

Folk news

〒232-0014 横浜市南区吉野町 4-19-7-701 Tel・Fax 045-261-8350

<http://www.sepia.dti.ne.jp/folk-dance-08/yokohama>

富士山大好き!!



一日でも長く踊り続けたいために、カラーバスに通っています。一回たった 30 分の運動でどれ程の効果が望めるかは疑問ですが、フォークダンスとは全く違う世界に自分を置いてみるのも、良い経験の一つです。

そこではコーチから姓ではなく名前で呼ばれます。「〇〇子さん」と呼ばれている人たちは大体私と同世代。「〇〇代さん」「〇〇美さん」など「子」のつかない名前はひと世代若い人たちです。「〇〇子さん」というと思い出すひとつのエピソードがあります。

今から 10 年以上前のことですが、神奈川のダンスの仲間とチェコに行った時のこと、ツアーの全員がはじめて落ちついてお昼ご飯を食べたレストランで、自己紹介の時間がありました「〇〇山〇〇子です」「△△川△△子です」と参加者のほとんど全員が「子」のつく名前でした、次から次へと続くので男性添乗員まで「僕はユウ子です」と名乗

り、大盛り上がりでツアーの期間中、彼は「ユウ子さん」と呼ばれていました。

話はガラッと変わりますが、年を重ねるごとに富士山と桜が好きになるのは、やはり日本人として生まれたサガでしょうか。電車の窓から思いがけず富士山が見えた時の嬉しさ！ 何だかとっても得をしたような、今日一日何かイイコトありそうな……。

同じようなことが人にも言えます。特に親しいわけでもないのに、その人の顔が見えると、何だかうれしい、何だか幸わせ！ 個人的に話をしなくとも、その人の存在自体が、まわりを暖かい雰囲気で包み込み、みんなの心を安らかにさせてくれる、そんな人があなたのまわりにもいませんか？ 富士山の富の字を自分の名前に持つ私はそんな豊かでおおらかな指導者を目指したいと思っています。まだまだ五合目にもたどり着けませんが……

* 「富士山と富士山？」 「富士山」が一般的ですが、

靈山として浅間神社などでは「フ」冠りの富士山と表記します。



F D 雜 感

サークル遊花

会員 宮岡 純子

「フォークダンス？学校の運動会で踊ったことのあるダンス？」知人に「FD(フォークダンス)」踊っているよとお話しすると返ってくる答えです。

「イヤイヤそうじやないの。世界各地の伝統と歴史のある民族舞踊で、嵌ると奥が深いのよ」と知ったか振りして説明します。「ステップ一つとっても軽やかにボールで踏むもの、お淑やかに歩くもの、しっかり踏みしめて踊るもの等々あるのよ」とダンスの背景を知って、観たり踊ったりすると益々面白さや楽しさ奥深さを感じます。

昨年 60 周年記念のデモに参加させて頂きました。多数の方と動きを揃えることの難しさ、踊り終えた時の喜び、爽快感、達成感を経験させて頂きました。リハーサルや後でビデオを見て、しっかり踊りこんでおられる方々の堂々とした動きは一つ一つが美しいです。一目瞭然です。自分の練習不足を深く反省しました。そしてこれを機にフォークダンスを再開することにしました。

最近思うこと。「きれいに踊るには、どうすれば？」他の競技をしている友人たちも口々に「やっぱり先ずは『体幹』をしっかりさせないとね」と。そうですよね。納得です。自然と日常の姿勢もよくなり腰痛も解消されますから。そして基礎ステップをきっちり身に着け踏むこと、繰り返し踊る事。日々練習ですね。FDとの出会いは「年を重ねても無理なく身体を動かせる踊りは？」と

思っていたところ、あるカルチャーセンターの募集が目に入り、参加したのがきっかけです。その後 現在の元のサークルの初心者講習会があるのを知り、明るく楽しそうな雰囲気や先輩たちの踊りに感動して入会し、お世話になっています。沢山の踊りを教えて頂きました。でも 悲しいかなキチンと覚えているのはほんの一部です。(指導者の先生ごめんなさい) 週 1 回のレッスンだけではね。週に何回も踊る機会のある方が羨ましく思った時期もありました。でも良いのです、見様見真似でも何とかリズムに乗り楽しく踊れば身体も軽くなります。「FDは誰でも踊れる踊り」でもあります。最近のお気に入りは、6~8人のコントラダンス体形の踊りです。「アイリッシュ・ローバー」を初めて紹介された時理解するのに大変苦労しました。今では大好きな曲の一つです。上手に踊れた時の一体感の喜び、いいですね、最高です。

音楽を聞きリズムに合わせて程よく身体を動かす事、老化防止にとてもよいそうです。これからシニア時代、ロコモティブ予防のためにも FD を始める方が増えるといいですね。そして 気軽に参加できる場がもっとあればいいのですが。

