

イベント・講習会

フィットネスダンス講習会

田中 雅子 リジエールココ代表、立教大学および佐野短期大学、非常勤講師、コナミスポーツ&ライフ企業セミナー担当、JAFA(日本フィットネス教会)フィットネスダンス普及プロジェクトメンバー

和田 左千子 ハートモーション企画代表、東京スポーツレクリエーション専門学校非常勤講師、JAFA フィットネスダンス普及プロジェクトメンバー

来賓挨拶 **池田 美知子** JAFA 理事

コーディネーター **石渡 貴之** 立教大学ウエルネス研究所

日 時:2012年2月19日(日)14:00~16:30
場 所:立教大学新座キャンパス体育館 E アリーナ
参 加:学生および学内外の希望者35名



【フィットネスダンスとは】

誰もが馴染みのある日本の楽曲に健康体力づくりを目的として振付けをしたダンスエクササイズをフィットネスダンスといいます。2002年（社）日本フィットネス協会（JAFA）の宮下充正会長（東京大学名誉教授）が提唱したのが始まりです。そして「フィットネスダンス全国大会」を通じて子供から高齢者を対象とした数多くの作品が誕生しています。さらにフィットネス協会理事による美空ひばりの楽曲を使用した「ひばりエクササイズ」などがあります。

「フィットネスダンス講習会」では普段運動を行っていない人でもフィットネスダンスを体験することができる講習会です。講習会では、ひばりエクササイズと創作した子供用の「もののけ姫」、「アンパンマン」などを取り上げ、振付けの習得、指導法、および対象者に合わせたプログラムの変換法を体験しながら学びました。



石渡コーディネーターの開会の辞

【来賓挨拶】

（社）日本フィットネスダンス協会の池田美知子理事にもお出でいただき、ご挨拶を頂きました。協会の説明およびウェルネスとはどのようなことか、そしてフィットネス

ダンスを通して、心身の健康を育んで欲しいとのコメントを頂きました。



池田理事のご挨拶

【実技指導】

今回の講習会では、普段運動を行っていない人でもフィットネスダンスを体験し、指導できるようにするため、「ひばりエクササイズ」に加えて、子ども用の「もののけ姫」、「アンパンマン」などを取り上げ、振付けの習得、指導法および対象者に合わせたプログラムの変換法について、体験しながら学びました。



笑顔あふれる指導

また、実技だけでなく、詳細な振り付けの資料が配付され、構成の仕方やアレンジ

の仕方についても教えて頂きました。参加者の熱心に聞き入る様子が印象的でした。



練習風景



講師の話に熱心に聞き入る

【成果発表会】

講習会の成果を確認するため、最後に2つのグループに分かれ、それぞれ踊りの発表会を行いました。皆さん堂々と踊られていました！



成果発表会

【感想】

参加者は、最初は講師の先生の動きに合わせるのが精一杯で表情が硬かったのですが、講師の優しく笑顔あふれる指導の下、時間を追う毎に振り付けを覚え、笑みが溢れてくるようになりました。

誰もが一度は聞いたことがあり、慣れ親しんだ曲を使用することにより、時には歌いながら、時にはかけ声を掛けながら、元気に踊ることができたようです。

また、参加者は学生から年配の方々まで幅広い層であったが、年齢に関係なく、手を取り合いながら楽しく踊っている姿もとても印象的でした。

最後に講師の先生方を囲んで、参加者の皆さんと集合写真を取りました。皆さんとても充実感溢れる表情をされていました！本当にお疲れ様でした。

(石渡 貴之 記)