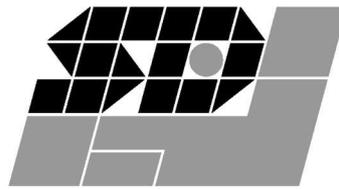


**スクエアダンスを
いつまでも楽しく
踊るための工夫**



一般社団法人日本スクエアダンス協会

2022年4月

一般社団法人 日本スクエアダンス協会

編集：普及委員会

スクエアダンスをいつまでも楽しく踊るための工夫

目次

はじめに	1
I. 会員の高齢化の現状把握	2
II. 高齢化による心身の変化の特徴	3
III. クラブ運営での工夫	5
IV. コーラーの心構え	6
V. ダンサーの皆さんへお願いしたいこと	7
VI. 高齢者に配慮した例会プログラム	9
VII. 新しい活動への試み	11
VIII. 参考資料	13

はじめに

沖吉 和祐

2019年11月に始まった新型コロナウイルスの世界的大流行に伴い、スクエアダンス活動も大きな制約を受けました。体験会や初心者講習会が行えなかったことから新たな仲間を迎えることができず、また、例会やパーティー等が開けなかったことにより退会者が増え、会員数は大幅に減少しました。

そこで、「SDの普及、S協の基盤整備のための課題」を検討し、2022年度を初年度とする第4次中期行動計画に反映することといたしました。

検討の結果、第4次中期行動計画（案）は、次の4つの施策を柱とすることになりました。

1. 新型コロナウイルス感染症が落ち着いた後の普及活動、高齢化への対応
2. 将来に向けた次世代指導者（リーダー、コーラー、キュアー、インストラクター）の育成
3. 会員相互のコミュニケーションの充実や社会への認知度を高める広報活動
4. 会員数の大幅な減少による会費収入減少に伴うS協の財務基盤の強化

上記1の施策に関連して、普及委員会において、関係する委員会と協力のもと緊急対策を取りまとめました。「普及活動の推進」の観点から、昨年（2021年）12月に『初心者講習会実施にあたっての手引き』および『学校向けリーフレット レッツ スクエアダンス』を作成し、公開・配布しましたが、このほど、「会員定着の活動」の一環として『スクエアダンスをいつまでも楽しく踊るための工夫』を整理しました。

会員の高齢化に伴いこれまでの同じような動きが困難な仲間が増えており、また、高齢でスクエアダンスを始めるダンサーも多くなっています。このような状況の下で、生涯スポーツ・レクリエーションとして、なるべく長くスクエアダンスを楽しんでいただくための工夫を整理しました。

S協は、会員が集い、交流するスクエアダンスの“プラットフォーム”です。新しい仲間を増し、その仲間がいつまでもスクエアダンスを続けていただけるように、誰もが何時でも自由に参加できる開かれた“プラットフォーム”にしようではありませんか。いろいろな事情でクラブが休止、解散し、あるいはご自身の健康や家族の介護等で退会された方に、もう一度会員になっていただく働きかけも大切です。仲間が増えればクラブの活気がわき、パーティーも盛り上がります。そして、ひとり一人の楽しみも大きくなり、健康で生きがいのある“生涯ダンサー”になることでしょう。

互いに励ましあい、学びあい、支えあいながらスクエアダンスを長く続けていただく・・・これが、この小冊子の願いです。SDルネッサンスに向けて、ご活用いただければ幸いです。

I 会員の高齢化の現状把握

普及委員会が行った「70歳以上の会員の実態調査」（2017年）では、会員の半分以上が70歳以上という結果になりました。その5年後の2022年では、年齢を重ね会員の半数は75歳以上ということになります。

日本の総人口（2021年9月15日現在推計）で見ると、人口1億2522万人中、65歳以上の高齢者は3640万人、約29%。そのうち70歳以上の人口は2852万人。75歳以上の人口は1880万人となっています。また平均寿命は、2021年では男性81.41歳、女性87.45歳です。

社会は高齢社会に変化してきています。

それ以上に高齢化が進んでいる私たちのスクエアダンス界においては、これらの高齢化への対応を考えていくことが不可欠になっています。会員が高齢化して行くことを考えると共に、新しく仲間になる初心者講習会の参加者の高齢化にも、配慮することが必要になってきます。

