

高松市生涯学習センター 生涯学習カレッジ（個人の生活に役立つ講座）

「はじめのハワイアンダンス 1曲完全マスター」を開催しました。

平成31年2月2日・16日・3月2日（土）、メレ アロハ ホクラニ インストラクターの山本 博子さんを講師に迎え、「はじめのハワイアンダンス 1曲完全マスター」（全3回）を開催しました。

今回の3回の講座では、“^{ウルパラクア}Ulupalakua”のハワイアンダンスに挑戦します。受講者の皆さんは、ほとんどの方が初心者です。

まず、ウォーミングアップ。ラジオ体操や、関節を屈伸、回す運動で柔軟な動きができるようにします。

次に、ハワイアンダンスの基本ステップの練習です。ハワイアンダンスは、大地のエネルギーを吸うために素足で踊ります。まず、両足を肩幅よりやや狭く開き、親指先を前に向けて軽く膝を緩めて立ちます。「カオ」「カホロ」「カベル」の足の動きや手の動きを練習しました。



基本ステップの練習後はいよいよ“^{ウルパラクア}Ulupalakua”の踊りに挑戦。ハワイアンダンスの手の動きには歌詞の意味を伝える手話になっています。

講座ごとに1番、2番、3番と少しずつダンスを覚え、最後には完全に1曲をマスター。ハワイアンダンスの中では、テンポが速く、ステップの種類もいろいろ入っている曲ですが、3回目には全員で通して踊れるようになりました。

^{ウルパラクア}“Ulupalakua”

①実に有名なウルパラクア

夕暮れには肌がヒリヒリするほどの寒さになる
カウボーイ達の家があるところ

②私を飾るレイ

ウルパラクアにある 芳しく甘い香のジンジャー
それは本当に美しいのです

③ストーリーを繰り返し告げます

ウルパラクアでは
夕暮れには肌がヒリヒリするほどの寒さになる
カウボーイ達の家があるところ



一見優雅に見える動きですが、何度か踊ると外の寒さとは裏腹に、自然に汗が滲んできます。

「この講座をきっかけに、これからもハワイアンダンスを続けたい」という声とともに3回の講座を終了しました。