

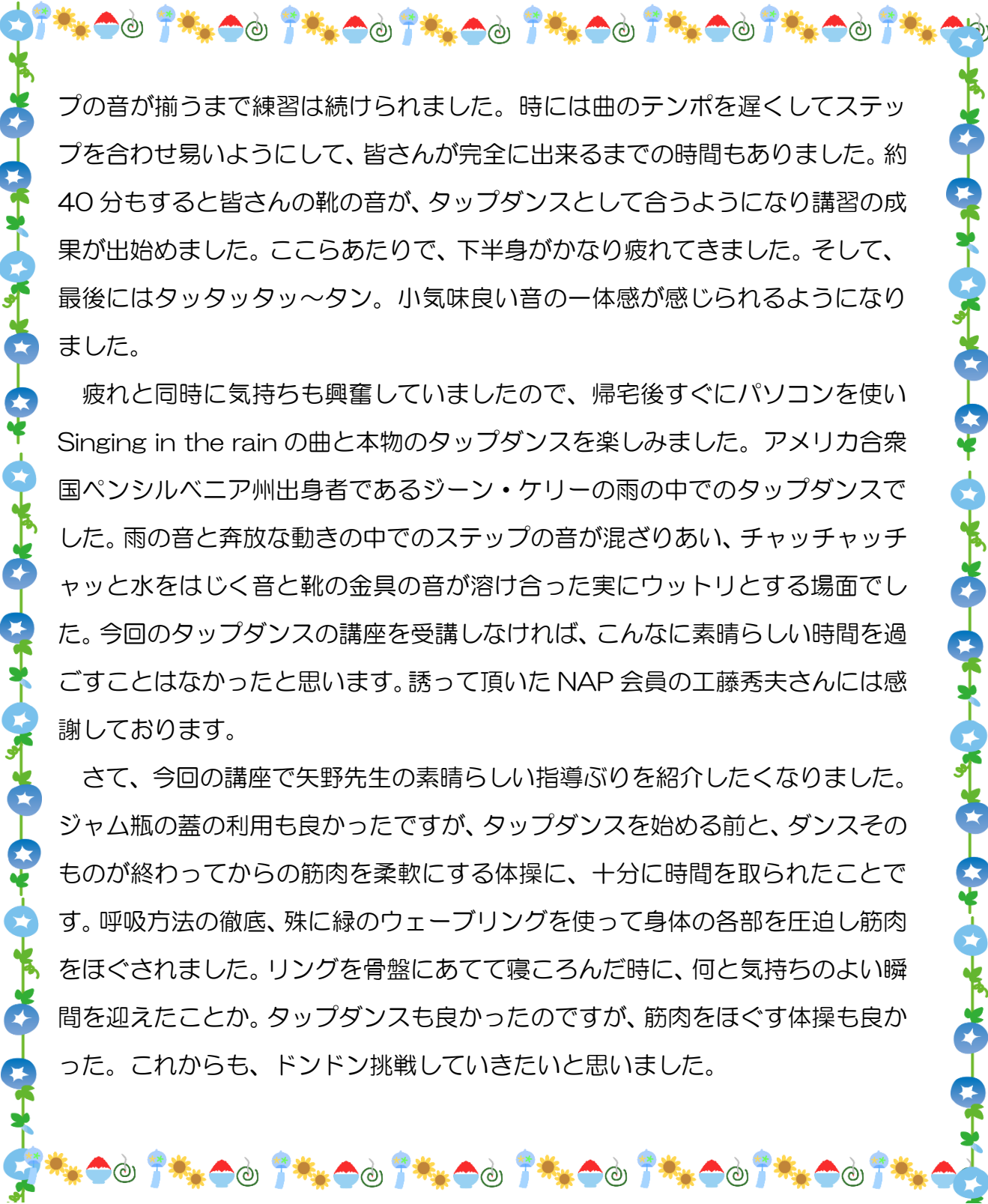
【座ってタップダンス】

令和3年6月29日

水中ウォーキング大西紀夫

6月の健康講座「椅子に座ってタップダンス」に参加しました。80歳になってからの新たな挑戦でした。90分の講座に、自分の身体が耐え得るだろうか、不安と新しきことへの興奮も同時にありました。事前にタップダンスの基本をパソコンで予習しました。しかし、ステップの数が多くて頭に入りません。エイ、本番で直接に覚えようと、これは諦めました。会場には、1番のりでした。講師は矢野恭子先生でした。春の遠足で萩に行った時の同伴者で、すぐに先生とは馴染めました。会場は前面が鏡張りで、恥ずかしくも全身が自分で見えるではないか。これは、下手をすると自分のまずさが、まる出しになるぞ。本気で真面目にやらなければと緊張する。

さあ、いよいよ講座がスタートする。タップダンスと言えば靴の裏に金具を付けて、ステップの度に音が出てリズムを弾き出すのですが、今回の金具はジャム瓶の蓋であった。これは矢野先生が考えに考えた物だったらしい。皆さんは、自分の運動靴の裏に粘着テープで貼り付けた。板の上でステップを踏めば、これがなかなかいい音が出るのです。いよいよ矢野先生が基本的なステップの紹介に入られる。今日は9つのステップの紹介でしたが、要はこの9つのステップで曲に合わせて板を踏む。私には簡単なステップと思われましたが、頭で解っていても足が思うように動かない。皆さんは、格好良く音が出ている。矢野先生が、たまりかねて近くに来られ、大西さん、脳トレです頑張ってくださいと激励を受けてしまった。それでも皆さんについていくのが精一杯でした。ステップする曲は Singing in the rain（雨に唄えば）であり、矢野先生と5人の受講者のステッ



ブの音が揃うまで練習は続けられました。時には曲のテンポを遅くしてステップを合わせ易いようにして、皆さんが完全に出来るまでの時間もありました。約40分もすると皆さんの靴の音が、タップダンスとして合うようになり講習の成果が出始めました。ここらあたりで、下半身がかなり疲れてきました。そして、最後にはタッタッタッ〜タン。小気味良い音の一体感が感じられるようになりました。

疲れと同時に気持ちも興奮していましたので、帰宅後すぐにパソコンを使い Singing in the rain の曲と本物のタップダンスを楽しみました。アメリカ合衆国ペンシルベニア州出身者であるジーン・ケリーの雨の中でのタップダンスでした。雨の音と奔放な動きの中でのステップの音が混ざりあい、チャッチャッチャッと水をはじく音と靴の金具の音が溶け合った実にウットリとする場面でした。今回のタップダンスの講座を受講しなければ、こんなに素晴らしい時間を過ごすことはなかったと思います。誘って頂いた NAP 会員の工藤秀夫さんには感謝しております。

さて、今回の講座で矢野先生の素晴らしい指導ぶりを紹介したくなりました。ジャム瓶の蓋の利用も良かったですが、タップダンスを始める前と、ダンスそのものが終わってからの筋肉を柔軟にする体操に、十分に時間を取られたことです。呼吸方法の徹底、殊に緑のウェーブリングを使って身体の各部を圧迫し筋肉をほぐされました。リングを骨盤にあてて寝ころんだ時に、何と気持ちのよい瞬間を迎えたことか。タップダンスも良かったのですが、筋肉をほぐす体操も良かった。これからも、ドンドン挑戦していきたいと思いました。