



はじける元気とパッションで チアダンス世界一に!

(チームチアフリースタイルボンダブルス部門)

こぼれんばかりの笑顔と、はじける躍動美!
チアダンスの世界大会において2014年5月に見事世界一となり、
千葉県スポーツ界を大いに盛り上げてくれているのが
「柏ゴールデンホークス」です。
代表のオサギエ淑子さんに、
強さの秘訣とチアダンスの魅力を伺います。



チアダンスチーム「柏 Golden Hawks」代表

オサギエ^{よしこ}淑子さん

アスリートに聞く! ~スポーツとカラダづくり~

家族並みの絆が強さの秘訣

チアダンスは、笑顔とダイナミックな演技で人を元気づけるためのダンスで、約2分という短時間でダンス技術やチームワークなどを競い合います。

一人ひとりがのびのび踊りながらも、動きが揃っていないければダメ。かといって揃えることばかりに気をとられ、パッション(熱意)が伝わらなかつたらもつとダメ。たった2分の中に、人を感動させる演技がいくつも組み込まれている必要があります。

柏ゴールデンホークスは、2015年で20周年を迎える歴史あるチームで、メンバーは、下は幼稚園生から上は33歳まで。これほど年齢差のあるチームは世界的にも珍しく、それがうちならではの個性となっています。

チームの縦社会の中で育つと、年上の子は自然と年下の子の面倒をみるようになり、必然的に同学年の子たちよりしっかりした大人へと成長していきます。

メンバーは毎日のように一緒に練習しているため、ほとんど家族。この家族並みの絆の強さが、柏ゴールデンホークスの強みです。

暮らしの中でも世界を意識

チアダンスはダイナミックさが要求されますが、アクティブな動きを入れながらブレずに踊るためには、体幹(胸、腹、お尻などの胴体)の筋力が不可欠。

そこで演技練習前に毎回、約50分の体幹ト



レーニングを行っています。複数の曲を組み合わせたBGMに合わせて行っているんですが、外で偶然、体幹トレーニングで使っている曲が流れると、条件反射で身体が動きトレーニングしたりして(笑)。

音楽センスはすごく重要です。BGMはヒップホップ等の洋楽限定。親御さんにもご協力いただき、自宅や車中での音楽も全て洋楽に変えてもらい、「意味がわからなくても英語の曲を聞いて」と言っています。そうすると、英語の上達にも役立つんですよ。

うちでは、チャダンスの本場であるアメリカからどんだん講師を呼んで教えてもらっていることもあり、5〜6歳からチャダンスを始めた子たちは、とてもアメリカナイズされています。

世界で勝負するために、常にテナを高くして世

界を見据えた環境づくりをしておくことが必要です。

あの手の手で風邪・怪我予防

昨年初めて日本代表として国別対抗の世界大会に出場し、チームチアフリースタイルボンドブルス部門で初の金メダルを獲得しました。

フロリダのデイスニーワールドで開催される世界大会は、大変なビッグイベント。あの素晴らしさを味わうと、何があってもまた行きたいと、練習にも一層力が入ります。

筋肉は3日休むと落ちてしまいますし、団体競技ですから、風邪や怪我予防には色々と気を使っています。

風邪予防としては、殺菌作用があると言われるエッセンシャルオイルを使っています。オレガノやメラルカがミックスされたオイルを足裏に塗布して使っていますが、みんなでこれを始めてからめっきり風邪が減りました。

怪我予防としては、筋肉のコリをほぐすテニスボールマッサージを取り入れています。テニスボールを3個くらい靴下に入れて、こつた部分を刺激する簡単なマッサージですが、良く効くのでオススメです。

足裏やふくらはぎ、リンパ節のある脇の下や鼠蹊部、寝転がって背中や腰のこっている部分の下に置き、体を動かしても気持ちよくマッサージできます。

努力や悩みに磨かれ、輝きを放つ!

私たちのモットーは、心のこもったあたたかい作品をつくること。競技として単に練習するだけでは良い作品はつくれません。見る人が感動して元気が出る作品にするために、このダンスは何を思っただけ踊れば良いのか、日々、どういう練習を積むべきかなど、常に考えていかなければなりません。

努力すべきことや悩むことは多く、親御さんとしてはお子さんが悩んでいるところを見るのは辛いかも知れませんが、でも同時に、ステージで輝いている姿や頼もしい成長ぶりが見られるからこそ、長い間ご協力いただいたのだと思います。

最大の目標である今年の世界大会も間近。昨年は、私たちにとって神的な存在であるチームUSAと一緒に空気を吸えるだけで幸せになっていましたが、今思えば、その時点で気持ち負けず勝敗が決まっていたんです。

今年は、柏ゴールデンホークスにしかできない作品を作り上げ、相手が神チームでも勝ちを獲りに行ってきます!

読者プレゼント



サイン色紙 3名様

応募方法は、医師会インフォメーションをご覧ください。

■ 柏ゴールデンホークス(Kashiwa Golden Hawks)：柏市を拠点とするチアダンスのオールスターチーム。2008年チアダンス世界大会初出場、初優勝をかきりに2010年~5年連続世界大会に出場し、3チームが世界一を獲得。また、日本代表として初出場した世界選手権ICUチアリーディング世界選手権2014大会では、1部門で金メダルを獲得。大会出場の外、各種スポーツイベントや、柏市のお祭り、マラソン大会などでも華をそえている。