高齢化する社会は、平均寿命が延び、人生を楽しむ時間が増えていくことで、生涯学習の重要性が高まり、スクエアダンスの存在感を発揮できる時代と言えます。

しかしその一方で、高齢による体力低下や健康不安があり、長時間にわたるダンス、テンポの早いダンスが苦手になってきます。新しいことを覚えるために時間を要したり、また持病など本人の健康や家族との関わりなど、マイナス面を抱えていることへの理解と配慮が必要になってきます。

高齢化が進む社会における生涯学習としてのスクエアダンスの意義を高めるため、年齢の高い新しいお仲間や、高齢化してきた先輩の仲間たちと、末永く楽しみながら活動していくにはどうしたら良いか、皆で共通意識を持ち、協力しながら活動していくための工夫を考えることが大事です。

人生100年時代といわれるようになってきました。

2021年の厚生労働省の発表では、健康寿命は男性72.68歳、女性75.38歳です。年々伸びているということですが、この健康寿命をいかに伸ばしていくかが、人生100年時代を真つ当する課題になってきます。（平均寿命と健康寿命の差＝不健康寿命は、近年伸びており、不健康の期間を少なくしていくことが求められています。）私たちもスクエアダンスを通して、いかに有意義な人生100年時代を過ごして行けるか、いつまでも楽しく踊っていけるか、皆でその工夫を考えて行きたいと思います。

「スクエアダンスをいつまでも楽しく踊れるための工夫」として、いろいろな切り口から、考えてみましたので、今後のクラブ運営の中に活かしていただければ幸いです。

Ⅱ 高齢化による心身の変化の特徴

75歳を過ぎてくると、下記のように、身体のどこかに持病を持つことが多くなってきます。そういうお仲間も一緒に、クラブで楽しく活動していくには、その痛みを共有しながら寄り添って活動していくことが望まれます。

「SDを永く続けるために」(S協人材育成委員会、2015年発行)にシニアの心身の特徴がまとめられていますので、参考にしてください。

クラブの仲間を見回して、こんな方がいらっしゃいませんか

- ☆ 腰が痛い、足が痛い、手が痛いなど、痛みを抱えられている方
- ☆ 筋力の低下により、長時間の運動が苦手になり、持続力が低下している方
- ☆ 反射神経が鈍くなり、反応が遅くなってきた方
- ☆ 骨粗しょう症により、ちょっとしたところでも転ぶと、骨折してしまう方
- ☆ 老眼、白内障など、視力低下に悩まされている方
- ☆ 聴力の低下で、コールが聞き取りにくくなっている方
- ☆ 忘れっぽくなっており、覚えることに、繰り返しや時間がかかる方

このような高齢化による心身の変化には、周りの人々が温かく見守り、長く踊り続けていただくためへの配慮が大切になってきます。

踊りでのエスコート、休憩時間での対話、何かお役を担当していただくことなどで、クラブでの仲間のつながりや楽しさを感じていただきましょう。それが、自分の体力を温存しながら、出会ったスクエアダンスを続けていこうという意欲につながってきます。

高齢になって初心者講習会に参加していただいた方は、人生への前向きな意欲を持たれている方です。スクエアダンスを選んでいただいたことに感謝しましょう。

覚えることに少し時間がかかるかもしれませんが、ライフワークとして取り組もうとしていることを応援しましょう。

また、人生経験の豊かさを、クラブの中で発揮していただくことを、誘発していきましょう。未永くクラブ員として活動いただくことに繋がっていきます。

長い間踊ってきたベテランの方が高齢化した時、自分の体力低下と踊りたい気持ちの葛藤があるかもしれません。沢山は踊れないけれど、今まで踊ってきたダンスプログラムを楽しめるように、例会プログラムにも工夫を加えましょう。

またスクエアダンス愛好者としての自負を発揮できるような機会を設定することで、自分のクラブへの存在意義を高めることができます。

少しでも長く、スクエアダンスを楽しんでいただくための基本は、仲間として寄り添い、心の触れ合いを大切にすることです。クラブ員の高齢化に伴い、ますます大事になってきます。

