

## ヒップホップ:キッズ・フリースタイル アクティブ



一生懸命なほど上手になり、  
楽しくなることを体感できます

藤原 洋  
ふじわら ひろし

スポーツ系専門学校の講師からレッスンを受け、ほ  
なくレッスンを任される立場になる。約7年前から本  
格的にHIPHOPのインストラクターとしての活動を開始。  
クラブやイベントのショーにも多数出演している。

### 大阪市立浪速屋内プール

●住所:大阪市浪速区難波中3丁目8番8号  
●☎06-6643-6446

仲間と一緒に楽しむダンスを通じてリズム感  
や表現力、コミュニケーション力もアップ！



コレといったルールが  
ないのがヒップホップ  
ダンスの魅力。バレエ  
やタップ、ジャズ、レ  
ゲエなど多彩なダンス  
の要素が採り入れられ  
ています。この教室で  
は担当の藤原先生が選  
曲し、考えた振り付け

でダンスします。小学1～3年生のAクラスは、  
カラダを大きく見せる動きを重視。小学4年生～  
中学生のBクラスでは、アタマを使う振り付けも  
採り入れています。「週1回のレッスンは他のスク  
ールに比べて少ない方ですが、その分、ダンスの楽  
しさを知り、音楽への親しみを深める指導を心掛け  
ている」と話されます。年に1回の発表会もあり、  
身につけるレベルも高い方だとか。見学者の中に  
は、「うちの子がついていけるか心配」という親御  
さんも少なくありません。しかし、子どもは大人が  
思うより順応性があるもの。音楽にのれるようにな  
ると、カラダも自然に動くようになるそうです。

ヒップホップダンスは、  
リズム感や表現力などの感性を高め、  
運動機能の発達を促します。  
意外かもしれませんが、習い事に  
ヒップホップダンスを選ぶ方は  
けっこう増えているんですよ。



## ボールエクササイズ バランス感覚

バランスボールを使い、リズムに乗っ  
てカラダを動かしま  
す。下半身の関節  
に負担がかかりに  
く、高齢者の方、  
筋力に自信の無い  
方でも始めやすい  
のが特徴です。バラ  
ンス感覚の養成はもちろ、足腰を鍛え  
るために参加している方も多  
いようです。階段の上り下りがラク  
になる運動も採り入れてお  
り、高齢者に多い「つまづき転  
倒事故」の予防効果も期待でき  
そうです。レッスン自体は座った状態  
で腰を動かすストレッチからスタート。「重心が  
ブレないように」と青木先生の声が響く中、足  
を交互に出し戻したり、背中に重心をかけて  
カラダを伸ばしたり、徐々に難しい動きへと  
移っていきます。



ボールエクササイズは易しく、  
なおかつ効き目がある運動です。  
1回30分のレッスンですので、  
ぜひ気軽に参加してみてください。



体格に合った大きさのボール  
を使って行います

青木 仁美  
あおき ひとみ

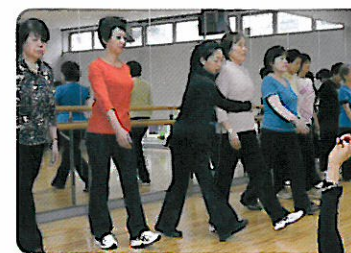
約3年にわたるボールエクササイズのインス  
トラクター歴を持つ、住吉スポーツセンターのスタ  
ッフ。新しいトレーニング法を積極的に研  
究・実践。日々工夫を加えながらレッスンに採  
り入れている。

### 大阪市立住吉屋内プール

●住所:大阪市住吉区浅香1丁目8番15号  
●☎06-6694-9171

## バランスウォーキング バランス感覚

正しい姿勢、美  
しい歩き方を  
習得するクラ  
スです。毎回、  
最初に行うの  
が立ち姿のチ  
ェック。首や  
肩、腰が前後左  
右に傾いてい  
ないかを見定め  
ます。その後、全  
身の関節を回し  
て筋肉を温め、  
軽い整体体操を  
行ってからウォ  
ーキングレッス  
ンの開始。生徒  
さんが横一列に  
ズラリと並び、  
手をつないだ  
状態で鏡に向か  
って歩きます。上  
半身が動かない  
ので、正しい体  
重移動を実感で  
きるのです。隣  
の人と手を離す  
と、両手をクロ  
スさせたり、大  
きく広げたりし  
ながらのウォー  
キング。締めく  
くりには一人ひ  
とりの歩き方を  
チェックし、教  
室名の通り「バ  
ランスのとれた  
ウォーキング」  
を身につけさ  
せます。



最適な歩き方は体型や  
生活習慣が変わります。  
できるだけ早いうちに、専門家に  
しっかり指導してもらうことを  
オススメします。

レッスンの前と後では、歩く姿の  
印象が異なるかと評判です

朝比奈 優  
あさひな ゆう

専門的な研修の受講はもちろん、膝や骨盤などの  
テーマを決めた勉強会で知識と技術を習得。整形  
外科、カイロプラクティス、整体の各専門家から  
のアドバイスも活かした指導を行っている。

### 大阪市立扇町プール

●住所:大阪市北区扇町1丁目1  
●☎06-6363-8911

## フラダンス ゆったり

ちょっとしたリゾート気分で、ココロとカラダを健康に。



素敵な歌詞を踊りで表現するので、自然と笑顔がこぼれます

菅 順子  
かん じゅんこ

今年で10周年を迎えるフラダンス大会「ホロウレア・  
ジャパン」、クパナ部門優勝。2007年、フラスクール「ア  
オ・アクア・フラ・スタジオ」をオープン。新大阪と十三の  
クラスにて本格的な指導を行い、教室生と共に各種イ  
ベントに出場している。

### 大阪市立淀川屋内プール

●住所:大阪市淀川区十三東2丁目3番1号  
●☎06-6885-1711



ハワイの文化や考え  
を理解し、心豊かな歌  
詞をカラダ全体で表  
現します。最も大切  
にしているのは手の  
動き。「手話」の意  
味合いがあり、菅先  
生は丁寧に解説し  
ながら指導するの  
で、生徒さんは

カタチを真似るだけでなく、感情を込めて表現で  
きるのです。菅先生いわく「例えば愛する人へ  
の思いを表現する時、誰もが自分自身の思い  
出を重ね合わせて踊ります。幸せな時代への  
タイムスリップとも言えるでしょう」。  
レッスンは基本的なステップからスタート。初心  
者向きで、三ヶ月で一曲マスターが目標です。ゆ  
ったりと動きながら、重心を大きく移動させるの  
で、自然と足腰も鍛えられます。服装は自由で  
すが、皆さん衣装に着替えて参加されている様子  
。お気に入りのレイやヘアクリップを選んだり、手  
作りするのも楽しみです。