

(^_^)v 趣味に生きる (第4回) ~☀~☂~☁~☪~☀~☂~☁

社交ダンスに魅せられて

芝 紀代子

(文京学院大学保健医療技術学部 教授)

◆クリスマスパーティ 2008

2008年12月27日(土)、東京プリンスホテル「プロビデンス」で石原ヒサシダンススクールの第22回冬の舞踏会が開かれました。3時30分、ドアオープンでパーティが始まりました。

“8番、芝紀代子さんです。阿部健太郎先生とワルツ‘fly me to the moon’を踊ります。皆様拍手でお迎えてください”とのアナウサーの紹介と共に、私は阿部先生とホール中央に軽やかな足取りで向かいます。スタートのポーズをとると、強烈なスポットライトがあたります。3分間のダンスの始まりです。阿部先生が曲目を選定、編集し、ダンスのステップを考えてくれたオリジナルです。多くのダンススクールでは少なくとも年1回、ホテルで発表会を開催する慣わしがあります。ワルツを踊るときは、男性は燕尾服、女性はドレスで踊るのが正式でありますから、女性はビーズやスパンコールがやたらついた派手なダンスドレスを着て、しかも、つけまつげつきのど派手な化粧そして、踊っても髪が乱れないようにベトッとセットした一種独特なダンスヘヤーで踊ります。

約300人近くの観客を前に踊るのはスターになった気分です。本当に快感であります。女性はいくつになってもドレスを着たいという願望があります。ダンス人口は600万人とも言われ、その9割が高齢者で、50～70歳代の女性が圧倒的に多いと言われております。パーティでドレスを着て踊る大半の方は、私とほぼ同世代ですので、その集団に入ると全く違和感がありません

が、ドレス姿の自分を鏡で見ると、年甲斐もなく思ってしまう。女性には華やかに変身したいという願望があるのでしょうか、これも潜在的にはダンスの魅力のひとつになっているのでしょうか。踊り終わると、すごい達成感で満ち溢れます。まだ8年のダンス歴の私もすっかり社交ダンスに魅せられた一人になりました。

◆ダンスを始めたきっかけ

下手なゴルフを何とか上手に見せようと力みすぎて、ボールが崖から転げ落ちあわてて崖を駆け下りるとき、右膝をひねってしまい、半月板損傷と診断され、手術をして半月板を親指大ほど切り取りました。ある時、足に雷が落ちたような激痛が走って歩けなくなりました。原因は手術した左足を無意識のうちにかばって歩い



青春真っ只中の私

ていたためと整体の先生に診断され、週2回治療に通い何とか3ヵ月で普通に歩けるようになりました。“筋肉を鍛えることです。運動をしない”と整体の先生に言われた時、ぱっと思い浮かんだのが社交ダンスです。私の大学時代はダンパ(ダンスパーティ)の全盛期で、学園祭には必ずダンパが開かれ、学生たちは踊り狂っておりました。私もその一人で、ダンス教習所に習いに行ったほど打ち込んでいた時期もありました。時の流れと共に、ダンスの楽しみをすっかり忘れていましたが、40年を経て“よしやろう”と決心したのが、60歳のときでした。

◆石原ヒサシダンススクールに通い始めて

通うのに便利なところと、東京・市ヶ谷駅から3分のところにある石原ヒサシダンススクールを初めて訪れた時、対応してくれたのが阿部健太郎先生でした。週1回、阿部先生の個人レッスンを受け始めましたが、40年前にダンスホールで踊っていた、べたっとくっついて踊るチークダンスとはかなり異なるし、周りで踊って