中学校でもダンスが必修との事、本当の FD の魅力を勉強して若い方の FD 人口が増えることを願います。私もいつまでも現役の FD 愛好者でいたいです。

フォークダンス講習会のご案内

今年も村田先生ご夫妻のご指導でフォークダンス講習会を下記の通り開催いたします。
さそいになにお友達をお呼びご参加ください。

日 時	6月 10 日(土)	受付	11:30	講習開始	12:30~16:00 ごろ
会 場	港南スポーツセンター		第 1 体育室	会 費	1000 円



日々思うこと

綱島フォークダンスサークル

会員 青山 ケサエ

あれから6年が過ぎ、毎日テレビ、新聞紙面は東日本大震災からの復興、追悼番組ニュースが流れている。大勢の方々が大変な思いをなさったことが改めて伝わり、その悲しみご苦労をお察しいたします。

ご家族、お仲間、大勢の皆さんのが支えがあったからこそと思います。私もフォークダンスと巡り合って20有余年、良く続けられたと思います。何にもわからなかつたあの頃、S.C.Dのリールの動き、セット&リンク等々、用語と流れがわかって来ると面白くなります。R.D、シングルダンスしかり、楽しさが増してきます。まだまだ解らない事、出来ない事がいっぱいですが、ここまで来られたのもよき指導者とお仲間に恵まれたお蔭と、もう一つ忘れてはならない家族の協力、自身の健康はもちろん、家族の健康がなければ出来ない事と、感謝しつつの毎日です。

大相撲ファンでないわたしも、今回の後半の取り組みには、多くの勇気と楽しみを

与えてもらいました。新横綱 稀勢の里のケガを押しての出場、誰もが心配したことでしょう。大きなテーピングを施しての優勝決定戦。勝った瞬間テレビの前で拍手を送りました。表彰式前の国歌斉唱の時の涙、見ている側にも何か熱いものを感じました

国民的有名人と小さな一個人と一緒に考えてはいけないけれど、最後まで諦めてはいけないということが、ひしひしと伝わってくるすばらしい取り組みでした。

何事も上手になりたい、少しでも上を見て続けることが、いかに大切か「継続は力なり」。

70歳後半、後期高齢者になり、まずは健康に留意し、家族に感謝しつつ、サークルの皆さんと楽しく続けていきたいと思うこの頃です。どうぞよろしくお願ひいたします。

さあ 何歳まで踊り続けられるでしょうか? 年齢を忘れて楽しく踊りましょう。

訂正とお詫び

F Dニュース2月27日発行の3頁目に寄せて戴いております瀬谷フォークダンスサークルの寄稿者のお名前間違っておりますので訂正させて頂きます。

(正) 菊地久子様

(誤)

菊池文子様

菊地様はじめお読みくださった皆々様に深くお詫び申し上げます。

今後この様な事のないよう一層注意し努力いたします。

横浜市フォークダンス協会

<p><u>市民フォーク</u> <u>ダンスのつどい</u></p> <p>問合せ等 事務局へ ☎ 261-8350</p>	横浜市フォークダンス協会(県連201)と加盟団体				
	5月 8日(月)	港南スポーツセンター	13:00~14:45		
	5月 22日(月)	港南中学校	18:45~20:30		
	5月 25日(木)	神奈川スポーツセンター	13:00~14:45		
	6月 12日(月)	港南スポーツセンター	13:00~14:45		
	6月 22日(木)	神奈川スポーツセンター	13:00~14:45		
	6月 26日(月)	港南中学校	18:45~20:30		
サークル名	県連	活動地	曜日	時間	会場及連絡先
FD 赤い靴	202	港南区	月	午前	J A横浜上大岡 西川 811-6991
横浜マーガレット	226	緑区	火	午前	城郷小机地区センター 中西 937-2316
保土ヶ谷 レクリエーション同好会		保土ヶ谷区	火	夜	保土ヶ谷中学校 渡辺 331-0247
横浜フォークダンス を楽しむ会	216	金沢区	火	夜	能見台地区センター 岩月 713-2611
横浜みどり フォークダンスクラブ	217	緑区	水	昼	町田市総合体育館 松澤 983-5893
ブーケ フォークダンスサークル	219	港南区	水	午後	野庭第9集会場・他 平野 841-9384
桜桃 フォークダンスサークル	220	南区	水	午前	フォーラム南太田 川上 844-0677
サークル クローバー	221	港南区	水	夜	港南スポーツセンター 宮田 844-0909
サークル 遊花	225	中区	木	夜	仲尾台中学コミュニティハウス 福本 892-2284
瀬谷 フォークダンスサークル	206	瀬谷区	金	昼	瀬谷踏美会 富川 301-1402
綱島 フォークダンスサークル	207	港北区	土	昼	綱島地区センター・他 阿部 561-7882
<p>【編集後記】新緑が美しい季節となり、外出するのも心が弾みますね。街で初々しい新入生たちを見るにつけ、毎日新しい気持ちで大切に過ごしたいと思うこの頃です。</p> <p>4月からFDニュース担当になりました。初めてのことなので五里霧中です。 よろしくお願ひいたします。</p>					
(櫻桃DFC K. K)					

