



No Rain No Rainbow (雨が降らなければ虹には逢えない)
Nā Hula Hoa Makalino
フラ教室主宰
山崎綾子さん (51歳) 御影新田

エイジングと薬膳

冷えとお正月とお餅



現在、東信地域でフラの教室を主宰されている山崎綾子さんは、神奈川県茅ヶ崎の出身。4歳からクラシックバレエを始め、バレエ団で団員として、またバレエ教師として活躍されていたが、結婚を機にバレエ一筋の人生に区切りをつけ、小諸に移住した。

クラシックバレエに関わっていたということもあり、フラとは距離を置いていたという。そんな時、子育てを通して出会った友人に誘われ、フラのスタジオで踊りを体験する機会に恵まれる。

慣れない土地での生活の中、楽しみの一つとなったのがハワイへの旅だった。社会人になってから何度も訪れ、特有な空気感や現地の人との触れ合いが、山崎さんにとって大事な時間となっていた。その流れでフラ?……と思いきや、

「でもすぐフラじゃないんですよ。笑」

ハワイアンキルトやリボンレイの製作を楽しみながらも、



山崎 綾子さん



教室風景

ラの教師になることを打診され、数年後には、アシスタントを経て教室を任される立場に。教室で生徒の指導にあたりながら、自身の踊りの研鑽にも努力を重ね、2013年には伝統あるフラの世界大会の予選となる日本大会に出場。ワヒネ・カヒコ(女性の古典フラ)部門で第一位となり、2014年にオアフ島で行われた本大会キング・カメハメハ・フラ・コンペティション」にも出場を果たす。

その後、2017年に当初から所属していた団体を離れ、フラシスターの先輩に助けていただく期間を経て、2020年にNā Hula Hoa Makalino(ナー・フラ・ホア・マカリノ)を立ち上げた。現在は、ハワイ州ハワイ島のNataie Ai KamauuとIolani Kamauuに師事、月一回直接指導を受けて自身の学びを深めながら、教室の生徒たちの指導にあたっている。ナタリー先生とは、独立直前の時期に励ましを受けられた大切な思い出があったそうだが、今回の取材前に、フラの雑誌の大

会記事を読み返してみたところ、ナタリー先生の写真が自身の記事の近くに掲載されていたことに気づき、改めて縁の不思議さを感じたという。

「そこに集う仲間たち(Hoa)の瞳(Maka)が輝き(Iino)続けますように」、そんな思いを込めた教室名。レッスンの時間が生徒さんにとって、嬉しく楽しいものでありますようにとの思いが、山崎さんの活動の原動力になっている。主宰する教室のほか、より多くの人に気軽にフラを楽しんでもらいたいと、2022年から、東御市の芸術むら公園に店を構えるまる屋さん主催の青空教室の一つ「青空フラ」(4・5・6・9・10月に開催)で講師も務めている。

そして、現在、新しい展開を計画中とのこと、2025年は山崎さんにとって、益々の飛躍の年となりそうだ。

教室の情報は
こちら▼



お正月といえはお餅。お雑煮はお正月の伝統食ですが、歴史は古く、縄文時代後期に稲作技術と一緒に東南アジアから伝えられたといわれています。貴族の食べ物だったお餅が庶民の間に広まったのは室町、江戸時代になってからです。寒さの厳しいお正月にお餅を食べるのは、理由があります。普段口にしていない白米は平性(温めも冷やしもしない)なのに、もち米は温性。からだを温める効果があり、昔の人の知恵を感じます。

話は飛び、冬は冷え症の人にとっては厳しい季節。加齢とともに筋肉が減少。その結果、65歳以上になると冷えを感じる人が増えます。高齢者特有の冷えです。薬膳的には羊肉、牛肉、エビ、にら、胡桃、栗、黒砂糖、にんにく、ネギ、生姜、カボチャ、鶏肉、さきもち米などを積極的に摂ります。飲み物はからだを冷やすすコーヒーや緑茶よりも紅茶がおススメ。お雑煮の後は紅茶に黒砂糖と生姜を入れたジンジャーティーをどうぞ。

(国際中医薬膳師 小清水由良)