



まる○福連携2023

一般社団法人福祉システム北海道

高橋 銀司代表理事

異業種との対話から福祉を探る

◆エピソード4 ダンス講師 後藤 香織さん



ごとう・かおり 1983年、富良野市生まれ。2007～2009年にファイターズガールとして活躍。2017年に旭川ラーメン応援チアダンスプロジェクトを設立し、音楽と融合させたダンスで地域活性化に取り組む。ダンス講師やフィットネスインストラクター、専門学校講師、チアダンス教室の運営など幅広く活動している。

2日目のオープニングを依頼されていたんです。1日目に皆で控室で待っていたら、「違うよ。明日だよ」と言われて、気づいたんです。全身の血がサーッと引いていくのが分かりました。チアのメンバーは市外からも含めて20人ほど来ていただいていた。次の日にも来ていただける方に調整してもらい、人数が少なくなってしまったものの、無事に2日目のオープニングでチアリーディングをすることができたのですが、事前の確認が大切だと本当に思いました。

●ダンスでの失敗ってありますか。

それは数えきれないほどあります。札幌ドームでダンスをしている時に、ピアスを落としてしまって、ダンスが終わった後に見つかったからよかったです。その後「選手がそこにスライディングしたらどうするんだ」と怒られました。そのほかにもズボンの紐(ひも)が緩くて、パンツが見えてしまったり、ポジションを間違ってしまったこともありますね。

ファイターズガールの時は練習がとても厳しかったので、1人で何回も、ターンの練習をさせられた時もありました。ジャズダンスやバレエのターンなどの要素も必要だったんですね。私はチアリーディングが専門で苦手だったので、何度もターンの練習をしました。

●ダンスに関わるお仕事を通して、福祉や介護を感じることはありますか。

イベントで老人福祉施設、介護施設に呼んでいただいたことがあります。障害児向けのバリアフリー関連のイベントで、チアリーディングをする場所が設けられ、そこでポンポンを持って一緒に踊ったりしました。子どもたちもボランティア活動としてダンスを披露して、地域の

高齢者の方と交流したり。いろいろな方がダンスを見ることで元気になる、笑顔になるところを見てきました。なので、ダンスは人を元気に、笑顔にするんだと実感しています。

●車いすの方だとどんなチアができるんですか。

下肢が使えなくても、手でポンポンを持ってもらって、チアにはアームモーションというのがありますが、十分に音楽に合わせてダンスができるんです。みんなに楽しんでいただいています。また、コンテンポラリーというダンスもあって、波の音に合わせて、体をくねらせたり、体で自分だけの動きでダンスをすることもできます。今度、オリンピックの種目になったブレیکنというダンスは下肢がない選手の方も腕だけで踊っていたりします。どんな方でもできるというのが、ダンスの良いところです。

●ダンスをしている方のポジティブさがとても素晴らしいと思うのですが、秘けつはありますか。

私も18歳からチアを始めたことで変わりました。チアは笑顔が得点になる競技です。まずは笑おうっていうのがチアには求められるんです。つらい練習もありますし、頭をぶつけて脳震盪(しんとう)を起こしたこともあり。そういう時でも笑顔を保たなければいけません。笑ったら、つらいときも楽しくなるという考えで笑顔でいるよう心がけています。

また、チアの大会は自分のチームだけじゃなくて、ライバル校であっても応援するんです。頑張っている人を応援するという気持ちがチアには必要です。「チアスピリット」というのですが、そこで培われてきたものが私の中では大きいですね。

●本当にいつもすてきな笑顔ですね。ダンスが苦手な方にアドバイスをいただけますか。

ダンスが苦手な方は慣れていないだけ。音楽をかけて、体を動かすだけでもダンスになるので、慣れていけば、誰でも絶対にできるようになります。本当に楽しんでダンスをしていただけたらと思いますね。例えば、今、ズンバって言うダンスが世界中で流行っていて、インストラクターを見て、それに合わせてただ体を動かすだけなので、ダンスを覚えなくても、間違っても大丈夫なんです。自分が楽しんで体を動かすことが大切です。

●ダンス講師になったきっかけは何ですか。

チアリーディングを学生のころからしていました。指導者がいない状況だったので、自身でダンスの指導資格を取得しました。そこでダンスの知識を得ました。チアリーディングの社会人チームに入った時に、友達が誘ってくれたのをきっかけに、ファイターズガールのオーディションを受けて、合格しました。ファイターズガールとしては3年間活動した後、旭川市内にチアダンス教室を開業し、そこで講師としてダンスを教えています。振り返ると24歳からフリーランスとして活動していることになります。

●ダンス講師とはどのようなお仕事ですか。

私が開設しているチアダンス教室には、3歳から中学生までが通ってくれています。そのほか、保育園や幼稚園、高校生にチアリーディングの指導を行ったり、札幌で勤めているフィットネスクラブの利用者の方にダンスを教えたり、パーソナルレッスンもしています。

今は踊ることがブームになっていて、年齢に関係なくダンスの好きな方が増えているな、と感じています。ここ10年ぐらい、すごく実感していますね。教育の場でもダンスの授業などが行われていて、学校に招かれてダンスを教えに行ったりもしています。振り付けの仕事もしています。

踊る方に合わせてダンスの難易度も調整しながら、皆さんが楽しめるよう意識しています。

●ダンサーとしてのお仕事、ダンス講師のお仕事をされている上で大切にしていることは何ですか。

挨拶(あいさつ)は絶対に自分からするようにしています。どんな現場に行っても、そこにいる方は皆、関係者であると教えていただいたことがあります。誰にでも気持ち良く自分から挨拶しようと心がけています。自分が笑顔だったら、相手も返してくれると信じて。挨拶から始まる、と考えています。たとえ目が合わなくても、リアクションがなくても、元気よく挨拶するようにしています。

●一緒にファイターズガールをされていた方でダンスを今でも続けている方は多いですか。

少ないですね。学校や結婚、出産などを機に離れてしまった人がほとんどで、私は今でもダンスに関わる仕事を続けられていることに感謝しています。ダンスが大好きなので、ママになってもダンスする、というのは決めていたんです。でも、妊娠したときに仕事で悔しい思いをしたことがありました。それもあって、出産後に、ダンスを続けたい気持ちが強くなって。好きなら続けられる、ママになってもダンスができるということを伝えたいです。

●同じ境遇の方にとっても励みになりますね。仕事上での失敗談はありますか。

旭川市内で2日間にわたり開かれるイベントで、オープニングにチアリーディングを披露するという仕事があったのですが、オープニングなので、私は1日目と勘違いして、本当は



◎インタビュー◎

たかはし・ぎんじ 1987年、小清水町出身。北海道介護福祉学校や北海道医療大卒業後、障害福祉事業所に勤務の傍ら、北星学園大大学院社会福祉学専攻修士課程修了。オホーツク社会福祉専門学校専任教員を経て、現在、日本医療大総合福祉学部助教およびEzo'n music提携ジャーナリスト(NPO経営・福祉系)としても活動。社会福祉士、介護福祉士。

日本医療大 Ezo'n music



「○(まる)福連携プラス」YouTube配信中

インタビューの様子などを視聴できる動画チャンネル「○(まる)福連携プラス」がYouTubeで配信中。紙面に掲載し切れない内容を含め10分ほどにまとめている。

○福連携プラス