いる方の踊りを見ると、競技会で踊るようなダンスをしているので、なんだか場違いなところに来たような気がしました。私は私と割り切ろうと考え、リハビリダンスと勝手に名前をつけて、とにかく週1回は必ずレッスンに通っていました。3年位たったとき、夏に開かれる石原の発表会に出ることになりました。ミックソコンペといいまして、約30人近いお弟子さんが紅白に分かれ、それぞれの種目を4組が同時に踊り、競い合うものです。初めての経験でしたので、かなりの緊張でした。それが人前で踊った最初です。習い始めて5年たったとき、冬の舞踏会に初デビューすることになりました。ワルツ“テネシーワルツ”が曲目で、男性歌手のやるせないセクシーボイスにのって、先生オリジナルの振り付けで踊るのです。阿部先生の絶妙なリードで無事終わったときは本当にほっとしました。年をとるにつれ、新鮮な緊張を味わう機会が少なくなっているのです。発表会に出演するということはリフレッシュ効果が大きいです。



2008年12月 冬の舞踏会にて

◆社交ダンスと競技ダンス

社交ダンスは一般人が男女ペアになり楽曲にあわせて自由に二人で一緒に楽しむダンスを言い、日本ではソーシャルダンス (Social Dance) とも呼ばれています。これは Sociality Dancing の訳から出た和製英語であります。

英語では, Ballroom Dance, すなわち“舞踏室の踊り”と呼ばれています。広義には競技ダンスも含まれます。

社交ダンス (Social Style) とはパーティで、競技ダンス (Competition Style) とは競技会でコンペティションのスタイルで踊ることをいいます。

日本で一番多く踊られている競技ダンスのスタイルはイギリスを中心に発展普及したインターナショナルスタイル (Internal Competition Style Dancing) と呼ばれています。インターナショナルスタイルはスタンダードとラテンに分けられており、スタンダードにはワルツ (スローワルツ), タンゴ (コンチネンタルタンゴ), スローフォックストロット, クイックステップ, ヴェニーズワルツ (ウィンナーワルツ) の 5 種目, ラテンはチャチャチャ, サンバ (インターナショナルサンバ), ルンバ (キューバンルンバ) パソドブレ, ジャイブの 5 種目からなっており、スタンダードとラテンを合わせて合計 10 種目です。

スタンダードではダンサーたちは反時計回りのライン・オブ・ダンスに沿って踊ります。ラテンではサンバとパソドブレはライン・オブ・ダンスに沿って踊りますが、チャチャチャ, ルンバ, ジャイブはその場にとどまって踊ることが多いのです。いわゆる社交ダンスにはブルース, ジルバ, マンボ, スクエアルンバがありますが、競技ダンスの中には含まれておりません。

社交ダンスと競技ダンスの違いを表に示しま

したが、私が習っているのは競技ダンスの部類に属します。というのは、ダンス教室では競技ダンスを主に教えているからです。ダンススクールの舞踏会で何回か踊りましたが、一番好きなのはタンゴです。学生時代に新宿ラセースでよく聞いた早川晋平とオルケスタティビカ・トウキョウの演奏と藤沢蘭子の歌うアルゼンチンタンゴのリズムが体のどこかに残っているからかもしれません。次に好きなのはワルツで、あの優雅な踊りにとても魅力を感じるからです。

◆日本でのダンスの変遷

18 世紀後半, ウィンナワルツで一對の男女が向かい合ったクロスホールドで踊るようになったのが社交ダンスの誕生とされています。

日本では, 1883 年 (明治 16 年) 11 月, 現在の千代田区麹町に建設された鹿鳴館にボールルームがあり, 外交政策上の必要性から社交ダンスが始められました。富裕層を中心に欧米流の社交ダンスが行われるようになったのは, 1918 年 (大正 7 年), 鶴見の花月園にダンスホールが開設されたことからです。第二次世界大戦後, 進駐軍向けのダンスホールが多数出来ました。この頃から, 一般庶民の間にも社交ダンスが広まり, 若い男女の出会いの場としてダンスパーティが流行し, ジルバやマンボなどアメリカンスタイルダンスが流行りました。丁度青春真っ只中の私もご他聞に漏れず, ダンスに夢中になっていたのです。1970 年代には次第にディスコなどの自由な踊りが, 若い人に受けいわゆる社交ダンスは流行らなくなりました。この頃から社交ダンス教室は段々とインターナショナルスタイルの教習に特化していくようになりました。