《自己免疫力を高めるために》

105歳まで長寿を真つ当なさった日野原重明さんが、長生きして生き生きと活動する

ために、『十五の習慣』を実践している話があります。それがスクエアダンスを楽しむ私たちの気持ちの持ち方に、とても参考になると思いましたので、ご紹介させていただきます。

- 習慣その1 愛することを心の習慣にする。
- 習慣その2 「良くなろう」と思う心を持つ。
- 習慣その3 新しいことにチャレンジする。
- 習慣その4 集中力を鍛える。
- 習慣その5 目標となる人に学ぶ。
- 習慣その6 人の気持ちを感じる。
- 習慣その7 出会いを大切にする。
- 習慣その8 腹8分目より少なく食べる
- 習慣その9 食事に神経質になりすぎない。
- 習慣その10 なるべく歩く。
- 習慣その11 大勢でスポーツを楽しむ。
- 習慣その12 楽しみを見出す。
- 習慣その13 ストレスを調整する。
- 習慣その14 責任は自分の中に求める。
- 習慣その15 やみくもに習慣にとらわれない。

自己免疫力を高めることの大切さは、所沢市ホームページの「体の健康」で**免疫力を高める生活をしましょう！**と以下のように推奨していますので、紹介いたします。

1. 免疫力とは

免疫力とは、外から体内に侵入してくるウイルスや病原菌を防ぎながら、体内に発生する異常な細胞を除去するといった、自分自身の体を守る力をいい、低下すると多くの病気にかかりやすくなります。

2. 免疫力を高めるポイント

- ① 栄養のバランスの良い食事をとりましょう。
- ② 適度な運動をしましょう
- ③ 十分な睡眠をとりましょう
- ④ 生活リズムを整えましょう
- ⑤ 笑いましょう

スクエアダンスは、この中の②と⑤において、とても大きな効用を持っています。笑うことで、ドーパミン、セロトニン、オキシトシンなどの心と身体に良い脳内物質が分泌され、コルチゾール（ストレスホルモン）は抑制されるそうです。「笑顔」が大事です。

