

私が楽しくなる、あなたに伝えたいくなる

2015年9月号(毎月23日発行) 2015年8月21日発売(第1巻 第4号 通巻4号)

Kiite! 「きいて!」

9月号

'15 8.23

[定価] 340円

切手とコラボ
ポストカード
付録



特集 | 踊り踊ればココロもオドル

はじめて! ダンス

インタビュー | 「良い人であろうとはしない」

常盤貴子

ドクター由佳のほおぼる処方箋

青魚の竜田揚げと根菜スープ

みんな男の子だった

吉田鋼太郎

美と健康のツボ世界

疲れ目に効くツボ

第2特集 | 便秘解消の合言葉は

「お」「な」「ら」



All Around The Corner!

{ 特集 }

踊り、踊れば、ココロもオドル

はじめて!ダンス



「これからはじめてみたい
習い事なんですか？」

本誌アンケートで上位に
ランクインするのが

ダンスです。華やかな

ドレスを身にまとい、

みんなで輪になって。

大好きなハワイを思いながら、

フラで愛を表現して。

青春時代に聞いた

ソウルミュージックを

流してリズムに

身を任せるのもいい。

ダンスは人を元気にする。

ダンスは人を笑顔にする。

だからみんな、はじめて！

写真＝相馬ミナ



02. スクエア ダンス

カントリー
ミュージックの
軽快な
リズムにのって

4組のカップルが
四角い隊形から踊り始める、
アメリカ生まれの
スクエアダンス。
その魅力や楽しみ方を
千代田スクエアダンス
クラブ（東京）の
皆さんにうかがいました！

写真＝相馬ミナ 文＝吉岡美奈

スクエアダンスとは？

17世紀初期にヨーロッパからアメリカに移住した人々が自国の伝統的な踊りを変化させたのがスクエアダンスの元祖。西部開拓時代を経て現在に至るフォークダンスの一つと言われている。ダンス名の通り、カップル4組が四角い隊形から「コール」という動きの指示を出す「コーラー」の音頭に合わせて次々と隊形を変えていく体と頭を使うダンス。

スクエアダンスは生涯スポーツとして最適

アメリカ、イギリスやドイツ、チェコなど世界各国で楽しまれているスクエアダンス。日本では、太平洋戦争後にアメリカ軍民間教育担当官のウィンフィールド・P・ニブロ氏によってフォークダンスの一種として紹介されたのが始まりだ。

「スクエアダンスはまたたく間に広がり日本各地で踊られるようになりました。体を動かす心地よさはもちろん、ゲーム性があるところも人気に火がついた理由だと思っています」と話すのは、千代田スクエアダンスクラブ会長の西村昌三さん（75歳）。西村さんは、日本に普及した1950年代からスクエアダンスを愛好している大ベテラン。ダンス歴は約60年だが、



仕事で忙しかった時期の15年間は離れていたそう。そして、ノー残業デーが実施された90年ごろに再スタートし、今は同クラブの顔として活躍している。「60年代にアンプやマイクなどの音響機器が発達したことから、スクエアダンスが複雑化してきて、より一層面白くなりました。現在は、日本で1万5千人ほどの愛好者がいます」。会員は年々増える一方だという。そこで、コーラーでもある西村さんに聞いたスクエアダンスの魅力、大きく四つにまとめた。

1. みんなで踊ることが楽しい

コール（動き、また、動きを指示する言葉）にはさまざまな種類があり、それを8人で息を合わせて踊ることが快感。ゆつくりとしたコールではそのリズムを楽しみ、速いコールではそのスリルを堪能できる。

2. 国内外で多くの友人が出来る

コールは万国共通。会員の中には世界各国の大会や各地のクラブを訪れて交流する人も。

3. 歩くことが基本の踊りだから体に良い

リズムにのって歩くことが基本なので、年をとっても体力的に無理をすることがない。かつ、ほどよい運動量で健康的な体をキープできる。

4. 適度に頭を使うのでボケ防止になる

コーラーのコールを注意深く聞き、それを理解しつつ踊ることは頭の体操になりボケ防止に有効。ハイレベルになると、「ダンス界のチェス」と言われるほどの駆け引きを楽しめる。

心身に良いスクエアダンスは、生涯スポーツ・レクリエーションとしても最適だ。

コーラーに したがって レッツダンス!

Swing Thru!



