

ビレッジの会&花の木会 合同
ゴスペルフラダンス教室
第1回（令和元年11月29日（金）開催）

今年度、新たにビレッジの会と共同でゴスペルフラダンス教室を開催することとなりました。のぞみ先生がレッスンを受けておられる教室の先生に講師としてお越しいただきました。

ゴスペルフラダンスは、賛美歌調の音楽に合わせてゆっくり体を動かし、歌詞を理解し解釈してつけられた振りを両手の動きで表現します。。
自己表現としても開放感などを感じ、癒しホルモンが増えていくのが実感できるそうです。

○

フラダンス経験者・初心者も、ドキドキ・ワクワクのなか始まりました。
最初は、使用する曲に合わせて先生に踊っていただきました。

曲は「きみは愛されるため生まれた」です。

始めは、足の運び方から姿勢などの注意点、次に歌詞に合わせて両手の動きなど、ちょっとしたコツを含めて細かく指導していただき、少しずつ足と両手を同時に動かしていきながら踊っていきました。



最初は、手と足、両方の動きが上手くできずに混乱した様子もありましたが（笑）、少しずつ少しずつ…音楽と歌詞に合わせて体を動かすことができるようになっていきました。
体全体での動作なので、腕や足などの筋肉…使っているようで普段使っていないんだなあ…と、心も体もスッキリとして目覚めた感じになり、心地よい疲れでした。



○

本来は夏に裸足で行うゴスペルフラダンスですが、季節柄寒さ対策として、やわらかめのルームシューズが良いというお話があり、参加者全員で色違い・おそろいのルームシューズにしました。くろねこのデザインでかわいいでしょ♪

おそろいのルームシューズ、そしてネコのようにしなやかな動きを目指して…という意味を込め、フラダンスサークル名を「P^{フリディ}☆キャッツ」にしました。



皆さん、お疲れさまでした。

今後、ゴスペルフラダンス教室は、定期的を開催する予定です。
次回は、令和2年1月17日（金）に予定しています。

今回参加できなかった会員さんも、次回をご参加お待ちしております。