

群馬県女子体育連盟だより

第159号

2015年 8月発行

<本部> 〒371-0051 前橋市上細井町1700-8

松本富子

TEL 027-234-3190 090-7175-3366

<http://gunma-joshitaiiku.jimdo.com>

*HPを開設しました。アドレスをコピーしてご覧ください。

レクリエーションダンス

第1回生涯体育研修会



高田 二佐子先生 (群馬県レクリエーションダンス副会長)
平成27年7月11日(土) 13:30~
伊勢崎市民プラザ プレイルーム

今回、初めての会場、「伊勢崎市市民プラザ」になり、参加された方々にご迷惑をおかけしました。しかし、35名もの方に参加していただき、会場が手狭に感じるほどでした。

研修会は、高田先生の軽快な動きと言葉がけで、大変明るい雰囲気を作り出していました。「チョチョンガチョン」「ステップタッチ、ステップタッチ」などの言葉を使って、動きを分かりやすくする手法がみごとでした。また、分からないままにならないように、短い動きを繰り返しながら、何回も教えてください、みなさん、安心して動くことができました。どの作品も、いくつかの基本パターンの

組み合わせで構成されているので、大変分かりやすく、先生のリードでどんどん覚えることができ、あっという間に作品ができあがっていきました。

① 東京音頭

「かみなりおこしチョチョンガチョン」「スカイツリーチョチョンガチョン」などの声掛けをしながら、軽快なステップと手踊りの基本動作を教えてくださいました。ゆっくりバージョンと速いバージョンで踊って楽しみました。アップテンポはかっこよく見えました。



② 学生時代

一重のサークルになって、ダブルポジションで回ります。二人ペアでアイコンタクトをしながらあいさつ。パートナーチェンジをしながら進みます。優しい印象の曲に合わせて、気持ちもゆったり表情も優しく優雅に踊っていました。アイコンタクトは楽しそうでした。

③見上げてごらん夜の星を

ワンフレーズずつ、歌いながら振り付けました。はじめはカウントで、次に言葉に合わせて動きました。動きだけでなく、歌詞の意味とあわせた覚えやすい指導で、どんどん覚えることができました。



④ウィークエンダー

アップテンポの曲らしく、先生の指導もてきばきと進みました。間奏は優雅なポーズで、「はずんで踊りましょう」という先生の声に、受講者のみなさんは、軽やかにステップを踏み、笑顔が出てきました。音楽に乗ってあっという間に完成しました。



⑤KAGUYA

若い人の音楽に、気持ちも若くなり、みなさん、晴れやかな表情ですてきでした。かっこよい振りで、軽やかな音楽にのりのりの様子でした。



参加者の感想

- * いつも高田先生には感謝しています。今日は、特にパラパラ風の踊りは、初めての感覚で、とても楽しかったです。
- * 音楽に合わせて体を動かすことが、本当に楽しく、素晴らしい時間を過ごすことができました。ありがとうございました。
- * 日頃踊らないハイレベルなステップを学習することができ、よかったです。次回を楽しみにしています。
- * 楽しく心地よい汗をかきました。自分の覚えの悪さに「ガクゼン」としましたが…。でも、とても楽しかったです。また、機会があれば参加したいと思います。
- * ゆっくりな曲やリズムカルな曲など、おりませてください、とても充実した時間を過ごせました。東京音頭の一連の運動は、頭の体操にもなり、体も、たくさん動かせてとても楽しかったです。

(取材 吉田 / 編集 佐藤)

