルバーだより

No. 405

令和7年1月1日

荒川シルバー大学

荒川区荒川 3-49-1

理事長 箭内忠義

TEL 3801-5740

FAX 3801-5691

《一期一会に感謝して》

昨年度入学という事が信じられない程、今の私の中にはシルバー大学が位置づいています。それは、このシルバー大学の組織が素晴らしいものである事と、その中での学びがとても充実しているからなのだと思います。そして、その思いは、ここの学生の皆さんに共通している事なのだ、「フラダンス」「今と昔の歴史散歩」

「茶道」と3つの教室に関わり、しみじみと感じています。フラダンス教室は、きちんとしたストレッチあり、華やかさありでその魅力は無限大です。友人、前職の先輩方も「入りたい」と、荒川区外からも通われています。20年近く学ばれている先輩、私を含む未経験者も皆でひとつになって楽しむことができる教室です。そのエピソードとして、去年、レッスンが終わってからの「杖」の置き忘れがなんと4回も続きました。これは、来るときは杖が必要な方も、レッスンが終わって帰る時は杖がいらなくなってしまうほど元気になる事の表れなのです。佐々木先生は「覚えなくても楽しむ事が1番」と私達に言って下さり、皆さんリラックスして楽しく参加しています。フラダンスは神に捧げる神聖な踊りです。ハワイで学んで来られた踊りは、それぞれの特許のようなものがあり、その資格を取られた佐々木先生から、本物のフラダンスを身近に感じられるよう工夫して教えて頂いています。先生のしなやかな美しい踊りに少しでも近づけるよう、という遠い目標を持ちながらも皆で楽しく踊らせて頂いています。事前の準備運動に参加するだけでも、とても良い運動になり、時にそれだけに参加される方もいます。無理なく楽しんでいるからこそ皆さん若々しいのだと改めて思います。様々なステップを覚え、様々な曲を楽しみ、大学外での一般の方々の前での発表も経験させていただいています。学芸会では皆で1年間に習得したものを披露します。ぜひ皆さんご覧ください。荒川シルバー大学と巡り合い、フラダンス教室に入り細やかに教えて頂き、素晴らしい経験ができた事、大先輩も多いステキな仲間と巡り合えた事、感謝しかありません。本当にありがとうございます。そして未永くよろしくお願い致します。(フラダンス教室代表 久保 正子)

