

2020年

【大穂地区活動レポート】10/2（金）アフリカン・ダンス

～心と体の開放～ 生太鼓伴奏

大穂体育館の広いスペースいっぱいを使って、アフリカン・ダンスを楽しみました。窓から差し込む秋晴れの陽ざし、すこやかな風がとても心地よい。

参加は先生も含め15名、コロナ対策にちょうどいい感じの間隔を確保できました。

高齢者なので、ストレッチ、筋トレ、風船を蹴って脚裏筋伸ばしなど30分間入念に準備運動をしたあと、いよいよダンス。アフリカの盆踊りのようなものを踊りました。

胸をクイックイッと出して、おしりもクイックイッと出して、縦に横にお尻を振って、ジャンベ（ギアナの太鼓）がボンボンテンテン鳴って、おおっ！気持ちいい、汗だくです。

みんな、とっても楽しかった、と。皆さんも是非。

【文責：寺田佳樹さん】

