

981-1224

名取市増田柳田570-2
仙台法務局名取出張所2階
生涯学習課

TEL:022-724-7173

FAX:022-384-9690

Mail:syogaku@city.

natori.miyagi.jp

生涯学習 マナビイ通信

Vol.19

「継続は力なり」という言葉
があります。思い切った心を決
め、ひたすら続けていたら、いつ
の間にか目標に届いていた。目
は見えずに実感はわかなくても
思ってた通りです。必ずしも
のどかと思えば、むしろま
いりか、弱気な気持ちになるこ
とがあったら、自然と反復・継
ちを感じれば、自然と反復・継
つてきてしまうのですね」

地元名取の皆さんの心身ともに 元気になるお手伝いがしたい！

“モユリズム”という名のダンスチームをご存知でしょうか。名取市を中心に40代～70代のメンバーが集まり、今年で発足して3年目。メンバーの最高齢は77歳。

今流行りのKPOP、BTSのDynamaiiteダンスに挑戦しました。息ぴったり!キレがある!そんなダンスは、なとり夏まつりでの披露のほか、Youtubeで多く視聴されています。

このダンスチームを立ち上げたのは、マナビイ宅配便登録講師の高橋もゆる先生。

今回は、もゆる先生率いる“モユリズム”の練習風景に密着しました。

マナビイ宅配便登録講師
高橋もゆる先生



Dynamaiiteダンスの軽やかな動きは、メンバーの体に染みこんでいて、激しいダンスにもかかわらず、充実した表情が見られました。そのダンスの中心には、明るく、笑顔を絶やさないもゆる先生がいます。

先生は「ダンスは、“反復”“継続”が大事。練習を重ねて余裕が出てくると上手に踊れるから、まずは形から。」と話します。メンバーによると、先生は、あめとむちの使い分けが上手。厳しい指導の時もあれば、みんなの意見をしっかり受け止め、時に涙を流すことも。ダンスのすばらしさと感情表現の豊かさから、メンバーの皆さんは、先生のとりのこなそうです。

汗をかきつつ、踊るにつれてさらに生き生きしていく皆さんの姿がまぶしくかっこよく見えました。



最初は、もゆる先生のフィットネス教室に通っていたのですが、動いているうちに楽しくなってダンスチームにも加入しました。色々な分野の音楽に合わせて踊るのは楽しいし、みんなで仕上げていくのが好きです。もゆる先生はチャタリングなどが素敵。これからもみんなで言いたいことを言い合って、元気でいられるようダンスを続けていきたいです。

おさだ えいこ
長田 栄子さん
(飯野坂)

皆さんが元気にはつらつとダンスをしている姿を見て、わたしもこうなりたいと思い、加入しました。振り付けを覚えていく途中、しんどいこともあるけれど、踊れるようになると、達成感があります。ある時、もゆる先生が「誰一人おいていかないよ」とおっしゃっていたことは今でも印象に残っています。年を重ねても自分の体を使って動き、趣味の仲間を増やしていきたいです。



まつだ えみこ
松田 恵美子さん (美田園)

迷いがなくなるまで練習！それまで何回失敗しても大丈夫！ (もゆる先生)

もゆる先生は子供を対象としたダンス教室を開いています。

この日は、市内から6人が集まり、先生と一緒に曲に合わせて練習をしました。

先生が「今日はこの曲でいこう！」と呼びかけ、スマートフォンから流したのは、『DA PUMPの“ごきげんだぜっ！”』。

全身の見える大きな鏡の前で、先生の動きを見ながら踊ります。先生の教え方の特徴は、振り付けに先生流の言葉をつけること。先生の元気な声に合わせて、熱心に踊り続ける子供たちの姿は、はつらつとしていました。



ダンスの前に自己紹介タイム！先生の背中に手をつけて、びよん！



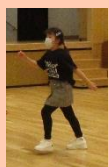
カエル飛び。ダンスの前に体をしっかり動かします。大きく手を振ってスキップ♪

もゆる先生が講師を務める運動教室に参加したのがダンスレッスンに通うようになったきっかけです。ノリノリなダンスが大好きで、教えてもらいうちに、大きく踊れるようになりました。もゆる先生は優しい先生です。これからも楽しく踊りたいです。



おの しんたろう
小野 真太郎くん
(愛島台)

ダンスを続けるうちに、振り付けを覚えるのが早くなってきました。ダンスを踊ることで、気持ちを表現できるのが好きです。もゆる先生はとても明るくどんな時でも笑っている先生です。これからもダンスを楽しみたいです。



わがつま
我妻 かれんちゃん
(美田園)

先生からのメッセージ

子供の頃から身体を動かすのが好きだったので、運動や体育を学びました。これまで、運動・スポーツ関連の仕事はもちろん、出産や家業の手伝いを経て、さまざまな仕事を経験しました。現在、また運動指導に携わっているのは、身体を動かすこと、運動やダンスが好きだからだと思います。

運動指導では、相手に寄り添うことを心がけています。年齢や病気・障がいなどの事情で運動をあきらめたり、積極的になれない方に対し、運動の楽しさ、効果・効用・可能性を伝えていきたいです。

皆さんが心身ともに元気になれるよう、一人一人の身体の状態に合わせて、一緒に無理なく運動やスポーツを楽しんでいきましょう。

生涯学習課では、市民の皆さんが企画・主催する催しで、講演いただく講師を募集しています。様々な分野で経験豊富な皆さんの講師登録をお待ちしています♪



もゆる先生の講座申込を希望する人は、市HPに掲載の申込書を提出または生涯学習課に電話・メールでお問い合わせください。(☎022-724-7173)



申込ページに→
簡単アクセス☆