



教室の雰囲気を感じていただけたら〜とお誘いを受け、レッスン場におじゃました。その日は、20周年発表会に向けての合同練習初日。生徒が一同に集合し、舞台での動きを確認していたが、年長の生徒さんが下級生をさりげなくサポートする姿があちこちで見られた。

「発表会は、それぞれが自分の役割(役柄等)を演じ、それが総合的に舞台という形になっていくものですが、当教室の場合は、憧れのお姉さんになるという目標に向けて、日々の努力が形になったものといえるかもしれません」。

小諸市本町で、エトワールダンススクールを主宰する武田まり子さんは小諸市生まれ。高校卒業後、OSK日本歌劇学校に合格、卒業後OSK日本歌劇団(大阪松竹歌劇)に入団し、舞台女優としてデビューを果たす。その後、モデルや芸能活動にも精力的に挑戦



明るく楽しく美しく
バレエとダンスが一緒に習えるお教室
エトワールダンススクール主宰

武田まり子さん 本町



し、テレビ、映画、イベントなどでマルチタレントとして活躍されていたが、自分の経験を次世代に伝える楽しさを感じ、恩師からのご縁で2004年、「エトワールダンススクール」を開講する。

同スクールでは、クラシックバレエとジャズダンスの両方を教えており、スクール生は3歳から18歳までの51人。「バレエはすべての踊りの基本という考えから、バレエとダンスを両方指導しています。バレエを学ぶことで姿勢が良くなり、考え方もポジティブになるんです。そして、バレエが基本にあるダンスは美しさが際立ちます」。

レッスン時に武田さんが大切にしていることは、あいさつ、協調性、思いやり。前出の憧れのお姉さんとは、これらを備え、踊りの技術もある人ということになる。スクール名のエトワールとは日本語で「星」。子どもたちが心に自分自身の「星」を掲げ、それに向かい邁進できる環境づくりをとの思いで指導にあたっている。その願いはしっかりと形になり、卒業生が社会の場で、「姿勢がいいね」「面倒見がいいね」

と言われることも多いという。

教室を開講して20年。同時期に、東京を中心にスタートした姿勢コンサルタントの仕事も20周年を迎え、個人、企業の研修などで、幅広い世代に姿勢を通しての健康な体づくりのアドバイスを行っている。

「OSK日本歌劇団で舞台上に立ち、多くの人に感動を届ける中で学んだ表現力や、人前で輝くための姿勢やマインドは、子どもたちへの指導や、姿勢コンサルタントとしての活動においても、大きな強みとなっています。舞台で培った経験が、今の私を支え、さらに新たな挑戦へとつながらせているように思います」。

昨年12月に行われた発表会では、ダンスとバレエの舞台が披露された。大きな舞台で緊張は必至。そんな中でも、メンバー同士で声をかけあう姿が見られたという。記念公演ということで、生徒の父母も参加するダンスの演目も特別に加えたそうだが、親子で踊る姿からはダンスを楽しむ気持ちが溢れていた。



20周年発表会の一コマ

武田さんの姿勢に関する著書3冊『夢をかなえる姿勢術』『1日30秒立つだけダイエット』『働く女性は姿勢ダイエットでキャリアも恋も手に入れる』。これらは市立小諸図書館にも所蔵されており、借りることが出来る。

「憧れのお姉さんになるためのレッスンが日々続いている」。

(取材・文 金子美江)

春、耳寄りの話

エイジングと薬膳



春になると外出の機会が増え、人との会話も増えます。

ところで、耳の聞こえ、大丈夫ですか。相手の話を聞き返すことが増えていますか。

聴力の低下はだいたい高音域から始まり、40歳代から低下。一般的に65〜74歳で3人に1人、75歳以上になると約半数が難聴に悩んでいるといわれています。加齢性難聴と呼ばれるものです。

中医学ではこの状態を腎臓に蓄えられているエネルギー不足と考え、難聴の他にめまいや耳鳴り、腰痛、健忘、脱毛、下肢のだるさなどを伴います。また日本人の場合、お酒が好きで、濃い味や脂肪の多い食事を好む人に多いとも。

薬膳では腎臓に効果的なあわ、むかご、山芋、キャベツ、ブロッコリー、カシウナッツ、胡桃、黒胡麻、いくら、イシモチ、カツオ、シシャモ、ホタテ、カキ、鶏肉、豚肉、人参、ほうれん草などがおススメ。ジビエ料理で人気の鹿肉も体内で足りなくなっている「陽」を補う働きがあります。

(国際中医薬膳師 小清水由良)