

## ずいそう

## 世界でもっとも古い踊り～ベリーダンス～

朝野 紗綾子



「ベリーダンス」をご存知でしょうか。ポールダンスと間違えられることが多いのですが、棒を使うダンスではありません。「ベリー」とはお腹のことです。直訳してしまうと「腹踊り」ですが、胸・腰・腹をくねらせるように動かすダンスです。起源には諸説ありますが、エジプトから中東全域に広がり、王のためのエンターテインメントとして発達してきたとされています。

私はずっと、趣味といえばスポーツ観戦でした。今も好きで、ラグビーや野球観戦に出かけます。しかし、スポーツがない日は楽しむことができないので、何か自分でもできる趣味を持ちたいと考えました。いつも球場で大声で応援をして女性らしさに欠けるので、女性らしいもの、女性ならではのものを探し、カルチャースクールのパンフレットで目に留まったのがベリーダンスでした。

始めるにあたり、1つ問題がありました。私にリズム感がないことです（野球の応援でリズムに合わせてメガホンを叩くことに苦労しています）。そのため、それまで私はダンスや音楽をやってはいけなかったと思っていました。しかし、人に迷惑をかけるわけでもない、プロを目指すわけでもない、やりたいならやってみたらいい、と考え、始めることにしました。

教室に入ってみると、様々な年代の方が踊っていました。ダンス経験者が多いので、私はついていくのが大変ですが、なんとか3年間続けています。続けられている理由は、まず、肩こりや腰痛の症状が緩和され、マッサージに行く回数が激減したからです。左右対称の動きが体に良いようです。精神的にも、踊っていると嫌なことも忘れることができます。うまく踊れないと逆にストレスになって嫌になることもあります。職場でもベリーダンスを習っていることを話し、やめ

るわけにはいかない状況を作っています。

そしてもう1つの続いている理由は、半年～1年に1度の発表会という目標があるからです。普段は着ることのない衣装を着て踊ることが楽しみです。衣装は胸や腰の動きを美しく見せるため、スパンコールやビーズ、フリンジの飾りがふんだんに施されているきらびやかなものです。大胆なデザインで肌を露出した衣装が多いのが特徴です。他に、エジプトの民族衣装をモチーフにした、肌の露出は控えて髪はおさげにするといった衣装もあります。

ベリーダンスは優雅な動きに見えますが、お腹を動かすには腹筋が必要です。指先までかなりの力をいれてピンとした状態で、女性らしいやわらかい動きを見せるのです。日本では女性限定の教室が多いのですが、本場では老若男女が自由に楽しむ踊りのようです。男性が踊る場合はダイナミックなダンスになり、女性のダンスとは少し違う雰囲気になります。

音楽はエキゾチックなアラビアンミュージックです。歌詞は馴染みのある英語ではないので難しいのですが、先生から意味を教えてもらいながら表現します。「なぜあなたは優しくしてくれないの?」といった切ない曲もあり、ただただ楽しく踊る曲もあります。

さて、「痩せる?」と聞かれることがよくあります。私自身は痩せてはいないと思います。ただ、腹筋がつきましたし、体幹はしっかりしたと思います。実際、先生のお腹は決してペタンコではありません。お腹を見せるダンスなので、多少お肉があった方が綺麗に見えます。痩せている先生はお肉がつかないことを悩まれているくらいです。

このベリーダンスをどこで見ることができるのか?! 現在、食事をしながらショーを見ることができるレストランがあります。まずは気軽に見ることのできるレストランショーをお勧めします。ぜひ一度異文化を体験してください。

いつか私は本場トルコやエジプトで見てみたいと思っています。

