

# Hiwalani polynesian Dance studio

## 現代フラ「アウアナ」 優美で美しいダンス

アウアナフラは、現代フラとも言われ、ハワイアンミュージックの中でも特に男女の愛を歌った歌詞に合わせて、ウクレレやギター、ベース、ピアノによる演奏とともに踊るものです。アウアナはハワイ語で「漂う」という意味の言葉で、漂うような優美な動きで見る人を魅了します。ダンサーは華やかな衣装やレイ、アクセサリーを身につけ、美しく踊ります。アウアナは、新しい曲が発表されるたびに、ダンサーによって舞われるため、バリエーションが増え続けます。

## 古典フラ「カヒコ」 フラの起源はカヒコから

1874年にカラカウア王禁止令を解くまでの何十年間、滅亡していたフラを復活させるまではカヒコしかありませんでした。最初にフラが踊られたのは、ハワイ島東南部のプナという地区といわれています。キラウエア火山のハレマウマウに住む火の神ペレにはヒアカという美しい妹がいました。ヒアカの友人の詩人ホポエが体を緩やかに揺すり、踊り始め、その場に一緒に居たヒアカに教え、家に戻りペレにこれを伝えたとされています。古典フラは、ハワイ語でオリを一定のリズムで詠みあげてから、打楽器だけの素朴な音色で緩急を交えたチャントに合わせて踊る力強いダンスです。このチャント（詠唱・ハワイ語で Oli (オリ)）のなかに、ホポエ、ヒアカ、ペレ、に加えてフラの守護神であるラカを賛美しつつ舞います。同時に、宗教的、詩的、呪詛的な芸術であり、神に祈り、病を癒やし、心身を清めてもらうことを目的としています。

## タヒチアンダンス タヒチアンダンスの起源と種類

タヒチ島で生まれたタヒチアンダンスは、神への祈りと、仲間同士の娯楽としての意味を持っています。歴史はフラより古く、ハワイに流れ着いたタヒチアンダンスやポリネシア文化がさらに独自の文化へと変化・成長し、生まれた踊りがフラとなったといわれています。フラとタヒチアンは、ルーツが同じでも違う舞踊です。

タヒチアンダンスは、大きく分けて「オテア」と「アパリマ」の2種類があり、打楽器のリズムだけで、腰を激しく動かす踊りが「オテア」。元々は戦士の踊りで、男性の踊りでした。もうひとつの「アパリマ」は手で表現するという意味で、歌詞のある楽曲を使用するスローテンポな踊りです。この「アパリマ」がフラのベースになったといわれています。タヒチアンの基本ステップの中には、フラと全く同じものもあります。

## エネルギーが溢れるリズムで楽しく健康的に美しくなるダンス

タヒチアンダンスは、動きが速く激しいため、数分踊るだけでそれなりの運動量になります。腹筋や側筋、股関節周りの筋肉を頻繁に使い、たくさんの汗もかきます。この結果、代謝が良くなり体が引き締まってくるので、腹筋が割れてくる人もいます。特に「オテア」で最もよく使う腹筋はタヒチ筋とも呼ばれ、美しく引き締まったお腹周りがどれだけ踊ってきたかの証拠でもあるとされています。激しい動きを支えるために全身の筋肉トレーニングが必要とも言われていて、ダンス以外のメニューを独自に組み立てて練習する人も多く、この結果、体幹が整えられ姿勢を自然と良くしてくれたり、太りにくい体になります。

Hiwalani polynesian Dance studio

hiwalani-polynesian.com

hiwalani-pv.com



# Hiwalani polynesian Dance studio

## フラ（フラダンス）

### グループレッスン

クラス	内容	目安
初級	基本的なステップやハンドモーションを習得します。	習得目安：50～100回 入門としてどなたでも受講できます。
中級	基本の動きを理解し、応用的なステップやフォーメーションを含む振り付けなどを習得します。	習得目安：100～200回 受講資格判定があります。
上級	難しい振り付けや更なる表現力のレベルアップを目指します。	習得目安：100～200回 受講資格判定があります。

### 特別レッスン

レッスン	内容	受講資格
個別	マンツーマンで丁寧にじっくり学びたい 通常レッスンだけでは補えない技術習得を目指す方	受講生であればどなたでも可
グループ	イベントおよび舞台出演者を対象とした特別レッスンです。	イベントおよび舞台出演者のみ

### インストラクター養成

クラス	内容	目安
指導者	上級クラスを習得した方で指導者を目指す方の育成クラスです。	受講資格判定があります。

# Hiwalani polynesian Dance studio

## タヒチアンダンス

### グループレッスン

クラス	内容	目安
初級	基本的なステップやハンドモーションを習得します。	習得目安：50～100回 入門としてどなたでも受講できます。
中級	基本の動きを理解し、応用的なステップやフォーメーションを含む振り付けなどを習得します。	習得目安：100～200回 受講資格判定があります。
上級	難しい振り付けや更なる表現力のレベルアップを目指します。	習得目安：100～200回 受講資格判定があります。

### 特別レッスン

レッスン	内容	受講資格
個別	マンツーマンで丁寧にじっくり学びたい 通常レッスンだけでは補えない技術習得を目指す方	受講生であればどなたでも可
グループ	イベントおよび舞台出演者を対象とした特別レッスンです。	イベントおよび舞台出演者のみ

### インストラクター養成

クラス	内容	目安
指導者	上級クラスを習得した方で指導者を目指す方の育成クラスです。	受講資格判定があります。