

スクエアダンス

初めてでも
楽しい

無料

体験会

Let's enjoy SQUARE DANCE!!

…… スクエアダンスって、知ってますか？ ……



一言で言うと、アメリカ生まれのフォークダンスの一種です。
音楽に合わせてリズム良く歩ければ、どの年代の方でも簡単に始められます。
また、踊りの手順が決まっていません。曲に合わせて踊りを指示する
【コーラー(Galler)】のもとで、常に変わるダンスを楽しめます。
どんな指示がされるかも、どんな動きをするかも、そのとき次第。
パズルやゲームのように楽しく、万華鏡のように美しいダンスです！



学生さんなら…

楽しみながら、
英語に親しめる！



郷ひろみ世代の方なら…

頭もカラダも
アンチエイジング！



ババママ世代の方なら…

気軽にできる
有酸素運動！



健康なシニアの方なら…

音楽に乗って
いつまでも元気に！



「百聞は一見にしかず」！ まずは一回、お試しあれ

開催日	2019年9月15日(日) 午後1時30分～3時30分
会場	札幌市西区民センター1F 会議室1・2
アクセス	札幌市西区琴似2条7丁目1-21 (地下鉄琴似駅・バス西区役所前)
持ち物	動きやすい服装、運動靴をお持ちください。
備考	お友達、ご家族 お誘い合わせでどうぞ。

お問い合わせ

【団体名】一般社団法人日本スクエアダンス協会 北海道統括支部

【連絡先】笹原美佐子 ☎090-2699-0611 E-mail: miketiko47@hotmail.com

スクエアダンス

無料

体験会

アメリカで生まれ 世界中で踊られている スクエアダンス をご存知ですか？
カントリーミュージック の軽快なリズムにのって踊る 楽しいダンスです。
ダンス名のとおり カップル4組が四角い隊形から「コール」という動きの
指示に合わせて 次々と隊形を変えていく 体と頭を使うダンスです。
小学生からシニア世代まで年齢を問わないシンプルなダンスですが「コール」
の組み合わせに色々変化があり 心身に心地よい刺激と満足感が味わえます。



主催 一般社団法人日本スクエアダンス協会北海道統括支部

日時 2019年9月15日(日) 受付 午後1時から

開始 午後1時30分～3時30分予定

会場 札幌市西区民センター2F 会議室1・2

札幌市西区琴似2条7丁目1-21 ☎011-641-4791

*地下鉄東西線「琴似駅」1番出口

中央バス・JR バス「西区役所前」

参加費 無料です お友達、ご家族 お誘い合わせでどうぞ。

服装 普段着で結構です。上履きをお持ち下さい。

支部 HP : <http://hokkaidosd.jp/>

問合せ : 笹原美佐子 ☎090-2699-0611

E-mail : miketiko47@hotmail.com





スクエアダンスって どんなダンス ?

スクエアダンスはカントリー&ウェスタンの軽快なメロディーによって踊るアメリカ発祥のダンスです。

現在踊られているスクエアダンスはゲーム的な意外性と都会的センスを加味した現代的なダンスに変わって来ています。

男女4カップル計8人で四角(スクエア)になって踊るのでスクエアダンスと言います。ダンスと言っても音楽によって機敏に歩くだけです。

スクエアダンスはコーラーと呼ばれる指導者がダンサーに動作を指示『コール』します。コールは英語ですが、短いことばですので、簡単な基礎動作(約20)を覚えると誰でもスクエアダンスを楽しめます。慣れるとさらにたくさんの動作が準備されています。

現在 日本では 約550団体 15,000 人(2018.6)、北海道では札幌市をはじめ15地区で約 1,000 名の方がスクエアダンスを楽しんでいます。興味のある方は今回のスクエアダンス体験教室でぜひ体験してみませんか。きっと素晴らしい世界が広がると思います。

体験教室後に、お近くのスクエアダンス・クラブをご紹介(例会場所、曜日時間、初心者講習案内等)します。カントリーミュージックによってあなたもスクエアダンスを始めてみませんか。

