

ひと探訪

社交ダンス講師

腰が曲がっていても、レッスンを終えると背筋がスラリ。生徒の多くがお年寄りで、踊って疲れるのかと思いきや「すっきりした」「体が軽くなった」と表情は晴れやか。90歳目前の女性も、ピンヒールで軽やかにステップを踏む。プロを引退し、社交ダンスで明るく楽しく健康になってもらいたいと、ペアを組んでいた夫と2020年2月に教室を開いた。解剖学の専門書を何冊も読んで

さのみゆき 佐野美由紀さん (芦屋市)



基本動作「歩く」で防災貢献

体のつくりを学び、筋肉や関節をほぐす動きをダンスにまぜ込む。いつも「社交ダンスで誰かの役に立ちたい」と考えている。だから伝えるのは踊りの技術に限らない。いま計画しているのは防災ウォーキング講座だ。

きっかけは、阪神・淡路大震災。当時、阪急岡本駅のそばに住んでいた。家族と歩いて避難所の学校へ向かうと、がれきや陥没で道路が通れなくなっており、何度も回り道した。普段なら10分くらいなのに、30分もかかった。

歩くことは社交ダンスの基本動作だと言っ。最近、夫婦そろって歩くのが速いことに気が付いた。家からJR芦屋駅前までの教室まで約1・6キロある。地図アプリの計算では20分ほどかかるが、5分以上は早く到着する。夫と会話をしながらでも息はあがらない。「安全な場所へ、少しでも楽に、早く逃げてもらいたい」。背筋を伸ばし、腕の力は抜いて、胸と腰の高さを変えずに、リズムよく前へ進む。講座では社交ダンスの流の歩き方を体で覚えてもらう。教室は2階にあり、窓には川柳を張っている。これは向かいのバス停でスマホを見つめる人へのメッセージ。「猫背やスマホ首って健康被害もあるので」見上げると、ちょうど姿勢が正される高さ。「全集中 自然の呼吸で、良い姿勢」。流行や時事ネタをおさえつつ、飽きられないよう、きつちり2週間ごとに書き替える。44歳。(大田将之)

防災ウォーキング講座は、3月7日午前10時から芦屋市民センターで。500円。先着20人。教室名は「はるかぜ」。その響きのためか、福祉施設と勘違いした人から間違い電話が絶えないという。☎080・7690・3950

メモ