

「悔るなかれハワイアンフラ」

Ke 'Ala O Nā Pua アロハプアマカニ 主宰 ^{みやなが}宮永 すみえ



TEL: 090-9886-0054

営業内容: フラダンス教室

フラダンスって、ココナッツブラに腰ミノ付けて踊るんやろ・・・？私がフラを始めた25年前、世間の認識はその程度。しかし、いざ携わってみると、それはそれは奥深いものでした。

古代ハワイアンは文字を持っておらず、自然への感謝・文化・伝統・歴史を伝える術としてフラを用いてきました。ですから、フラはハワイの文化そのものであると言っても過言ではありません。打楽器にチャント（詠唱）を唱えて踊るカヒコ（古典フラ）から

現代は、ウクレレの音色で歌うハワイアンミュージックに合わせて踊る アウアナ（現代フラ）が主流となっておりませんが、今も昔も 物語を伝えるという本質は、全く変わりありません。

コロナ以前は、レッスンの為に年に2〜3度渡航しておりました。ハワイのクム（家元）は、大切な文化を私達日本人にも、惜しみなく分け与えてくださいます。その教えは、謙虚に受け止め 忠実に伝えるのが私の使命。フラを踊るのではなく、踊らせていただくということを念頭に置き、レッスンしております。

生徒さんから「色々習い事をしてきたけれど、フラが一番難しい」と言われたことがあります。私としては、一番奥深いと言っただけなのですが左右に動き、お尻と手をゆらゆらと、割と簡単そうと思われるがちなフラ。全くお尻は振りません！ 上半身は真っ直ぐに立てたまま、腰を落とし、膝を前後に漕いでお尻を揺らす。その姿勢を1曲3分から5分保つわけですから、そりゃ筋肉も付き 足も丈夫になるわけですよ。5歳〜80歳代までいらっしやいますので、もちろん年齢や体調に合わせて、膝を曲げる量は調節していただきます。このステップに、フラ独自の手話ハンドモーションをつけて、更



に笑顔をプラス。することいっっぱいですが、これらを一度にすることで脳に刺激が与えられ、認知機能・運動機能を高めるのに役立ちます。

また、心地良いハワイアンミュージックが、自律神経を整える癒しの効果も見られます。年を重ねていくうえで、必要なことばかり。一番は、気の合う仲間と同じ時間を共有し、フラを分かちあう事。1曲2曲と踊れる曲が増える度、楽しさは倍増していきます。

ハワイが好きな方・ダンスが好きな方・音楽が好きな方・いつまでも健康で若さを保ちたい方、一緒にフラを楽しみませんか？両手広げて、お待ちしております。アロハ！！