スクエアダンス10則の「微笑みを持つ」はまさにそれを言い当てています。

Ⅲ クラブ運営での工夫

例会の持ち方

(1) 無理せず様々な視点で楽しむために

- ・複数のダンス種目を取り入れることにより、踊りたい種目を踊り、休める時間がとれる環境を作りましょう。

(効果) SD、RD 以外に一人で踊れる CW、レクダンスを取り入れる事で他人を気にしないペースでダンスを楽しむことも出来ます。

- ・プログラムに脳トレ、手遊びなどのレクリエーションも取り入れましょう。

(効果) 体力的に続けて踊ることが困難な方も新しく過ごすことができます。

(2) 参加しやすくするために

- ・例会の時間構成を分けてみましょう。朝の例会、昼間の例会、夜の例会等

(効果) 内容・目的を明確にすることで都合の良い時に参加することができます。

- ・体力的な問題で踊らなくても（おしゃべりだけでも）参加できる環境を作りましょう。

(効果) 継続的に参加することができ会員との絆が深まります。

- ・長期休みの後でも気兼ねしないで参加できる環境を作る（久々の参加、大歓迎）

(効果) 休んだら参加しにくい感覚が払拭され、ダンス離れが抑制できます。

- ・クラブ運営への全員参加を心がけ、各会員が出来る範囲で役割分担しましょう。

(効果) 自分の生きがい、クラブでの存在意義が実感でき会員の参加率が向上します。

- ・例会をお休みするときには、例会に参加する会員に連絡しましょう。

(効果) 会員同士が安心して休めたり、誘ったりができるようになります。

(3) 安心して参加するために

- ・聴力に心配な会員さんの為に S 協推奨「聴こえるくん」の導入を検討しましょう。

※詳しくは、S 協ホームページ情報コーナーをご覧ください

(効果) 聴力の低下が原因でのダンス離れの抑制と何より聴こえることでダンスの喜びが何倍も向上することができます。

- ・連絡網を整備しましょう。（一人暮らしの方は連絡の取れる身内の方も記入します。）

(効果) 万が一、ダンス中に緊急対応が必要になっても身内への連絡ができ、緊急対応をすることが出来る場合があります。

- ・例会でもスポーツ保険の加入を検討しましょう。

(効果) 高齢になればなるほど高くなるリスクに対して安心して参加できます。

- ・家族の介護で参加できなくなった会員のために「休会制度」を導入しましょう。

(効果) 介護が原因で一時例会を離れても、復帰できる可能性が高まります。

IV コーラーの心構え

1. シニア世代の方々は今までに多くの人生経験をされており、社会で活躍された方がたくさんいらっしゃいます。失礼のない指導、言葉遣いを丁寧にする、といった心掛けが大切です。(人格を尊重しましょう。)
2. 笑顔とアイコンタクトを忘れずに、まちがっても上から目線の言葉使いは禁物です。初めから完璧を求めないで、できない時はさらりと切り上げたり、時には笑って過ごす寛大さが必要です。
3. ダンサーの状況を常に把握し、ゆっくりと根気強く、何度も繰り返してトレーニングします。ただし、同じ回転動作ばかりでは目が回ることがありますので、限られた動作の中でも変化をつけるようにしましょう。
4. 動作の英語での指示の後に日本語で捕捉を加えるのも良いでしょう。明瞭な声、適切な声量、音楽とのバランスを考慮することで、音楽に乗って動く楽しさを伝えることができます。
5. ダンスを楽しむための音楽はリズムの取りやすい曲を使うようにします。スクエアダンスの音楽は、通常 126~128bpm の速さで構成されている曲が多いのです。少し早歩きで、テンポ良く踊れ、少し息がはずむような感じでしょうか(曲によっては同じビートでも速く感じたり、遅く感じたりすることがあります。) 曲の雰囲気としては明るく楽しいけれど、あまりうるさくない曲が良いでしょう。講習の始めは少しゆっくりしたテンポの曲を使うと安心してスタートできるでしょう。動きに慣れてきたらスピードを調整します。ダンスの楽しさは、常にゆっくりと足を運ぶだけでは満足されません。プロムナードで歩く時などは案外と早い速度で歩くと楽しいものです。状況に合わせたテンポでコールする「さじ加減」が大切です。
6. 回転動作、複雑な動作の時は、コーラーが一呼吸待ち、無理に急がせないように気をつけます。先輩のダンサーには無理に引っ張って急がせることのないようなフォローをお願いしておきましょう。
7. シンギングでは余裕を持って動けるように、フィギュアの数を少なくしたりスムーズなフィギュアを使うようにすると音楽を楽しみながら踊れるでしょう。皆さんが知っているような曲を使うと心がなごみます。

<例> Obladi Oblada (HH 5284), My Way (CHYG 723),
Country Roads (RYL 1512, RR 225), Sing A Song (RWH 1204)
Top Of The World (FT 215, RYL 1217), Only You (RYL 1501, NB 303)
Green Grass Of Home (RWH 1024, BS 588),
Sukiyaki (上を向いて歩こう) (RIV 683)

「SD音楽の購入方法」については、S協HPのトピックスに掲載(2019-2-25)されていますので、ご参照ください。

V ダンサーの皆さんへお願いしたいこと

いつまでも楽しく踊って頂くためには指導者だけでなく、ダンサーの皆さんに気を付けていただかなければいけないことが幾つかあります。ミーティングなどでお話する機会を作っていくことが大切です。

* 自分のペースで動かないで、ご高齢のダンサーを待ってあげる「心のゆとり」を持ちましょう

年輪を重ねるごとに体力や判断力が衰えてくるのは仕方のない事です。バリバリ踊っていたはずのクラブ員さんも、いつの間にかあなたの動きについて行けず、モタついた動きでいらついた事はありませんか？ さらに言えば、高齢で初心者講習会を卒業されたSD愛好者にとって、あなたのスピードは、とてもハードルが高いのかもしれない。

年輪を重ねたSD愛好者の踊る速度は、あなたより遅いのです。コーラーのテンポに併せて動いているあなたは間違っていないです。もしスピードについて行けないSD愛好者がいた場合や、勘違い等で出遅れたしまった場合は、その人を待ってあげる「心のゆとり」を持って頂けると、いつまでも楽しく踊ることができるかもしれません。

