



## のいる風景

# 竹内 世津子 さん



【たけうち せつこ さん】 桜木

●エアロピクスサークル  
「エアロ&カーヴィーサークル・Shape UP」代表

中学・高校は、テニス部に所属。全日本スキー連盟1級の資格を持つ。サークルでは、高齢者向けのポールストレッチやゆったりとした動きのスローエアロピク、親子でできるリズム体操なども行う。

## エアロダンスを 一生、続けていきます

### 基

本のステップだけでも、40種類以上あります。指先まできちんと伸ばし、腕は肩甲骨からしっかりと伸ばして、動きを大きく見せることが、踊りを美しく見せる秘訣です」と笑顔で語るのは、エアロピクスサークル「エアロ&カーヴィーサークル・Shape UP」で代表を務める竹内さんです。

20年以上前のことですが、スキークのインストラクターをしていた竹内さんは、シーズンオフのトレーニングを兼ねて週2回、市内のエアロピクス教室に通っていました。

「気が付けば、エアロピクスの面白さにのめり込んでいきました。出産などで、エアロピクスから少し離れた結果、夫と兼用で服が着られるくらいの体型になってしまっ...そこから、自宅で簡単な運動を始めました。『痩せたね。私たちにも教えて』と言ってくれた友人たちを自宅

の2階8畳間に招き、腹筋やダンベルを使った簡単な運動を始めたのがサークルの始まりです」と話します。

今から10年ほど前に札幌の養成コースに半年間通い、エアロピクスのインストラクターの資格を取得し、3年前には、エアロピクスの全国大会に出場。7位入賞に輝いた実力の持ち主でもあります。

現在、サークル内で指導者として活躍する竹内さんは、所属する小学生から高校生のメンバー15人で「Shape Up Girls」を作っています。このチームは、北ガス文化ホール（市民文化センター）で4月と10月の年2回行う発表会でエアロピクスとジャズやヒップホップなどのダンスを融合させた「エアロダンス」を披露しています。

「発表会に向けて、まずは、曲を決めます。すると踊り全体の色が見えて、衣装のイメージや振り付けなど

が思い浮かんでいきます。振り付けは、チームに合うような踊りを取り入れます。また、スポットライトを当てる位置、時間など全てを自分で決めます。手探りで作業ですが、作品が一つにまとまったときにこみ上げる感動は、これまでの全ての大変さを忘れさせてくれます」と笑みを浮かべる竹内さん。

今は、10月の発表会に向けて、全体の構成を考えています。人を持ち上げる「リフト」と呼ばれるものや、側転などの技を取り入れた踊りを披露する予定です。

「エアロダンスを一生続けていきたいです。続かないと昔の体型に戻ってしまうので...。『心と体は連動』しています。踊ることで、いい汗をかくことができ、体がすっきりします。心も晴れやかになり、やる気が出てきます。皆さんも一緒にやってみませんか」と笑顔で語ってくれました。