

デンマークへ行ってきました！

オレロップ (Ollerup) ジムナスティック ホイスコーレで年に一度開催される、オーディーデー (OD-dag) に参加するため、1月29日から2月6日まで、デンマークへ行ってきました。参加メンバーは 藤田佳代、寺井美津子、金沢景子、菊本千永、かじのり子、向井華奈子、灰谷留理子、平岡愛理、松浦早希、松浦有紀の10人で、日程は以下のようなものでした。デンマークのご報告は現地に行って実際に経験し、思ったことを報告するのが一番いい、と思いました。テーマ別にご報告します！

- 1月29日(木) 出発・到着
- 30日(金) オーデンセで観光(アンデルセン美術館に行きました)
- 31日(土) OD-dag で「草木萌ゆ」と「ミルクムナリ」を踊る
- 2月1日(日) 自由。タンプリングセンターのトランポリンでとびまわる
- 2日(月) オレロップでレッスンを受ける
- 3日(火) オレロップでレッスンを受ける
- 4日(水) コペンハーゲンへ出発、観光
- 5日(木) 出発(エンジントラブルで飛行機が4時間遅れ！)
- 6日(金) 帰国

デンマークへ行こう

「来年の1月31日のイベントに出演しに行きませんか？」「行きます！！」先生方のこの一言で始まった今回の企画。9月中旬からOllerup(オレロップ)とのやり取りが始まり、1月29日にデンマークへ飛び立ちました。OD-dag(オーディーデー)本番では、私自身も出演しながら周りを見て動いていたので大変でしたが、先生方の踊っている姿を見て熱い思いでいっぱいでした。なにより、佳代先生をはじめ研究所の先生方のご理解、Ollerupの日本人スタッフのヒデさん、Ollerupの校長先生、私の拙い英語を理解してくださった良きOllerupの仲間、たくさんの人の支えがあって濃い1週間を過ごすことが出来ました。本当にありがとうございました。

私はこれからもOllerupを愛し続け、デンマークの良い所を広め続けたいと思っています。Ollerupに留学したい人も募集中です！！

また、10月にはOllerupのチームが来日し、パフォーマンスします。是非見に来て下さい！

松浦早希

オレロップ ジムナスティック ホイスコーレについて

オレロップ ジムナスティック ホイスコーレとは1920年にデンマークで初の体操学校として、ニールス・ブックによって創立されました。年1回開催される、OD-dagのというフェスティバルに出演してきました。ホイスコーレのコースは新体操、表現体操、競技体操、モダンダンス、パワータンプリング、パフォーマンススタンプリング、チームジム、フリーランニング、の8つがあります。この学校には18歳以上なら誰でも入ることが出来ます。入学試験はありません。卒業に際しては何の資格も与えられませんが、指導者として必要な資質を備えた人格者として世界中に認められることになります。全寮制(男女別寮)で、期間は1年。生徒さんはデンマーク人の他に世界中から集まっています。松浦早希さんは、2013年の卒業生です。日本人の生徒さんも3名いました。

藤田佳代

デンマーク体操って？

デンマーク体操は、ダイナミックな動き・筋肉の伸展運動・振動運動を取り入れて構成されたデンマーク発祥の体操です。デンマークで発展した体操を総称している場合もありますが、一般的にはデンマークの体操指導者ニールス・ブック氏が1880年代に考案した「基本体操」のことをデンマーク体操と呼んでいます。

「デンマークの体育・体操の父」と呼ばれたフランツ・ナハテガル氏は、ドイツの教育学者グーツ・ムーツ氏の影響を受けました。このナハテガルの教育を受けたブック氏は、機敏性や規律性を養う体操を基礎とし、さらにペール・リング氏が創始したスウェーデン体操も参考にしながら、形よりも動きそのものを大切にしたい体操を考案し「基本体操」と名付けました。基本体操は、身体の均整や調和的な発育のために、強壯性(筋力)・柔軟性・巧緻性の3要素の育成を目指し、振動運動と筋肉の強い伸展運動を含む連続的な動き、ダイナミックで律動的な動きを重視して構成されています。