* 笑顔でアイコンタクトをしましょう

ダンサーがアイコンタクトを行うと「ダンスの間違い」を大幅に減少することが期待できます。時に下を向いたままのダンス … または、中空を見つめたままダンスを踊る方を見かけることがあります。その方は記憶を呼び起こすためには、その方が踊り易いかもしれません。しかし、手を取り合う人や通り過ぎる人と笑顔でアイコンタクトを交わすことで信頼や親しみが生まれ、お互い間違えにくくなることは間違いないでしょう。

アイコンタクトに慣れていなくて、目を合わせるのが恥ずかしいと感じる方は慣れるまで相手の眉間に視線を置く事をお勧めします。慣れてきたら互いに笑顔でアイコンタクトを取り合ってくださいね。視線を送り合う事でダンサー同士、何らかのコミュニケーションがとれることは間違いないでしょう。

* 指導はコーラーに任せ、ベテラダンサーであっても個人指導は行わないようにしましょう

ダンス中、もしくは例会中に、間違えてしまったダンサーに個人指導したことはありませんか？ 指導した人は「踊れるようになって欲しい」という善意からの行動であることは理解できます。しかし、その指導がコーラーとは違った説明であった場合、間違えたダンサーは今よりも混乱を招く可能性があります。さらに、コーラー以外の複数人から個人指導を受けると自尊心が傷つき、その方は退会してしまう可能性もあります。間違えるダンサーが気になる場合はコーラーに状況を説明し、指導はコーラーに任せるようにしましょう。

* 自分自身が正しい動きをし、手をそっと差し伸べる余裕を持ちましょう

ダンス中、「こっちよ」や「右へ行って」とか騒がしいダンサーを見かけることがあります。コール中に大きな声を出されると、コーラーの声は聴きにくくなりダンスは踊りにくくなります。前にも述べましたが、年輪を重ねたダンサーは、以前よりも動き始めるタイミングが遅くなっているかもしれません。

スクエアダンスで最も助けとなるのは「自分自身が正しい動きをし、笑顔で手をそっと差し伸べる余裕を持って踊ること」ではないでしょうか。

* いつも一人でいるダンサーがいたら声を掛けましょう

あなたのクラブで、あの人はいつも一人でいる気がする … と感じる事があれば、ためらわずに声を掛けてみましょう。もしかすると「ダンスについていけない」とか「コミュニケーションをとるのが苦手」などの悩みを持っている方かもしれません。まず、声を掛けてあげる事が大切なのです。声を掛け合う事で自然にコミュニケーションが取

れるようになり、仲間意識が生まれることが期待できます。

*** 休む勇気を持ちましょう**

ダンスで疲れた場合は無理をしないで椅子に座って休むことが重要です。椅子に座ってダンスを眺めていることで、今まで苦手としていた動作を克服するヒントを見つけることができるかもしれません。また、「ダンス会場内で休んでいるとダンスに誘われて休めない」という方は会場から出るのが良いでしょう。静かな場所で休憩すると頭や身体がリフレッシュされ、余裕を持って踊れることは間違いないでしょう。

また、普段から体調に気を付けている方でもダンス中に突如気分が悪くなることや胸が苦しくなることがあるかもしれません。そんな場合は遠慮せず、近くの人に助けを求めてください。今まで経験した事が無い痛みや歩けなくなる等の身体の異変が出た場合は、我慢せず救急車を呼んで医療施設で治療を受けることが重要です。無理して踊ることは取り返しのつかない事態に繋がることがありますから注意しましょう。

*** 無理やりダンサーを誘わないようにしましょう**

パーティーや例会では、コーラーから必ず「スクエアセット」と告げられます。あと1カップルでスクエアセットが完成する状態のとき、椅子に座って傍観している人を見つけたあなたは「そこのあなた！ 私と踊りましょう！」と、ついダンスに誘ってしまうかもしれません。その人は踊り疲れて体調が芳しくないのかもしれませんが、もしかすると、その人は急な頭痛に襲われて休んでいる可能性もあります。そんな時は「体調が悪くて休んでいるのですか？ もし体調が悪く無いのであれば、私と踊りませんか？ でも、決して無理はしないでくださいね」と、ダンスの誘いを断れる状況を作っておく事がとても大切です。SD愛好者の平均年齢が上昇している現在のスクエアダンス環境では、無理にダンスへ誘う行動は控え、体調を悪化させない配慮が私たちには必要なのです。

