

女性委員会レクリエーション

2016年度の連合北海道女性委員会レクリエーションが8月25日（木）18時30分から行われ、5産別から30人の参加がありました。



今年度の内容は「初心者フラダンス教室」で、札幌市中央区の「フラスタジオ ナニレフア」を会場に、講師の武田昭子先生にフラダンスの基礎を教えていただきました。

まず軽くストレッチをして体をほぐしたところで、「カホロ」と呼ばれる左右のステップや、手の動きを教わりました。フラダンスでは手の動き1つ1つに意味があり、手を目のところにやれば「見る」、耳のところにやれば「聞く」という意味だそうです。わかりやすい説明に、

参加者は納得しながら体を動かすことができました。

基本の動きのあと、いよいよ実際に曲に合わせて振りをつけることになりました。今回挑戦する曲は「涙そうそう」です。歌詞にあわせ、「アルバム」「めくる」「ありがとう」「つぶやく」を意味する手の動きに「カホロ」のステップを合わせていきます。サビの部分では「晴れわたる」「雨」「笑顔」「涙」など様々な手の動きがあり、一部ステップが変わるところにも苦戦しましたが、武田先生に「うまいまい」「覚えたね」と励まされ、1番を通して踊れるようになりました。

ここで終わりかと思いきや、さらに2番にも挑戦することになりました。2番の歌詞にある「星」「悲しみ」「喜び」など、さらに振りの種類が増えます。お互いに顔を見合わせて「あれ?」「間違えた」など苦笑しながらも、2番の終わりまで通して踊れるようになりました。

フラダンスはゆったりした心地よいテンポの音楽に合わせて体を動かすので、癒し効果があり、心身ともにリフレッシュできます。この日も1時間半ほどの時間でしたが、武田先生の明るくわかりやすいレッスンのおかげで参加者全員が笑顔でレッスンを終えることができました。



女性委員会のレクリエーションは年に1回の開催ですが、これからも多くの皆さんが楽しく参加し交流できるレクを企画していきますので、参加をお待ちしています。