

かりゆし講座 「第2回 ダンスエクササイズ」(9/18・25・10/2)

令和7年度かりゆし講座（4講座全7回）を9月から開講しましたが、第2回は3回にわたり「ダンスエクササイズ」の講座です。講師はDISCOWORLD インストラクターの上原京子さん。上原さんは市外の公民館や福祉センター等で年齢にあわせたダンスエクササイズを指導されています。現在南城市でも公民館やサークルで指導者としてご活躍されています。受講生は60歳から80歳と幅がありますが、全員が無理なく踊れるよう、そして全身運動を兼ねた振付を考えていただきました。毎回ダンスの前に体をほぐすための準備を入念に行います。ヨガマットの上で足の指から始まり、足首、ふくらはぎ、太もも、腰、背中、肩、腕の順に全身の筋肉をほぐし体が軽くなったところで、ダンスに入ります。初日は3曲から、最終的に全7曲の振付を覚えダンスエクササイズに汗を流し



上原京子さん



準備運動風景

ました。ちなみに踊った曲は1960年代から80年代に一世を風靡したディスコミュージック！「君の瞳に恋してる」「バビロンの河」「TOMORROW」「フライデーナイト」「ビーナス」「テレフォンオペレーター」の洋楽を含め邦楽の「夢の中へ」「ダンシングヒーロー」の7曲。受講生の皆さんから「懐かしい！！」との声。聞き覚えのある曲だと自然と体が動くようでした。講師からは「皆さん覚えが早いですね！」とお褒めの言葉もいただきました。講座中、「休憩と水分補給は自分のペースでとってくださいね」と声かけしましたが、誰一人休む人はなく終了時間までダンスエクササイズを楽しんでいました。「気持ちよかった！」「楽しかった！」「もっと続けてほしい！」とうれしい感想をたくさん頂きました。



整理運動も欠かせません！