*** 仲間の悪い所を見ないで、良い所を見るように心がけましょう**

スクエアダンス・サークルの中でも、他の人の悪い所に目が行くことがあるでしょう。人は、つい自分の価値観で仲間の判断をしがちです。みんなが互いの短所に目がたって批判や陰口が囁かれる状況だったら、楽しいダンス環境とは言えないでしょう。

ダンス動作を他の人よりも早く覚えリズム感も良いのだけど、他の仲間への対応が悪く人気の無い人や、良く気が利いて人当たりが良いのにダンス感が悪く、よく間違えてセットを壊すことが多い人があなたの側にいるかもしれません。他の人の短所を見たところで自分自身のためには役に立つことはありません。しかし、他の人の長所からは、あなたが学ぶべき点を知り、それを目標とすることで励みにもなりますから、自分の進歩に役立つのではないのでしょうか。仲間の悪い所を見ないで、良い所を見るように心がけましょう。

Ⅵ 高齢者に配慮した例会プログラム

みなさんのクラブ例会プログラムで、『高齢の方々（メンバー）を含めて全員がいつまでも楽しく踊れるようにどんな配慮が出来るか』という一つの案です。ご参考にしてください。

（１）高齢のメンバーに配慮すべき点

- ①運動能力面：速く動くことが困難です。
- ②体力面：長時間運動することが困難です。
- ③反射神経面：難しい動きに素早く反応することが困難です。

上記３つの困難点を回避（排除）したものが高齢者に配慮することになります。

<重要配慮ポイント>

- ・ポイント１：例会では、高齢者と非高齢者という分け方はしない方が良いと思います。
理由：高齢者でも元気に応用的な動きもこなせるダンサーがいらっしゃる、その逆も存在します。
また、高齢者と呼ばれることは、対象のダンサーに対して失礼 & いい印象を与えません。
呼称：例えば、踊りこなせるメンバーを「熟練メンバー」としつつ、高齢者を含めた踊り込みが必要なメンバーを対象にしたチップは「さあ、全員で踊りましょう」と声かけすることで、「高齢の方々」、「よく踊れないダンサーさん」等の失礼な呼び方をせずに声かけができます。
- ・ポイント２：「やさしいチップ」の定義（例）
上記の①～③に配慮した結果、対象者へのコールは、例えば 下記の「やさしい」内容のコールになります。
 - *音楽のスピードをゆっくり目にする。（例：122～124bpm）
 - *難しい動きを入れない（例：「絵で見るスクエアダンス」の内容に限定した内容にする。）
 - *ゆったりと楽しく踊れる。
- ・ポイント３：高齢者、踊り込みが必要なメンバーへの配慮と同時に、熟練メンバーへの配慮も同様に大切、そのバランスが重要です。熟練メンバーが退屈しないように、「やさしいチップ」の間に、少し変化を加えた動きを入れた「手応えチップ」を織り交ぜてください。

(2) 上記(1)に配慮したプログラム例(2時間の場合)

チップ No.	時間 (休憩含)	テーマ	内容	対象	やさしいチップ /手応えチップ※
1	0-15分	足慣らし	全員で簡単 & ゆっくりチップ	全員	やさしい
2	15-30分	復習1	先週の「テーマ」動作の全体復習	全員	やさしい
3	30-45分	復習2	先週の「テーマ」動作(応用編)の復習	熟練	手応え
4	45-60分	今週のテーマ	今週の「テーマ」動作の講習1	全員	やさしい
5	60-75分	熟練スターチップ	熟練メンバーのレベルに合わせたチップ	熟練	手応え
6	75-90分	今週のテーマ	今週の「テーマ」動作の講習2	全員	やさしい
7	90-105分	今週のテーマ	今週の「テーマ」に沿った熟練レベルダンサー用チップ	熟練	手応え
8	105-120分	総仕上げ	全員で先週 & 今週テーマ動作を含んだ仕上げチップ	全員	やさしい

