

■このコーナーを担当したのは、

わたなべ りえ  
渡辺 理恵さん（蒔田）

## 四つ竹健康踊りで、いつまでも若々しく

「四つ竹健康踊り」を皆さんはご存知でしょうか？ 縦10センチ、横5センチほどの竹を左右に2枚ずつ持って、打ち鳴らしながら音楽に合わせて踊る、健康のための踊りです。「カチカチカチ」とリズムカルに鳴り響く竹の音に、自然と身体が一緒に動いてしまうようです。四つ竹健康踊りを通して、身も心も健康で若々しい「河間竹友会」のみなさんを取材しました。

### 健康のために何かを

河間竹友会・会長の杉山良さん（羽方）は、河間婦人会の会長も勤めて5年です。3年ほど前、「高齢でもできて、なおかつ若い人も新たに迎えて、健康のために始められることはないか？」と思ったのが、「四つ竹健康踊り・河間竹友会」の発足のきっかけだそうです。

四つ竹健康踊りは、雅流家元・雅喜久香こと川島きく子さんが「健康推進と仲間作りができるように」と考案した踊りです。腕を上げる、回す、脚を開く、足踏みする、アキレス腱を伸ばすなど、全身の様々な場所を動かし、筋肉をほどよく使って踊ります。全員がびったりと息を合わせなければ、四つ竹の響きも合いません。比較的ゆっくりとした動きですが、全身をしっかりと動かし踊るので、一曲が終わるころには汗があふれて来ます。河間竹友会では、雅流の西巻キサ先生（二宮町）を迎え、毎月第2第4水曜日、午後8時～9時半まで河間公民館で練習に励んでいます。

ます。会員は現在16名。杉山さんは、「先生とみなさんの協力のもと、楽しく和やかに活動しています。もっとたくさん若い人に入会してもらいたいですね。そして、健康に繋がるこの踊りを伝え続けていきたいです」と話してくれました。

### 河間地区全体が応援

河間竹友会が発足して3年。徐々に「河間竹友会」の名が浸透していき、今では河間公民館長さんを始め、地区全体の応援を受けているそうです。活動や発表会のPR、練習場所の提供など、会員一同とても感謝していますとのことでした。

発表会は、11月11日の河間地区文化祭です。また、12月9日に二宮町民会館で開催されるチャリティー発表会にも出演するそうです。発表会に向けて練習に励む会員の方からは「ストレス解消になり、また、楽しみができました」「腕が上がるようになりました。身体だけでなく、リズムを取ったり踊りを覚

えたりするので、頭にも良い運動になっていますよ」と踊りの効果をお伺いしました。「仲良く・楽しく・健康に」をキャッチフレーズに活動する河間竹友会。四つ竹健康踊りは年配の方の踊り？ いえいえ、子どもや若者も仲良く・楽しく・健康になれる踊りです。年齢に関係なく会員が増え、親子での共演、また孫との三代での共演もぜひ実現させて欲しいと思います。



▲発表会に向けて練習する河間竹友会のみなさん