

フラで、げんき!

動画はこちらから!

<https://www.pref.aichi.jp/site/covid19-aichi/aichi-kourei-kenkou.html>

愛知県 高齢者 元気づくり 検索



カピリ助川



カピリアロハ・ハワイアンアカデミーの校長。「フラでみんなを幸せにしたい」そんな思いから始めたスクールは現在愛知県下に6ヶ所。高齢者施設の慰問ボランティアなどフラを通じて社会貢献にも努める。

フラダンスとは?

文字を持たなかったハワイの人々が、神への信仰や体験、出来事を後世に伝える手段として始まった。現在、日本でフラダンスを習う人の人口はハワイ州のおよそ140万人よりも多いと言われる。



フラをやってみると?

~以下のような効果が期待されます~

- 心と身体がリラックスし、基礎体力の向上が図れる。

初級編

ハンドモーションをやってみよう!

基本の姿勢と足の運び、基本の手の動きを覚えましょう。

基本姿勢

①フラの基本姿勢は腰を落として膝を曲げた中腰状態。②その状態から腰を左右に揺らして重心を移動させ、右足を1歩出して左足を揃えるを2回繰り返して右へ2歩、左足を1歩出して右足を揃えるを2回繰り返して左に2歩動く。このステップを「カホロ」という。



ポイント

- 基本姿勢は腰を落とした状態。
- 手は指を揃えた状態で優しく動かす。

Check!

- カホロがマスターできましたか?
- ハンドモーションは表現するものを思い浮かべて動けましたか?

ハンドモーション

 アロハ/愛 広げた両手を、胸の前でゆっくりとクロスさせる。愛する人を抱きしめるようなイメージで優しく、ふんわりと。	 ウア/雨 両手を胸において片方の手を伸ばし、2回柔らかく揺らす。反対も同じように繰り返す。	 ウア/雨 両手の指をパラパラと動かしながら、斜めまたは上から下に降ろす。S字を描くように動かすとノエ/霧になる。
 プア/花 手のひらを下に向け軽く押さえ、反対に返ししながら指をつぼめて花のつぼみの形を作る。	 マカニ/風 両手または片手で頭の上をなでるように回転させる。	 ラー&マヒナ/太陽と月 両手のひらを外側に向けて高く挙げていき、眺める。親指はほかの指から離して両手の親指もくっつかないようにする。
 アイナ/大地 手のひらを下に向けて、横に開いていく。大地の気を受けるようなイメージで。	 マウナ/山 腰または肩の高さから両手を並行にしたまま、斜め上あげる。	 ナニ/美しい 両手を上から下にゆらゆらとムーブしながら下ろしていく。

中級編

歌声フラダンスをやってみよう!

「故郷の空」を歌いながら、まずは手の動きをやってみましょう。

 空 夕空はれて 空のハンドモーション。両手を頭の上で交差させてから、開く。	 風 あきかぜふき 風のハンドモーション。右手を伸ばし、左手で頭の上を2回なでるように回転させる。	 月 つきかげ落ちて 月のハンドモーション。下に手を揃えて、上で大きな円形を作る。	 聞く 鈴虫なく 音を聞くハンドモーション。左手を伸ばし、右手を耳の横に添える。	 想う おもへば遠し 想うハンドモーション。片手は頭に添え、もう片方の手は肘へ。
---	---	---	--	--

 場所 故郷のそら 場所を表すハンドモーション。左手に右手を重ねて、右手を高く上に挙げていく。	 絆 ああ わが父母 絆を表すハンドモーション。両方を前で組んで、ゆっくり胸に持っていく。	 愛 いかにおはす 愛を表すハンドモーション。両手を伸ばしてから胸の前でクロスさせる。	ポイント <input type="checkbox"/> 一つひとつの動きを流れるように繋げる。
Check! <input type="checkbox"/> 大きな声で歌いながらできましたか?			

上級編

音楽にのせて、踊ってみよう!

「故郷の空」のハンドモーションに全身の動きもつけて、踊ってみましょう。

 空 夕空はれて 空のハンドモーションをしながら腰を落として右に2歩動く。	 風 あきかぜふき 風のハンドモーションをしながら腰を落として左に2歩動く。	 月 つきかげ落ちて 月のハンドモーションをしながら腰を落として右に2歩動く。	 聞く 鈴虫なく 音を聞くハンドモーションをしながら腰を落として左に2歩動く。	 想う おもへば遠し 想うのハンドモーションをしながら腰を落として右に2歩動く。	 場所 故郷のそら 場所のハンドモーションをしながら腰を落として左に2歩動く。	 絆 ああ わが父母 絆のハンドモーションをしながら腰を落として右に2歩動く。	 愛 いかにおはす 愛のハンドモーションをしながら腰を落として左に2歩動く。
---	---	--	--	---	--	--	---

ポイント <input type="checkbox"/> 顔の表情も豊かに、全身で想いを伝える気持ちで踊る。	Check! <input type="checkbox"/> ハンドモーションをしながらカホロの動きができましたか?
---	---

まとめ
フラは全身で想いを伝えるダンスです。踊る人も見ている人もみんなを笑顔にする力があります。笑顔で心地よく踊ってみてください。