戦前・戦後を通してダンス界は風俗営業法 (ダンス教室は学校や病院, 保育園の近くに作れ

表 社交ダンスと競技ダンスの違い

	パートナー	振り付け	音楽	主体
社交ダンス	チェンジしても踊れる	ルーティン不要	自由	踊る相手
競技ダンス	固定パートナー	ルーティン必要	課題曲	審査員, 観客

ないという規制、麻薬中毒者ではないという医師による証明書の提出義務)の一部として法律で規制されていましたが、1996年(昭和50年)、映画“Shall we ダンス?”の大ヒット、日本ボールルームダンス連盟が文科省許可の公益法人になったこと、ダンスに理解の深い国会議員の組織「ダンススポーツ推進議員連盟」の精力的な活動や国際ダンススポーツ連盟の国際オリンピック委員会加盟などの世論の後押しをうけて、14年ぶりに大改正され、ダンススクールの風俗営業法適用除外が実現しました。

映画“Shall we ダンス?”公開後、ダンスブームが再燃しました。スポーツダンスという分野を開拓したことで、その魅力が倍加し、踊る楽しさに加えて「競技に勝つ」という目的が加わり、より多くの人々がダンスに目を向けるようになりました。社交ダンスが広く知れ渡ってきたのは、メディアに取り上げられる機会が増えたことで、特にTV番組の影響が大きいようです。土曜日7時から4チャンネルのダンス番組“シャル・ウィ・ダンス?”は、芸能人・有名人たちがプロダンサーと組んで踊る競技ダンス大会でしたが、競技の楽しさが強調されたこともあってダンスブームに火が着きました。担当ディレクターが辞めたそうで最近放映されなくなってしまいましたが、私にとって大好きな番組ただけに、とても残念です。テレビ埼玉“ダンスは一番!”という番組が日曜日の21時から21時55分まで放映されており、視聴率約4%を誇っています。普通のオジサン、オバサンが踊る番組ですから、決して“夢の世界に誘う”なんていう洒落た番組ではなくむしろダサイのですが、自分でも出演できるという身近さを受けるのか大人気番組です。親戚や近所のオジサンやオバサンが社交ダンスにはまっているという話は良く話題に出ますが、何を隠そう、私も社交ダンスにはまっているオバサンなのです。

◆石原ダンススクールと阿部健太郎先生

町のどこにでもある普通のダンススクールと最初は思っていたのですが、段々すごいプロ

ダンサーがそろった有名なダンススクールだということがわかってきました。オーナーの石原久嗣、石原由美子先生は77年全英ライジングスターラテン優勝、82年、83年NHK・日本インターナショナルダンス選手権優勝など数々の賞を受賞した、元日本ラテンアメリカンチャンピオンの先生であります。今は日本ボールルームダンス連盟の理事として、数々の競技会の審査委員長をなさり、日本のボールルームダンスを引っ張っている大先生です。お二人の先生とも決して偉ぶったところがなく、いつもにこやかに接してくれます。16人のプロダンサーがおりますが、どの先生も超一流の先生で、ダンスの雑誌にも良く出ています。お互いが同僚であると共に、ダンスでしのぎを削るライバル同士であるはずですが、スクールはいつも和やかな雰囲気漂っているのもすばらしいことです。

私が習っている、阿部健太郎先生は昭和54年山形生まれのA級のプロダンサーです。アオヤギダンススタジオ所属の青柳光恵先生とコンビを組んで01年度のノービスラテン優勝、02年度D級ラテン優勝、03年度前期C級ラテン優勝、07年後期B級ラテンアメリカン競技会優勝、08年東京都知事杯ダンス選手権 サンバの部第3位、09年東京都知事杯ダンス選手権ラテンの部第3位と数々の賞を受賞しています。私がレッスンを始めた頃はD級でしたから、8年間の間にA級まで駆け上がってきました。

