

## ◆ スクエアダンスとは

スクエアダンスは、ヨーロッパの宮廷舞踊や民族舞踊の流れをくんで、17世紀初頭にアメリカに移住した人々によって踊り始められたダンスが原型です。西部開拓時代を経て現在に至ったフォークダンスの一つです。

スクエアダンスは、カップル4組(8人)が四角い隊形から踊り始め、合図に合わせて隊形を変えていく踊りです。これから Square Dance と呼ばれるようになりました。日本では、SDあるいはスクエアと略されることもあります。

他のダンスとの一番の違いは「コーラー」の存在です。コーラーとは、カントリーウエスタンなどの軽快な音楽に合わせて、ダンサーに動きを指示(call=コール)する人です。動作のコールは英語で行われますが、短いことばですので、英語が話せなくても、コールとその動きを関連づけて覚えれば、ダンスをすることが可能になります。この点で順番を覚えて踊るダンスとは大きく違います。コーラーの指示によって、8人が次々と隊形を変えて踊っていく、即興性、意外性、ゲーム性がこのダンスの醍醐味です。

8人が気持を合わせ、コール通りに1曲踊り終えることができると、お互いに「ありがとう」といえる達成感を味わうことができます。まずは簡単なコール(約50種)を覚えると、誰でも一通りのダンスが楽しめます。慣れるとさらにたくさんの動作からなる、より複雑なプログラムが準備されています。



## ◆ 生涯スポーツ・レクリエーションとしてのスクエアダンス

スクエアダンスは、歩くことを基本とした踊りで、個人個人にあった無理のない運動です。ダンサーとしてだけでなく、サポーターやスタッフなどいろいろな役割を通して、生涯楽しめる、つまり生涯スポーツ・レクリエーションとして最適であるといえます。スクエアダンスには、次のような特徴があります。

- ① 夫婦や親子、孫など、年齢、性別、体力に関係なく気軽に参加できる
- ② 歩くことを基本に、激しい動きを伴わず楽しみながら健康の維持・向上が図れる
- ③ 年齢、体力、技術に応じて、多様なダンスのプログラムが選べる
- ④ 自分が上達していくことの喜び、充実感を味わうことができる
- ⑤ コーラーの指示を聞いて機敏に動くということから、脳と体の退化を予防する効果が期待できる
- ⑥ 日常生活とのメリハリが付き、お洒落に敏感になる
- ⑦ 踊る楽しみを伝え、サポートする側としての活動もできる

Lead Right ]

1 and 3, Lead Right  
(ワン アンド スリー、リードライト)  
= 1組と3組、右の組の前へ

