

平成 29(2017)年 12 月 24 日発行 第 565 号  
横浜市フォークダンス協会

# FD 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/>



## 「歳月」

横浜市フォークダンス協会  
理事長 青柳 八重子

昨年は協会の 60 周年を開催し、新たな周年に向かって歩み始めた協会ですが、私が理事長を引き受けてから 20 年が過ぎ、50、55、60 年と周年が過ぎる度、他の方と交代しなければ、思いつつ現在に至ってしまいました。

思い返せばフォークダンスを始め何回もクリスマス企画し、開催してきましたが終わる度に市民の皆様喜んでいただけたかしら？と、とても気になり、より楽しい会をと毎年企画しております。計画を立てるにあたって（これはあくまでも私の気持ちですが）「イベントの主役は市民の皆様である事」「フォークダンスをより多くの人々に知っていただきたい事」「普及」を念頭に入れてスポットコールは必ず入れて欲しいと理事の皆様をお願いしております。ですから、突然、当日参加された方でも楽しく踊っていただけたと思います。

前述のような気持ちで毎回開催している内に歳月の過ぎるのは急な谷間を川が流れ下るように早く年月は流れ、自分の年齢に気が付いたら後期

高齢者になっていました。

時が行き過ぎていくのも気が付かず、ただひたすら、横浜市の協会のため（と言うとカッコいいですが日常生活を変化させるのが不安だっただけ）に日々を過ごしてきましたが、もう手遅れです。これから変化させようと思いますが、もう新しく事を始めるには年齢が行き過ぎのようでまだ考え中です。

私の協会での仕事を他の人に世代交代をしないと次が育たないと言われてながら交代のチャンスを逃してしまいました。何とか早急に次の人に変わらないといけないと思っておりますが、私のしているような仕事は地味であり他人には認めて頂けないものです。

早く次の人を見つけないと、と思っております。どなたか代わってくださる方を募集しております。踊るだけではなく皆さんを影から支える事務的な仕事も興味を持ってみては如何でしょうか。きっと新しいあなたが見つかると思います。



## 「ランドラー・イン・エフ」によせて

保土ヶ谷レクリエーション同好会  
佐久間 幸子

最近、テレビのコマーシャル、たしか a u だと思いますが BGM に「ランドラー・イン・エフ」がかかっています。一時あまり踊られなかったのが、最近また踊られるようです。昭和 61 年度のサマーキャンプの講習会で、マズルカ・フォルゲや、ベスデモルス・ヴァルス等現在も踊り継がれている曲の中のひとつです。合宿会場は国立赤城青年の家で、関東甲信静越支部主催でした。他の団体とともに規則正しく秩序を保って行動すること、アルコールなどもってのほか。それがあたりまえという会場で、ひたすら踊りを覚えた事を今は懐かしく思い出します。

それから 2 年後の 63 年、平成元年と続けて、乗鞍高原一の瀬園地で開催された「アルプス民族音楽祭」で踊った事。主催は安曇野村役場のようですが、本場スイスのフォークロアメンバーを招聘してのイベントで、フォークダンスもプログラムに組み込まれており、長野県連の佐野毅さん他 2 名の方が呼びかけ人となっておりました。63 年の時は神奈川県からは 3 人が参加。その爽やかな雰囲気魅了され、次の年は友人夫婦を誘って 4 人で出かけました。前日の 7 月 29 日には体育館で踊り合わせをし、その後、長野県連の人たちの暖かい心遣いで、他県からの参加者たちとの楽しい懇親の時を過ごすことができました。

翌日、雲は多いながら青空の下、会場となった一ノ瀬園地にはいくつものテ

ントがはられ、腰かけがわりの丸太など置き、乗鞍岳をバックに舞台がつくられていました。アルプスの牧場に来たような錯覚をおこす中、アルプスホルンのファンファーレと旗振りで開幕。フォークロアメンバーによる演奏と踊り。狭い舞台で 4 カップルが素朴な踊りの中に巧みな足技で、見ている人たちを飽きさせることはありませんでした。次は地元の人たちのコーラス、ヨーデル。司会者の「次はフォークダンス」の声で、広場中央にサークルをつくりました。30 カップル以上はいたように思います。最初はランドラー・イン・エフ。解放感いっぱいの空の下、見物している人たちも輪の中にはいつてきて真似て踊ってくれます。次はルーテル・バッハ。外で見ていた人がまた参加して大きくサークルが広がりました。曲が終わった時、みんな笑顔、拍手。パートナーに自分に、そして一緒に踊った人、見てくれた人たちに。これが原点なんだと感動したのを今も思い出します。