日本ボールルームダンス連盟でのプロダンサーの資格はA～D級まで4段階あります。一階級上がるのは大変なことで、連盟公認の競技会で優勝または入賞をしなければ昇級しません。ラテン部門だとしますと、全国から100組前後のプロダンサーが集まり、5種目全てのダンスを競い合います。予選で半分組が落ちて、次にまた半分落ちてという具合に勝ち抜いていき、最後6組(ファイナリスト)で優勝が争われます。そこまでスタミナを維持するだけでも大変ですが、ファイナリストに残ったときはヘトヘトになっているはずなのに、休みなく5種目を踊ります。ここ一番がんばる姿はとても美しいもの

です。

ダンスを習い始めて、さらに楽しみが広がったことは競技会に行くようになって、素晴らしいプロダンサーの戦い抜く生き様を見られることです。

07年後期B級ラテンアメリカン競技会があり、阿部先生が優勝したら、A級になるという競技会が後楽園ホールで開かれました。阿部先生へのエールを送る意味で横断幕を掲げ、手には阿部先生のゼッケン番号を書いたうちわを持ち、阿部・青柳組が踊り始めると33番、33番、阿部先生、青柳先生と絶叫するのです。審査員へのアピールです。後楽園ホールを埋め尽くした多くのオバサンが絶叫するのですから、最初は“なんだこりゃ”とびっくりしたまげましたが、自分もやってみると、結構燃えて快感を覚えます。

阿部・アオヤギカップルの優勝が決まった瞬間、応援している私は感極まって目がウルウルしてしまいました。A級になることは大変なことで、東部地区でA級を持っているのは39カップルと一握りしかおりません。石原ダンススクールにはA級の先生も多いのですが、慢心することなく、常に練習なさっている姿を見ると頭が下がります。

◆ダンスの醍醐味

社交ダンスは趣味で踊る人、競技を目指す人に二極化している点が最近の傾向のようです。事実アマチュアのダンス大会も多く開かれています。私は趣味として踊っておりますが、社交ダンスから発展した競技ダンスは、より技術が高度になり、スポーツ性と芸術性を兼ね備えたダンススポーツとして、注目されております。日本動脈硬化学会から、動脈硬化性疾患予防ガイドライン2007年版が出版されましたが、第7章 治療法—生活習慣の改善の章で、運動療法指針の種類に推薦するスポーツとして、速歩について、社交ダンスがあげられております。医療の領域でも、健康増進効果が大きいことが認め

られるようになりました。

私はたった週1回、50分のレッスンを8年間続けたのですが、筋肉がついたおかげで、ひざの痛みが全く解消されました。また立ったままの何時間の講義も苦にならなくなりました。長い間歩くことも平気になりました。いいことづくめです。もうひとついいことは、自分が踊っているDVDを見て、あまりのデブにびっくり、決心してダイエットをし、7キロ減に成功しました。いくつになっても美しくいたいという気持ちに社交ダンスはさせてくれます。

男性にも是非社交ダンスをお勧めいたします。定年になる前から、出来れば若いうちから始めておけば、定年後も健康維持を兼ねた楽しい趣味になります。男性は女性をリードしなければならないので技術的に難しいといわれますが、女性を自由に動かす醍醐味があります。日頃女性に振り回されている男性が多いと思いますので、この際ダンスを習って大いに女性を振り回して、鬱憤を晴らしてください。

現在では、オリンピック種目採用を目指して、競技会や世界選手権などが行われているようですが、スポーツとしてのダンスの認知度が高まることを期待しています。

参考 web

- 1) テレビ埼玉「ダンスは一番！」から試算される驚異的数据
<http://www.dance-i.net/?mode=page&ID=4>
- 2) 湘南新聞「社交ダンス中高年も踊りに夢中」
<http://www.scn-net.ne.jp/~shonan-n/news/050618/050618.html>
- 3) 社交ダンスの世界へようこそ
<http://hojodance.com/yokoso.html>
- 4) 石原ヒサシダンススクール
http://ishiharadance.com/staff/hisashi_and_yumiko_ishihara.html
- 5) アオヤギダンススタジオ
<http://aoyagidance.com>