ブック氏は、1920年になると、デンマーク・フン島のオレロップに、今回私たちが行ってきた「オレロップ国民高等体操学校」を設立し、指導者の育成とともに普及活動に努めました。日本にデンマーク体操を紹介したのは、大正末期にこの体操学校に留学した人々です。例えば、1927年には三橋喜久男氏は三橋体育研究所を設立し、デンマーク体操を基礎にした体操の普及活動を始めています。また、1931年、玉川学園長の小原國芳氏は、ブック氏率いるオレロップのエリートチームを日本に招聘し、実演や講演会を開きました。「基本体操」のダイナミックかつ律動的で流れるような美しい動きは、日本人の体操観を大きく変え、全国各地に広がりました。なかでも堀内豊秋氏を始めとし、国鉄や警察関係者が「基本体操」の普及振興に貢献しました。ブック氏の「基本体操」はのちに「デンマーク体操」と呼ばれて普及が進み、学校体育や社会体育に多大な影響を与えました。その成果は海軍体操・航空体操・鉄道体操・警察体操などに導入されています。現在、広く普及しているラジオ体操も「基本体操」の流れを汲んでいます。

寺井美津子

OD—dag の日

私たちはこのオレロップという学校で毎年開催される OD-dag (オーディーデイ) というフェスティバルにて踊ってきました。OD-dag とはオレロップを卒業した方が所属するまたは指導する団体が出演資格を持ち、今回、研究生の松浦早希さんが一昨年こちらを卒業したご縁で私たちも踊らせていただけることになりました。デンマーク・オレロップはデンマーク体操発祥の地でこの OD-dag で発表されたほとんどは私たちのモダンダンスというものより体操に近いダンスやタンブリングが主でした。そして何より驚いたのは体操人口の多いこと！小さな子どもから大人まで。デンマークでは体操がさかんなようでした。皆さん、よく飛ぶこと！回ること！

今回、この OD-dag に参加された数なんと！3000 人だったとかすごい数の人がこの日この学校に集まり、朝の 9 時から夜の 10 時近くまで休みなく入れ替わり立ち替わり二つの会場で発表がありました。

私たちは『草木萌ゆ』と『ミルクムナリ』という作品を踊ってきました。『草木萌ゆ』は今年、神戸が阪神大震災 20 年ということでの再演。デンマークの地でも踊ることができました。『ミルクムナリ』は一昨年に沖縄で踊った作品で下駄を持ちハッピーを衣装に。リズム良くノリの良い作品ですので観客の皆さんも盛り上がりてくださいました。パフォーマンスした会場はお客様が近く当然馴れない会場なうえ、デンマークの方々の反応も心配でしたので、とても緊張しましたが無事踊ることができました！行ってみなくてはわからないことも多くあり、大変貴重な経験であったと思います。そして、私個人、いつも以上にメンタルを鍛えなければ！と強く思った経験でもありました。

向井華奈子

オレロップでの生活

オレロップでの生活

衣・・・オレロップ滞在中に外出着を着たのは、オーデンセという街のアンデルセンミュージアムに行った時の一度だけです。大抵は常日頃着ているお稽古着の上に各々ジャージやパーカーを羽織り、運動靴を履いて移動し、トランポリンをさせてもらったり、授業に参加させていただいたりしました。本番の日にはゲストハウスから衣装を着たまま出発しました。

食・・・最大の楽しみでした！朝は 4、5 種類のパン、チーズ、シリアル、ハム、オートミール、ヨーグルト、りんご、なし、きゅうり、レタス、コーヒー、ティー、ミルク……。昼、夜はそれらに加えてパスタやシチュー的なもの、カレー、豆サラダ、ゆで卵、豚肉や鳥肉のソテー……。朝昼晩すべてがビュッフェスタイル！中でもマイブームはヨーグルトに蜂蜜といちごを煮詰めたものをかけたものとパンに乗せたレバーペーストで、ほとんど毎日いただきました。1 日目は様子がつかめず、あれも、これも食べたい、と思いましたが、食事の時間は短く、特に朝食は 20 分だけだったので、2 日目からはどうしても食べたいものだけを狙いに行くことにしました。