音楽祭は、旗振り、チター演奏、丸太切競争、フォークロアの皆さんと踊りで交流と続き、最後は勇壮な和太鼓の演奏でしめくくりとなりました。この時一緒に行った友人から、最近 DVD にしたものをいただきました。30 年前の私たち。「ランドラー・イン・エフ」は若かりし頃の思い出の 1 曲です。





## 「長くダンスを続けるために」

桜桜フォークダンスサークル  
遠藤 房子

今まで何の苦も無く出来た事が、何かが違うと思う齢になってきました。だんだんと体力、筋力が落ちて来ているようです。

最近、健康寿命という言葉聞く事が多くなりました。そして、健康でいる為の情報が多く報じられています。

テレビ等で健康に良いという運動の情報に接すると、試してみようという気持ちになり、テレビを見ながら、感心しつつ真似てみます。次の日、昨日の運動はどんなであったか思い出しても、細かい所はほとんど忘れています。その次の日には、その運動の事など、思い出す事ありません。

結局、繰り返し行なって、習慣にする事が出来た事以外は、身に付いていきません。

ある日、良い姿勢で椅子に座ると、腹筋が付くという情報を耳にしました。これは簡単かしらと思い、座る姿勢に気をつけるようにしました。フォークダンスを踊っている時、背筋を伸ばしてと言われてますが、踊る順序などを考えていると姿勢の事は忘れていて、なかなか思うようになっていません。

過日は膝の関節を痛めてしまい「変形性膝関節症」との診断を受けました。ももの筋肉を鍛える事が必要との指摘が

あり、ストレッチとスクワットのリハビリテーションに行くようになりました。家でも、ももの上げ下げ等のトレーニングをするように言われました。

また、体に良い食べ物や食べ方の情報もいろいろ報じられます。ある食べ物が体に良いと聞いて食べてみても、なかなか長続きしません。次から次へと情報が出てくるので、全部食べたならカロリーオーバーになると思いつつ、結局忘れてしまっています。

いつからか、ヨーグルトとバナナ半分、少しのブルーベリージャムが、朝食後のデザートとして続いています。野菜不足になりがちなので野菜ジュースも少し飲みます。少食ぎみなので、十時と三時にはお茶とお菓子少々をとります。これは楽しいひと時です。甘い食べ物は、体や歯に悪いと言われてもやめられず、それでも体重の変化もないので、これ位なら良いだろうと自分勝手に思っています。

これからはだんだんと、覚える事が遅くなり、体の動きも遅くなり、周りの方に迷惑をお掛けしてしまいそうです。それでも健康に留意しながら、フォークダンスの楽しい時間を過ごしていけたらと思っています。

### 全国伝達講習会のお知らせ

日時 1月30日(火) 12:30~16:00

会場 横浜市南スポーツセンター

会費 500円

☆皆様のご参加をお待ちしております。



## 横浜市フォークダンス協会（県連 201）と加盟団体

市民フォーク ダンスの集い  問い合わせ等は事務局へ ☎261-8350 青柳まで	1月15日(月)	13:00~14:45	港南スポーツセンター		
	1月25日(木)	13:00~14:45	神奈川スポーツセンター		
	1月30日(火)	12:30~16:00	南スポーツセンター ☆全国伝達講習会		
	2月19日(月)	13:00~14:45	港南スポーツセンター		
	2月22日(木)	13:00~14:45	神奈川スポーツセンター		
	2月26日(月)	18:15~20:15	港南中学校		
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
櫻桃 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 936-0677
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

## 編集後記

今年も残りあと一週間足らずとなりました。来年戌年も、楽しく踊ってまいりましょう。1月末には全国伝達講習会も行なわれます。元気な皆様とお会いできる事を願っております。 横浜みどりフォークダンスクラブ Y.O.