

遊・友・知・的

No.155

RDCグレースフル (高松市)

グループメモ

- 団体名 RDCグレースフル
- 発 足 2003年4月
- 会員数 24人
- 代 表 宇賀典子

- 活動日 毎週水曜午後0時45分～午後4時30分、コープ栗林2階
- 会 費 初級、中級は月1500円、上級は同2000円
- 入会金 1000円
- 問い合わせ 宇賀さん、電話087 (845) 8175

優雅に楽しく脳も鍛える

「メンター」(男性が回って)、「レディター」(女性が回って)、「ボースター」(両方回って)。次々と掛けられる英語の合図に従い、ペアで輪(ラウンド)になった男女が同じ動きで踊る。適度な運動量に加え、指示に即応して体を動かすという点が脳トレにもなる、と人気を集めている「ラウンドダンス」。

高松市のRDCグレースフルは毎週水曜午後例会を開催、シニア世代が心地よい汗を流している。ラウンドダンスは米国生まれの創作ダンス。ダンサーが振り付けられたステップを「キュー」と呼ばれる指示を受けて踊るのが大きな特徴。これがすべて英語で行われるから、体だけでなく頭も使う。

その分、全員の動きがそろって美しい。

指導は代表の宇賀典子さん。ラウンドダンス歴は25年を数える。「こんなに楽しく踊れるラウンドダンスを、一人でも多くの方に知ってもらいたい」と、2003年4月に同クラブを創立。「RDC」はラウンドダンスクラブの略称で、「グレースフル」には優雅に踊りたいとの願いを込めたという。

リズムは多彩。「社交ダンスで踊られるのも含め、20近くでしようか」と宇賀さん。ワルツやルンバ、チャチャからサルサ、ボレロまでバリエーション豊かに踊りを楽しむ



「キュー」に従って優雅に踊るメンバー—高松市藤塚町、コープ栗林2階



練習を終え皆さんでにっこり

取材を終えて
お邪魔したのは上級クラス。音楽と英語しか聞こえない。難しそうだなと思いつつ見ているが、皆さんの動きが機敏でかつ滑らかなのに驚いた。「間違えても大丈夫。週に一度、自身が変わることができる」とうれしうに教えてくれた女性の言葉が今も印象に残っている。
(生活文化部・村川信佐)

「取材を終えて」
同クラブのメンバーはほとんどが女性のため、男性役を女性が兼ねる。ゆったりした音楽にのせて優雅にターン。ポップな曲調では笑顔で向き合い互いを指さしたり、背中合わせで手をたたいたり。繰り返しになるが、キューはすべて英語。2時間の練習で、新曲1曲、復習曲を2〜4曲踊る。この日は「SHALL WE DANCE」や「HAPPY」など耳慣れた曲も登場した。

踊り終えると皆すがすがしい表情で汗を拭く。さぬき市から参加している田中千明さんは、「1週間の体のコリがほぐれる。キューを覚えておかげで、高校生の孫と英語で話せるようになった」と笑顔。ほかのメンバーも「姿勢がよくなった」「おしゃれになった」とそれぞれメリッと感を感じているようだ。

脳も体も若々しく。フロア全体にエネルギーが満ちあふれていた。

初心者でも安心

宇賀典子さんの話 ラウンドダンスは、キューをしつかり聞き、体をすぐ動かさなければいけません。が、初級からきちんと指導するので安心



ひとこと

心を。同世代はもちろん、若い人や男性の方にも参加してほしいと思っています。25日には午前10時30分から体験教室を開きます。ぜひ見学にお越しください。

県内ではほかに「善通寺ラウンドダンス同好会」(高口慶二代表)が毎週火曜夜に市民会館で練習している。問い合わせは高口さん、電話090(9777)2659。

月曜
シニア

請求手続きのこつを紹介

★「スッキリ解決! みんなの障害年金」吉野千賀著
けがや病気が原因で障害を負った人に支給される障害年金は、その傷病で初め

みんなの
障害年金

図書館

社会保険労務士が、誰でも自分で請求できるように、こつを紹介した手引書だ。日頃から病院の領収書や

放置すると思わぬ危険が

★「『デジタル遺品』が危ない」萩原栄幸著
本書ではパソコンやスマートフォン、デジタルカメラなどに

故人のインターネット口座などを処理する方法を、遺族向けに具体的に説明しており、参考になる。デジ