住・・・職員室がある棟の前に立つ地下 1 階、地上 2 階建てのおしゃれなゲストハウスで 5 泊 6 日を過ごさせていただきました。わたしはちえちゃん（菊本さん）と二人部屋でした。広くて、クローゼット、カラーボックス、テーブル、いすまで 2 セットずつあり、おまけに電源もたくさんあり快適でした。しかし、何といてもそこは外国！もちろん室内は土足です。トイレ、バス、洗面所も一か所です。一人がシャワーに入っていると、歯を磨けない、手も洗えないということは多々ありました。そして、配管に問題があるらしくトイレから悪臭がするのには困りました。シャワーは連続して使うと 3 人目ぐらいから水になりました！そんな時はシャワーのそばにあるトイレの前で乾布摩擦をしたり、バスから飛び出て、部屋の壁に備え付けてあるオイルヒーターに体を押し付けて暖まったりしました。

それもこれもとても楽しい思い出です。

かじのり子

オレロップでのレッスン

モダンダンス

横にスウィングをする振り。側転、即座に振り向きステップからの逆側転。四方に向かって走り、すばやく方向転換をする。私が受けた授業は、ダンスというよりもダンスを踊るために必要な瞬発力や体感を鍛える体作りという感じでした。また寒いデンマークでは体を動かすことも少なくなる為、腕を大きく動かしたり、細かなステップを繰り返すなど体が温まる動きが含まれていました。きついだけでなく、集中力を高めたり、皆で体を動かす楽しさを実感できた授業でした。

平岡愛理

二人組の若くてかわいい先生に教えていただく幸運に恵まれました！二時間続きのモダンダンスのレッスンです。一時間目の内容はかなりハード。ダッシュ、ダッシュ、ダッシュ、ひたすらダッシュ、ダッシュの後のすべりこみ。二人一組で身体を密着させながら転がって、その後はもう一度みんなで輪になってもうダッシュ！二時間目はレパートリー。短い作品を振り付けていただきました。歌に合わせたペアダンスです。二人の先生がまだまだ現役なので何度でも楽しそうに踊って下さって、一緒に授業を受けていた生徒さんたちも、踊りたい一心で二時間目のレッスンはすごい熱気でした。その作品を最後まで習うことはできなかったのが、すごく残念です。

菊本千永

UB（直訳すると美と表現）

OD-DAG が終わって初めての授業参加。のり子先生、華奈子先生、私の 3 人は UB というクラスを受けました。バレエをされていた先生らしく、アチチュードでの動きやシェネ、ジャンプの種類も 3 人とも得意な動きが多く、私達 3 人がお手本に指名されて褒められたり！ジャズっぽいものもありました。後に聞いた話では、日本人がシェネすごく上手だったと口々に言っていたらしく、嬉しかったです！でも筋トレ系はしんどかった～(笑) ペアになったデンマーク人は英語で説明してくれたり、優しさも感じながらの楽しいクラスでした！

灰谷留理子

最後の授業。メンバーは少し遅れて OD ホールに入った。佳代先生はビデオを構える。そこでは腹筋運動がかなりハードに行われていた。普段毎日のように鍛えていると思っていた私の腹筋は実はそれほどではなかったと実感。その後、鏡を見ながら並んでステップのバリエーション。そして広い OD ホールを横に、斜めに、と使い新体操のステップジャンプを繰り返す。本部スタジオでは 2 回グランジュテをしたらそこは壁。ここでは大きく足を出して 2 ステップ×2、グランパディシャ×2 を 3 回繰り返せる。とてもジャンプしやすい床。とても気持ちよくジャンプを楽しんだ。そして、授業終了 5 分前、空中で足を前後にカトルのようにジャンプ・・・着地？？あれ？何の音？かかと・・・私のかかと・・・どこ行ったの？床を見た。ちゃんとある！！授業はそこで終了。若く美しく力強い女性の先生にお姫様抱っこをされ、ベンツの救急車に乗りスヴェンボーの病院へ。結果はアキレス腱の部分断裂。装具を着けそのまま帰国。

誠に情けない思いをしております。一日でも早く復帰したいと思っております。本当に申し訳ありません。それでも、オレロップで踊らせていただけたことをはじめ、本当にたくさんの方に支えられデンマークで貴重な体験ができたことには感謝しております。心からお礼とお詫びを申し上げます。

金沢景子