

Part 3

自由部門最優秀賞受賞 「身体生き活き体操 チビボールで癒されよう」

おかげさまでフィットネスダンス全国大会自由部門最優秀賞を受賞することができました。ここでは、応募作品を創作した経緯を時系列に振り返ります。

■作品募集開始

今年のフィットネス・サミット応募作品募集のチラシは例年より早く届き、昨年度予選通過できなかった作品が頭をよぎりました。「今年も応募して…だったら…、でも悔いは残したくない。いや、やめよう。いや、またチャレンジしたい!」という思いが頭の中を駆け巡りました。



チビボール使って指導している講座の参加者5名と、沖縄からの参加です。

■応募を決意

応募を悩みながらも、レッスンの最中には作品を思案する毎日…。というのも、私のフィットネスダンスづくりは普段のレッスンで発想が湧き、動きも出てくるからです。中高齢者指導の現場が多いので、振り付けはもっぱらフリースタイル。今回使用したチビボールは、ボールが移動することで次の動き方へスムーズに移行できるので、レッスン中にいろいろとアイデアが湧き出てくるし、参加者のやりやすさも観察して頭の中にストックしておきました。フィットネスダンスの創作は、その集結なのです。使用曲である中孝介さんの『花』は、歌い方もころころ（うら声）で、チビボールとマッチする曲です。…と、いつのまにか頭の中で作品を創作し、出場を決めていました。これって、フルマラソン出場者が完走直後に「来年の出場は?」と聞かれて「もういいです。こんな苦しいことは今年限りで」と答えるのに、次年度の申し込み時になると闘志が湧いてきて申し込んでしまう、という状態と同じなのかもしれません。

応募を決めてからが大変でした。私はフリーで動いているので撮影場所がありません。そこで今回は講座中にビデオをセットして、教えながら撮りました。参加者の会話などが入ってしまい何回も撮り直して、迷惑をかけました。

■予選通過!

やった～! 全国大会に行ける!! せっかくだから、私一人で行くよりも講座の皆さんと一緒に出場したいと思い、全国大会参加者を募集しました。チビボール使って指導している講座の参加者に声をかけ、5名の方が手を挙げてくださいました。これで行ける!!

■いざ東京へ

大会前日に東京へ着くと、皆で『はとバス』で東京観光。その後はJafaが手配してくれた大会会場の宿泊施設へ移動。



本誌編集サポーター
(誌面企画コーディネーター)

記: 高良 順子

Jafa代議員 (沖縄県)
Jafa/ADD、ADE
健康運動指導士



9階のレストランは夜景がきれいでした。宿泊客の中に中国人の団体もいたので、大浴場は日中親善日本語講座が始まりました。皆がのぼせないかヒヤヒヤしましたが、さすが沖縄オバーのパワーはすごい! お風呂上がりにようやく、初めて全員そろっての練習ができました。こんなに明るいオバーたちがバックダンサーだなんて、心強いです!

■まさかの最優秀賞受賞!

出場前、皆に「ボール落としても焦らずにね。すてきな笑顔でやろうね!」と声掛けをし、発表に挑みました。練習の成果が出たようで、全員がボールを落とさずにできました。すごい! 本番に強いね!!

表彰式の「最優秀賞」で名前が呼ばれたときは、ただただびっくり! 2004年に最優秀賞をいただいたときは、飛行機の時間の関係で表彰式まで残ることができず、羽田空港に向かう電車の中で朗報を聞いて、人目も気にせず万歳三唱してしまった記憶が…(笑)。今回はようやく自らの手で最優秀賞の賞状を受け取ることができました。

■フィットネスダンスへの思い

フィットネスダンスを創作することで、日々の仕事を形にし、そして学びに変えることができます。今後、もっと多くの方にフィットネスダンスを作ったり、活用したりしてほしいと願っています。

出場作品は皆工夫されていて、すばらしいものばかりでした。プレゼン、リード、スムーズな流れ…、ほんの5分程度でこんなにも盛りだくさんの学びがあります。うれしいことに、客席で応援してくれた友人が帰り際に「これからのレッスンでのスパイスをたくさんいただきました。発表を見ていて、自分でもいつかフィットネスダンスを作ってみたくなりました」と感激してくださいました。

皆さんも、日頃のレッスンを生かして動きをまとめてみませんか? 日常をまとめたり振り返ったりできるチャンスかもしれません。ぜひチャレンジしてください。最後に、この場をお借りして、Jafa事務局の方々、関係者の方々、大会を盛り上げていただきありがとうございます。ようやく自らの手で最優秀賞の賞状を受け取ることができました。



ようやく自らの手で最優秀賞の賞状を受け取ることができました。