※ やさしいチップ/手応えチップ：各クラブメンバーの熟練度合により、「やさしい」内容と「手応え」のある内容(レベル)について、調整してください。

<重要例会プログラムポイント(例)>

- *チップの呼称を、熟練対象の「手ごたえチップ」と全員対象の「やさしいチップ」に分けてみる。：「高齢者用チップ」と呼ばないため。
- *早く動くことが困難な踊り込みが必要なメンバーに配慮して、全員対象のチップはやさしい内容に。
- *全員対象と熟練対象のチップを交互に組む目的 → キーワードは「バランス」です。
 - 熟練メンバーが退屈しないように。
 - 踊り込みが必要なメンバーが疲れないよう、かつ、熟練メンバーのダンスを見学できるように。
- *「熟練」かどうかの判断は、メンバー本人に任せる方が「無理強い」にならないと思います。
- *「テーマ」は毎週集中してコールする動作(毎回2～3動作)に限定し、心理的負荷を軽減してみてはいかかでしょうか。
- *「テーマ」については、予めスケジュールを作成してメンバーに事前周知しておくとうまいでしょう。メンバーが予習して来てくれる気持ちを高める効果が期待できます。(モチベーションを上げることが可能です。)
- *初心者講習の場合にも、基本的にこのプログラムを適用するのも一案です。(やさしいチップを初心者講習チップと読み替えて。)

例会に参加している「メンバー全員」が楽しい時間を共有できるように、この案を参考にいただき、いろいろとプログラムを工夫してみてください。

Ⅶ 新しい活動への試み

若いころからスクエアダンスを踊ってきた愛好者、高齢でスクエアダンスを始めた愛好者、みなさん年齢を重ねるにともない体力は衰えていきます。ここまですさまざまな工夫を見てきましたが、視点を変えて今までのスクエアダンス活動とは異なる発想で新しい工夫も試してみましょう。

(1) 例会やパーティーの工夫

年齢を重ねるとともに遠方へ出かけることが億劫になりがちです。少し工夫してみると、新しい楽しさが生まれてきます。

① 他クラブとの合同例会や近隣地域での合同パーティーの開催

例会でのダンスやお友達とのお喋りはもちろん楽しいですが、もう少し広く交流する機会を作りましょう。遠くで開催されるパーティーに出かけるのが億劫になってくるのであれば、近隣のクラブに声をかけて日程調整・会場選択を行って、合同例会や、ゲストコーラーを招いて合同パーティーを行ってみませんか。

- ★ コスチュームは自分の踊りやすいもので。
- ★ 半日パーティーもいいですね。
- ★ そこからお友達の輪が広がることを期待されます。

② 複数クラブでの持ち回り例会

近くのクラブと持ち回りで例会を開催し、普段とは異なる会場で雰囲気を変えた例会を行ってみませんか。たまにはクラブのコーラーとは違うコールを楽しみ、また、普段なかなか会えない他のクラブの仲間とも楽しいひと時を過ごしましょう。

- ★ お客様を迎えたり、訪問に伺ったり、自分たちのクラブを超えて、また雰囲気の違いを楽しさを体験できます。
- ★ 同じ世代の方たちの仲間が増え、交流の場が広がります。

③ 他のクラブコーラーを招いての例会

いつものコーラーでのダンスは慣れているため安心して踊ることができますが、時には普段とは違うコーラーのコールで踊ってみませんか。パーティーではそのような機会はありますが、パーティーへの参加が少なくなると、例会ではいつも同じコーラーということになってしまいます。たまには他のクラブのコーラーに来てもらいコールをしていただきましょう。

- ★ コロナが収束したら、スナックタイムもたっぷり取った茶話会も入れて、コーラーさんとの懇親も深めましょう。
- ★ 通常と違う特別例会は、例会をお休みがちなお友達の参加を促します。

