

淑女検定

フラ

☑ チャレンジテーマ

南国ハワイの伝統ダンス「フラ」。穏やかな音に乗せて波、花、太陽など自然を優雅に表現する踊りは、幅広い年齢層の女性たちを魅了し続けている。フラを通して自然を敬うハワイ文化を知ることでもある。

SBS学苑
バルシェ校

今月の先生



【ハワイアンダンス】講師
レア ケハウラニ 山崎

現代舞踏協会会員
ハワイアンミュージック フラ ソサエティ主宰

風や波、愛、時には物語まで、心の中で感じたことを踊りで表現する、やさしいハワイアンダンスの講座を開催

SBS学苑バルシェ校
INFORMATION

9/8(日)13:30~15:00

暗闇ごはん
一口の食をじっくり感じる

講師/青江寛峰(湯島山縁泉寺 住職)
受講料/2,160円 教材費/1,620円
管理運営費/108円

※食物アレルギーのある方は受講不可
【お問い合わせ・お申し込み】
Tel.054-253-1221

問題 1 日本で広く普及しているのは現代フラ「アウアナ」。古典フラ「カヒコ」にはどんな特徴がある？

- A. レイは花だけで作る B. 打楽器しか使わない
- C. 女性だけに許されている



問題 2 フラの基本姿勢に関する正しいものはどれ？

- A. 腰を入れる B. 足はぴったり閉じる
- C. 真顔で踊る



問題 3 フラを踊る女性はロングヘアの人が多。その訳とは？

- A. 好みの問題
- B. 振り付けで必要だから
- C. 髪に精霊が宿るから



正解 & 解説

問題 1 → 正解 B

フラ(ハワイ語でダンス)は、古典(カヒコ)と現代(アウアナ)の2つに分かれており、日本に浸透しているのは、音楽も振りも自由なアウアナ。ステージ向けの踊りが主体。カヒコは神に捧げる踊りとして厳格な伝統ののっとりて踊る。カヒコではほぼ打楽器だけを使い、メロディを奏でるウクレレなどの楽器は使わない。魔除けの葉で作られたレイを身に着ける。かつては男性だけに許された踊りだった。

問題 2 → 正解 A

フラの基本姿勢は膝を軽く曲げ、お尻を突き出さず腰を入れる。下半身を左右に動かしても上半身は一緒に動かさず、手の動きでさまざまな表現をする。フラは全身や体幹を鍛える動きが多い。山崎先生の生徒さんたちは、いくつになっても背筋がピン!「鍛えるために踊っているのではなく、音楽に癒やされながら踊ることが、結果的に体にいいことにつながるんです」と山崎先生。笑顔も健康の秘訣(ひけつ)に。

問題 3 → 正解 C

ハワイでは全てのものに精霊(マナ)が宿ると信じられていて、髪の毛にも聖なる力が宿るとされている。特に神に捧げる古典フラ(カヒコ)では、ロングヘアが重んじられてきた。「髪を切るには師範(クム)の許可が必要」という教えもあるほど。また、額から太陽のエネルギーを吸収するという考えから、ボンパドルなどで額を出すヘアスタイルが主流となっている。現代フラはヘアスタイルも自由。