

思った以上に汗かいたわ、アハハ

スポーツクラブりんぐる 中東のベリーダンスに挑戦

三条市総合型地域スポーツクラブりんぐる(野崎勝康会長・会員七百二十二人)は十八日午後二時から三条市体育文化センター柔道場でスペシャルプログラム(はじめてのベリーダンス)を開き、燕市のAKI(添田亜希)さんの指導で参加者三十二人が汗を流した。

ベリーダンスは中東の踊りで、おなかを動かすことで女性らしい体になる効果をもつもの。この日は五十代から六十代を中心に女性三十二人が参加。プログラムではベリーダンスそのものを知ってもらうため、簡単な動きを流して行った。

まずはAKIさんが持参したベリーダンスの衣装「ヒップスカーフ」を参加者に着けてもらってプログラムを開始。ヒップスカーフにはたくさん

のコインが付いており、ダンスではコインがチャラチャラと鳴るようになどを動かすというもの。

参加者はAKIさんの指導で腰や胸を円を描くように動かしたり、小刻みに動かしたりしてダンス。

AKIさんが「上半身は固定して、いらないお肉をやっつけるように腰を動かしてください」と指導すると参加者からは「全然動かないわ。アハハ」と笑い声があがっ



講師のAKI(添田亜希)さん



AKIさんの指導でベリーダンスを体験する女性たち

のきれいな音が聞こえたりした。ほかに腕や首の動かし方、ステップなどを体験してもらい、最後に全身をストレッチして衣装を着たまま記念写真を撮って三時ごろ終わった。

参加者たちは「思ったより汗かいたわ」「実ったプログラムを定期的以上に汗かいたわ」「実ったプログラムを定期的際にやってみると意外とに行っていきたい」と話腰が動かないもんでずして話ね」と感想を話し、同クラブは「多くの人、初めてベリーダンスをする人に体験してもらえてよか

参加者たちは「思ったより汗かいたわ。これからもっと以上に汗かいたわ」「実ったプログラムを定期的際にやってみると意外とに行っていきたい」と話腰が動かないもんでずして話ね」と感想を話し、同クラブは「多くの人、初めてベリーダンスをする人に体験してもらえてよか