

職場の元気な人を訪ねます！

NO.12 教えてください！ 元気のひみつ



ストリートダンスに夢中!その元気のひみつとは?



横河マニファクチャリング株式会社
山上 貴彦さん(28歳)



横河ヒューマン・クリエイティブ株式会社
高久 敬介さん(28歳)

ストリートダンスをはじめたきっかけはなんですか？

山上:ストリートダンスの中でも私は、ブレイクダンスを主にしています。高校生のとき"BEET STREET"という映画をみて「人間ってこんな動きができるんだ」と衝撃を受けたのがきっかけです。友人を通じてブレイクダンスをしている人を紹介してもらい一緒に練習するようになりました。

高久:TVを見ていたらダンスの映像が流れて、路上で体操選手みたいにくるくる回って踊っていたんです。当時高校生だった私には衝撃的で新鮮にも感じ、チャレンジ精神でマネをしたのがきっかけです。山上さんと似ているんですが、友人の紹介でダンスをしている人と一緒に練習するようになりました。

ストリートダンスにはどのような種類があるのですか？

種類といいますが、広い意味でストリートダンスといっているんですが、ブレイクダンスをはじめ、ロックダンス、ホップダンス、HIP-HOPダンスなどです。その他にもイロイロありますが…。

普段はどのような練習をしていますか？

中学校の体育館を借りて練習しています。週3回、19時30分から2時間くらいです。

特にケガ予防のためストレッチ(柔軟体操)は欠かせません。首などの危険な関節や全身を練習の前と後にします。

ストレッチの後は個々に技を練習したり、数人で振り付けを合わせたりしています。

とても激しい動きなので、週2～3回練習してしているといいんですが、休んでしまうと取り戻すのに時間がかかるんです。



* 横河マニファクチャリング株式会社 青梅工場の皆様 *
お忙しいなか取材のご協力ありがとうございました。



一緒に練習しているチームを紹介してください。

チーム名は「O.T.CREW」です。男女を交え20～30名で通常練習には10名前後参加しています。高校生から社会人までいますので、週1回、月1回、中には半年に1回参加の人もいます。

私たちのチームのこだわりは、音楽を聴いて感じて表現すること。仲間を大切にすること。人のダンスを全否定しないこと。個性も大事にしています。

チームの中には、バスケットボール、野球出身の人から、スポーツではなく吹奏楽出身の人もおり、そのような人は感性豊かなダンスをします。

ストリートダンスをやっていて目標はありますか？

目標は継続することなんですが、知り合いを通じて地域のイベントへ参加依頼があったり、友人の主催するイベントの参加依頼があればそれに向けて練習します。

みんなでひとつの作品を作り上げたときの達成感は格別です。ストリートダンスを踊っている人と見ている人が一体となり互いに共鳴し励みとなります。

みなさんへおすすめします。

就業後にダンスをすることで、ストレス発散になります。練習場所を借りたり、各種イベントに参加することで幅広い年齢層の方と交流がもてます。音楽を聴き感じて、自分の体で表現することからはじめてみてはどうでしょうか。もしかしたら注目的になれるかも…。

おまけ 横河アトラスターズを応援しています！

募集 職場の元気な人

けんぽだよりに、あなたやあなたのまわりの「元気のひみつ」を紹介してください。採用の方には粗品をさしあげます。名前、年齢、事業所名、所属部署名、原稿(箇所書きしたものでもいいです)を下記までお送りください。健保職員が職場を訪ね取材します。あなたのストレス解消法(入浴法、アロマテラピー、体操など)、趣味(写真撮影、音楽活動、園芸、絵手紙、華道、書道など)からだの健康づくり(エアロビクス、水泳、マラソン、野球など)

送付先:横河電機健康保険組合
〒180-8750 東京都武蔵野市中町2-9-32
担当 武田
問合せ:M76-2
電話:外線0422-52-5521
横河電機株式会社 内線731-26475

