

## フラダンスで楽しく健康に！ 「フラ・ハラウ・オ・ヒナノ」



フラ・ハラウ・オ・ヒナノは、“健康第一、毎日イキイキ”がモットー。「笑顔がいちばん！とにかく楽しまなくちゃ」という代表の戸屋律子さんの指導のもと、15人ほどの仲間が『健康フラダンス』を楽しんでいます。「フラ・ハラウ・オ」はフラの教室という意味、「ヒナノ」はハワイの花の名前で、戸屋さんがフラの先生からいただいたハワイアンネームだそうです。現在は主に川崎市生涯学習プラザで活動しています。

### 楽しく体を動かすと、体の不調も楽になる

私たちがハワイの伝統的な踊りとして認識しているフラダンスは、現地では「フラ」といい、踊りだけでなく、踊りと共に奏でられる楽器の演奏や歌も含む、総合的な芸術を示すのだそうです。心いやされる美しいハワイアンソングの旋律、優雅で流れるような動作が大きな特徴で、重心を落として腰を揺らしながら、しなやかにステップを踏み、ゆったりとしたハンドモーション(手の動き)を組み合わせながら踊ります。女性はパウと呼ばれるスカート、男性はアロハシャツを着用するそうです。華やかな衣装は、それだけでも気分が上がりますね。

やわらかくゆったりとした動作で、激しい動きのあるダンスではありませんが、普段使わない部分まで、全身の筋肉をフルに使うため、実際にやってみるとかなりの運動量で、体力がついていくのだそうです。20代からフラダンスを続け、イベント出演などエネルギーに活動してきた戸屋さんですが、ご自身もおとなになってきて、「フラダンスで楽しく体を動かすこと



ことで、体力もついて、体の不調も楽になる」と感じているとのこと。無理なく、楽しく、“健康第一、毎日イキイキ”をモットーとした『健康フラダンス』をおとなの皆さんに広める活動がメインになってきました。

◀フラを続けて楽しく健康に！  
戸屋さんの笑顔を見れば一目瞭然

### ラジオ体操で全身をバランスよく動かす

レッスンには、皆さんよくご存じのラジオ体操を取り入れています。「ラジオ体操は、体全体の筋肉や関節をバランスよく動かすように、本当によく考えられていて、とても理にかなっているんです。正しく動かそうとすると、私でも難しい」と戸屋さん。ラジオ体操だけでなく、ストレッチも入念に行ってからフラの練習に入っていくそうです。

### 振り付けができるようになって嬉しい

戸さんは、「無理なく、ゆったり、とにかく楽しんでやりましょう」と話しますが、やはり、先生のようにきれいな動きをマスターできたら嬉しいものです。ゆったりとした動きですが、指先まで神経を行き届かせて踊るのはなかなか難しい。練習してマスターする、できるようになる喜びを味わうことができます。



▲レッスンの様子

手は第二の脳とも呼ばれるくらい、指先などを動かすことで脳の血流が良くなり、認知症予防や物忘れなどに効果があるという話を聞いたことはありませんか？「できるようになりたい」とレッスンに没頭する時間を作ることが、脳の活性化につながっているかもしれません。

### 『健康フラダンス』を一緒に♪

戸さんは、「お仕事や家庭のことが一段落して、何かを始めたいけれども、『もう年だから』とあきらめている人こそ始めてほしいです。フラは何歳からでも始められます」と素敵な笑顔で話していました。男性のフラダンスも指導できるそうですので、男性の方も、「運動」と捉えてチャレンジしてみたいかどうでしょうか。教室の皆さんは、身体を動かすこと以外に、仲間とおしゃべりで笑い合うことも心の健康に必要なだと言っています。“一緒に”が大切なのですね。

新年度になりました。「何か始めたい」と考えているあなた、愉快で素敵な仲間たちと一緒に気持ちよく体を動かし、毎日をイキイキと過ごしませんか。フラ・ハラウ・オ・ヒナノのレッスンは見学者大歓迎です！



▲マスク越しでも分かる  
こぼれんばかりの笑顔♪

### ■フラ・ハラウ・オ・ヒナノ

代表 戸屋 律子

電話 090-9006-3423

メールアドレス ritsuko\_0420@ezweb.ne.jp

