

南城市生涯学習講座・一般講座

「ZUMBA®」

(2026/5/13・20・27)

令和8年度生涯学習講座・一般講座「ZUMBA®」を5月に3回開催しました。

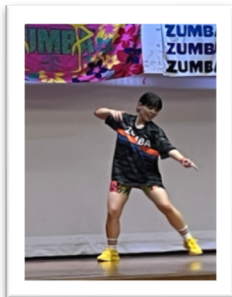
講師は4年前に公民館講座で初めてお世話になった東里（ひがしざと）恵子さんです。前回の講座が大変好評で、「ぜひもう一度開催したい」と考えていましたが、その思いが4年越しに実現し、今回の開講となりました。定員15名の募集に、4倍もの応募数がありました。会場が農村改善センターホールで広かったこともあり、東里さんから「全員面倒見ます！イベントみたいで楽しそうじゃないですか！」という心強いお言葉をいただき応募者全員が参加できる講座の開催となりました。



パワフル講師の東里さん

「ZUMBA」はスペイン語で「お祭り騒ぎ」や「どんちゃん騒ぎ」を意味する言葉が由来とされ、パーティーに参加しているような感覚で楽しめるダンスフィットネスです。インストラクターの動きを見よう見まねで踊るスタイルなので、ダンス初心者や運動が苦手な方でも気軽に参加できます。

また、サルサなどのラテン音楽だけでなく、ヒップホップやベリーダンス、ポップスなど、さまざまなジャンルの音楽に合わせて踊ることも魅力の一つです。



講師の東里さんは、「ZUMBAは身体を動かすだけではなく、実はものすごく頭も使うんですよ！」と話していました。実際、ダンスの振り付けを真似るだけでなく、踊っている最中に手のサインで移動の指示が出されます。例えば、右手を横に伸ばして指を2本立てると、右に2歩、左手を斜め前に伸ばして指を1本立てると左斜め前へ1歩移動します。1曲の中で何度も移動の指示があり、前後左右への移動や歩数を瞬時に判断しながら、腕や足の動きを真似して踊るため、思っている以上に頭と身体を使う本格的なダンスフィットネスです。曲が流れ始めると、約60名の受講生は講師の一挙手一投足に集中して踊ります。

そして曲が終わるたびに、全身の力が抜けて自然と笑顔に。毎回約60分間、7～8曲を踊りましたが、講座終了後には、「気持ちよかった！」「楽しかった！」「リフレッシュできました！」といった感想が多く聞かれました。最終日には、皆勤賞の受講生の中から3名に、東里さんから記念の「Tシャツ」がプレゼントされるというサプライ



ズもあり、大いに盛り上がりました。まさにイベントのような、笑顔あふれる楽しい講座となりました。そして、講座終了後も「これからもZUMBAを続けたい」という受講生の声が集まり、新たにサークルが立ち上がることになりました。生涯学習講座をきっかけに新たな仲間づくりや学びの場が広がったこと、大変うれしく思います。