

9月11日（火）は二部構成で、午前中に『ひばりエクササイズ体験会』が実施されました。『ひばりエクササイズ』は、昨年度美空ひばりさんが誕生して70年の節目の年に、ひばりさんの曲に励まされた世代を元気にいつまでもイキイキと生活できるように、慣れ親しんだ曲で覚えやすく継続できるダンスを、という目的で考案されたフィットネスダンスです。

トップバッターは高順姫先生で、『愛燦々』の曲に合わせて肩甲骨周辺のほぐしと、気持ちの良い呼吸がマッチして筋がどんどんほぐれていくのが分かり、これから行うメインパートへ向けてからだも気持ちもやるぞ！という気分になりました。2曲目は松久ミユキ先生の『東京キッド』。ダイナミックなストレッチと簡単なステップでさらにエンジンがかかります。

簡単なステップもマンネリに感じることがないように工夫されていました。3曲目は安川雅代先生の『ひばりのチャチャチャ』。主に下肢の筋群を使用し、バランス機能も含まれたメインパート。曲のテンポがリズムカルなのでダブルカウントで使用している工夫がありました。4曲目は池田美知子先生の『お祭りマンボ』。上肢と下肢をふんだんに使ったメインパート。歌詞がセリフのように早口な部分があり、曲を聴いているだけでも楽しいお祭りの感じがイメージできました。5曲目は山岡有美先生による『素敵なランデブー』。下肢を中心としたウォーキングダンスで、エアロビクスでおなじみのグレイプバインやVステップも入り、しっかりとからだを動かします。あつという間の6曲目は内田茂子先生の『川の流れるように』。スタンディングストレッチとリラクセーションが含まれ、心地よい曲の流れとともに、使用筋群のストレッチと明日へのエネルギーを充電するパートにも感じました。6曲目が終了すると「えっ？もう終わり？もっとやりたい！」と思ってしまうほどの楽しさと心地よい疲労感がからだを包んでいました。

私は美空ひばりさんの曲をいわゆる『懐メロ特集』に代表されるTV番組でしか聴いたことがなかったのですが、今回しっかりと曲を聴いて同じ人が歌っているとは思えないほどの「歌い方」「声色」を感じ、すごい才能の持ち主だったんだな？という気持ちと、もしライブで聴ける機会があればよかったなあと少し残念な気持ちでした。私のようなリアルを知らない世代でもこれだけ心が揺さぶられるということは、まさにひばりさん世代の方には『美空ひばり＝活力』になるのではないのでしょうか？フィットネスにあてはめると「動かない人が動くようになる」力が彼女の曲の中に存在しているように思えます。美空ひばりさんの曲での振り付けが増え、そしてたくさんの方に届けられることを希望します。

午後には、フィットネスダンス全国大会が開催されました。当日は不安定なお天気にもかかわらず、たくさんの方がご来場されました。本年度で6年目を迎えるフィットネスダンス全国大会では、多数の応募の中から厳しい審査をくぐり抜けた17組が全国大会に選出され、北は岩手県、南は沖縄県までそれぞれ思いのこもった素晴らしい作品が集結しました。

ダンスの内容は高齢者を対象としたものを始め、キッズ向け、ツールを使用したもの、ストレッチプログラムと、とてもバライティに富んだ内容で、鶴見幸子理事長の「年々レベルが上がってきているno.2」というお言葉通りの熱い大会となりました。

このフィットネスダンスには2つの大きな特徴があります。1つ目は『日本楽曲を使用して行なう』こと。そして2つ目は『誰にでも楽しんで行なえる運動である』ということです。近年ではエアロビクスのクラスでも日本楽曲を耳にするようになりましたが、正直「その歌詞を上手に使って動く」のではなく、どちらかと言えばBGM的要素が強く、口ずさむことはあっても「曲を生かす」ことができていない場合がほとんどです。これからの時代は「元気な人を元気に」はもちろんのこと「元気のない人を元気に」させることが必要となってくるでしょう。そのために日本語の歌詞が持ち合わせる『歌魂』の力を借りてエクササイズを行えるということは、運動経験がある人も無い人も今まで感じる事が無かった新しい楽しみ方を運動に見出せるに違いありません。この『歌魂』と『共』を見事に表現され最優秀賞に輝いたのは利根川久女紅さん。その勢いは壇上に立ったときから客席にビンビンと感じました。ご自身のスタジオの生徒さんも舞台の前にスタンバイし準備OK！となるやいなや利根川さんの「この人たちまだ生きてます」（昨年も皆さんでご参加されており、昨年は優秀賞でした）の一言で会場は大爆笑！聞くところによると、生徒さんたちはこの発表会の舞台に立つことを目標にし1年間がんばってこられたとのことでした（素晴らしい！）。

大会を通して感じたことは「運動は楽しく意味のあるものでなければいけない」ということでした。痩せるためだけ、動く事がからだに良いからと分かっている、その運動が楽しく、本物でなければ継続ができず、結果が得られないということを再認識させられた大会でした。その楽しさの演出は指導者の高い指導レベルであり、本物を伝えるには我々指導者の継続的な努力はもちろん、より対象者に合ったプログラムにするために対象者がどのようなことに興味を示すのか？という生活様式まで掘り下げていく必要があると感じました。これからますますの広がりが期待されるフィットネスダンス！来年度ステージに立っているのは皆さんです！というお言葉通りの熱い大会となりました。