



{ 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
習い事はなんですか?」
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

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・ニプロ氏によって、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、



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

仕事が忙しかった時期の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