オボジット・レディ

ライトハンド・レディ

NO.3 ヘッドカップルズ

NO.2 サイドカップルズ

コーナー・レディ

NO.4 サイドカップルズ

NO.1 ヘッドカップルズ

スクエアセット

4組のカップルが四角形の隊形を作るスクエアセットからスタート。そこから、コールによってサークル(写真上)などに隊形を変えていく。コールの数はレベルによって異なるが、初級コースのMS(メインストリーム)で68個。中級、上級など上のレベルになるにつれ、使用されるコールや隊形の種類が多くなる。パーティー等で踊るには、MS程度は必須。

コーラーさん、スクエアダンスの醍醐味は?

「ジョイン・ハンス!!」。よく通る洪い声がホールに響く。

「ダンサーの予想をあえて外したり、思いがけないコールを言ってみたり、ダンサーとの駆け引きが楽しいですね」と話す原秀幸さん(59歳)は、コーラー歴30年以上のベテラン。軽快なコールにはファンも多く、「コーラーにとって発声や発音、リズム感などは大切です。歌が上手な人は、やはり上達も速い」と原さん。コーラーになるには試験などはなく、講習を受けたら、DVDなどで自主練習したりするのみ。音楽はカントリーやウエスタンを中心に、アメリカンポップスも使用。たとえ同じ曲でも、コーラーによってまったく違う踊りになるのが興味深い。

ダンス歴9年の児玉憲夫さん(66歳)は、友人に勧められ、千代田スクエアダンスクラブに入会。コーラーとの駆け引

3. ミニ・ウェイブ



4. ダブル・パス・スルー



2. バック・トゥ・バック



1. カップル



初級コースの
代表的な隊形



ダンスは基本的に男性と女性のカップルで参加。4組8人でスクエアセットを組み、パートナーを替えながら踊っていく。コスチュームは、ウエスタンを基本とした華やかな色と柄がポイント。女性はワンピースの下に必ずパニエをはき、踊ったときにスカートがふんわりと美しく広がるようにスタイリング。男性はウエスタンシャツやウエスタンベルトで雰囲気を出して。

一般社団法人 日本スクエアダンス協会

1980年に創立。生涯スポーツ・レクリエーションとしてスクエアダンスの普及に務める。今回取材した千代田スクエアダンスクラブは、毎週水曜日の午後の部・夜の部に例会を開催。入会は2月のみ。協会登録クラブは全国で約540団体あり、開催日や入会時期も異なるのでお問い合わせを。☎03-6240-6560 <http://www.squaredance.or.jp/>

本誌の記者も体験しました！

「軽快な音楽とコールにノリノリで挑みましたが、まったく踊れず(笑)。そんな私をリードしてくれた先輩たちが優しく感動！」



きで遊ぶ知的なダンスに、すぐに夢中になったそう。「考えながら踊るのでボケ防止になっています(笑)。また、女性が多いので身だしなみに気を遣うようになりました」と言う。

ここ千代田スクエアダンスクラブの例会には、毎週約150人の会員が集まる。男性と女性の割合は1対2ほどで、夫婦はそのなかの3割くらいとか。年齢層は幅広く、10代から米寿のお祝いを迎えられた方まで。そして、職業もメーカー、商社、銀行などに勤務するサラリーマンから経営者、主婦、学生などさまざま。

波能康行さん(64歳)・裕美さんご夫婦は、通い始めて11年。夫に連れられて来るうちに妻もはまっていったそう。「フオークダンス世代だから、すんなりと入っていきえました。また、スクエアダンスを始めて足腰が強くなったのでうれいんですね」と口をそろえる姿が睦まじい。

コーラーやダンサー、世話役の役員など、皆それぞれのスタンスで輝く活気あるクラブだ。

7. アレマン・ザー・スター



5. トゥ・フェイスド・ライン



6. オーシャン・ウェイブ



8. タイダル・オーシャン・ウェイブ





どんなミスであれ成長の材料。
次の挑戦の糧と思って壁と向き合います。

牛乳石鹸歴 8年
プロフリークライマー 野口 啓代

さ、洗い流そ。

お風呂に入り、体を洗い流す。それは毎日を大切に過ごすということ。

石けんを泡立てながら、その日あった出来事をかみしめ、

フレッシュな気持ちになって、また明日に向かっていく。

牛乳石鹸の赤箱は昔ながらの釜だし製法[®]。天然うるおい成分が肌をやさしく守ります。

がんばるあなたのパートナーとして、今も昔も変わらず、そばにいます。

※けん化電析法

うるおいと香りゆたかな石けん、赤箱です。



 Kizania 牛乳石鹸はキザニア甲子園のオフィシャルスポンサーです。

www.cow-soap.co.jp

定価 340円 本体315円



5100000000965