(2) 初心者講習会の工夫

新しい仲間が加わるとクラブは活性化しますが、スクエアダンスを始める人も年齢層が広がってくるので、これまでと違った初心者講習会のスタイルで対応することが望めます。

① 体験会の開催

体験会は本来不特定多数の方にスクエアダンスの楽しさを体験していただくものです。しかし、普段の例会でダンスの様子を覗いて行かれる方がおられたら、積極的に声をかけて、たとえ 1 チップ分の時間でもよいからスクエアダンスを体験していただきましょう。スクエアダンスの楽しさを感じていただけたようであれば、初心者講習会の案内を行いましょ。

- ★ スクエアダンスの楽しさを多くの人に知ってもらいましょう。
- ★ 来られた方には、年齢に関係なく声をかけて誘ってみましょう。
- ★ お話することだけでも構いません。まずは、“スクエアダンス”を知っていただきましょう。

② ダンスプログラムの選択

初心者講習会に参加される方は、スクエアダンスに興味を持たれた方です。スクエアダンスをしっかりと楽しみたい方、健康・体力維持のための運動をしたい方、多くの友達を作りたい方など、いろいろな目的を持って参加されていることと思います。皆さん目指すところが異なるわけですから、目指すダンスプログラムは異なってきます。TAIKEN プログラム 21 動作、Community25、Basic Part1、Basic Part2、Mainstream、Plus 以上、それぞれの受講者に合わせたダンスプログラムを講習しましょう。

- ★ 受講者の様子を見ながらダンスプログラムを決めましょう。
- ★ 無理をして上のレベルまで教える必要はありません（適切ではありません）。

③ 初心者講習会の適宜開催

初心者講習会といえ、年に 1,2 回 定期的に行っているクラブが多いと思います。しかし、これからは、受講者の数にもよりますが、新しく始めたい希望者が来るたびに初心者講習会プログラムを行うことも考えてみましょう。特に、高齢でスクエアダンスを始められる方は習得スピードも遅くなるので、長期間・繰り返しの講習が効果的です。講習期間中、新しくスタートしたい方が来られた時は、また最初から始めることで復習の意味も持たせることができます。

- ★ 無理なく、楽しく取り組める講習会を考えましょう。
- ★ ダンスプログラム講習を急いで終える必要はありません。繰り返し踊ることにより、ダンスに慣れることが大切です。

スクエアダンスを永く楽しめる環境を作るために、クラブの会員全員で話し合っているいろいろなアイデアを出し合い、新しい取り組みを工夫してみましょう。そうすることにより、ひとり一人のやりがい、会員の間につながり、クラブの一体感が増し、クラブの活性化、例会の楽しさが増すことでしょう。

VIII 参考資料

◎ 「ダンスを 笑顔で なが〜く 愛して いただくために」

ダイヤモンド・スターズSDC（宮城県） 遠藤 俊子 著 1988年



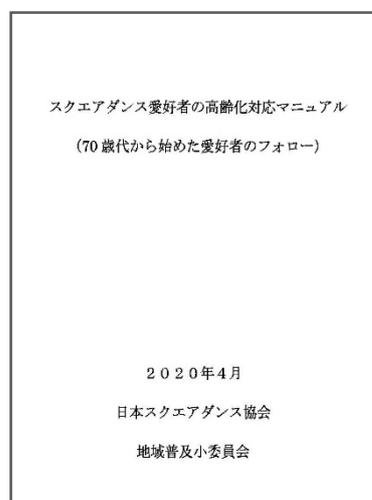
◎ 「SDを永く続けるために ～シニアへのヒント集～」

一般社団法人 日本スクエアダンス協会 人材育成委員会 編 2015年6月1日

◎ 「スクエアダンス愛好者の高齢化対応マニュアル

～70歳代から始めた愛好者のフォロー～

一般社団法人 日本スクエアダンス協会 地域普及小委員会 編 2020年4月



発行 : 2022年4月23日

編集 : 一般社団法人 日本スクエアダンス協会 普及委員会

委員長 中村 禮子

委員 荒木 義昭 沖吉 和祐 島田 秀幸 鈴木 孝子

玉置 勝巳 半田 啓二 百合嶋 学

協力 : 一般社団法人 日本スクエアダンス協会 技術委員会