

まえがき

“ポールダンス”と聞くと皆さんはどのような印象をお持ちでしょうか？

最近ではメディアでもポールダンスを取り上げられることが多くなり、SNSや動画サイトなどでも世界中のポールダンスを目にする機会が多くなってきたと思います。また、国際ルールに基づき技や芸術性を競うポールスポーツという競技も確立されています。

従来のポールダンスのイメージをお持ちの方もいらっしゃるかもしれませんが、誰でも始められる身近なダンスであるということをまずはお伝えしたいです。

ポールダンスはマラソンのような有酸素運動ではありません。しかし、筋肉トレーニングと柔軟性を高めるストレッチなどを組み合わせることにより、女性らしい身体づくりに最適なボディシェイプアップ効果が見込めるダンスです。

どの方からも「体が柔らかくないと出来ないのでは」とか「筋力が無いと無理ですよね」とご質問をいただくのですが、最初からテレビや動画サイトでよく見られているような目を引く

ような高度なトリック（技）や動きをレッスンするわけではありません。簡単な内容から始めていき、筋力や柔軟性がついてきてから徐々に次のレベルに進んでいきます。

そのため、個人個人によって進みが異なったり、トリックの習得に時間がかかったりする場合もあります。しかし、ポールダンス自体は他人と比較するものではないので自身のペースに合わせて楽しく無理なく続けることが大切だと私は考えています。

はじめまして。私は大阪市城東区でポールダンススタジオを経営し、インストラクターとして小学生から六十代の幅広い年齢の方にポールダンスを教えています。

ダンスや運動経験の無い方でもポールダンスを気軽に始めてもらい、一人ひとりの身体に合わせて、その方の本当の魅力を引き出すお手伝いができたらという想いから二〇一六年十月にスタジオをオープンしました。

最初は趣味から始めたポールダンスですが、今はそれをお仕事として毎日を過ごせることにとても喜びと幸せを感じています。

私自身はダンスも運動経験も全く無く、実のところ運動神経も良くありません。学生時代は体育の成績はひどく、またスポーツ自体が全く好きではありませんでした。

おまけに人見知りで、人前に出て何かをするのが一番苦手で、特に体を動かすダンスなんてとんでもないと思っていた人間でした。

新卒で就職をする時も人前で何かをする仕事を選びませんでしたし、営業職として人と話すこともありませんでした。出社と帰宅時以外はほぼ誰ともしゃべらずパソコンに向かって指示された仕事をするだけでした。

とにかく自分に自信は無く、ただ毎日を過ごすだけ。楽しいことも好きなことも趣味も何も無いという生活を送っていました。

こんな私でしたが、ポールダンスを習い始めてからは少しずつ人前に出て行く経験が増え、ポールダンスに関わらず何事にも自信が出てきました。

自信をつけるというのはすごく難しく、苦勞をしなければいけない印象があるかもしれませ

んが、私はそんな苦勞は一切ありませんでした。ただポールダンスに夢中になつて続けた結果が今に繋がつたというだけに思えます。

ポールダンスを始めてから変わったのは自分に自信が出ただけではありません。日常生活での物事の見え方や捉え方が変わつたり、新たな趣味や興味ごとができたりと生活に潤いと変化が出てきたのも事実です。

また、今まで一度も感じたことがない生きがいや、本当の自分の生き方についても分かつたような気がします。

この本を通じて、ポールダンスに興味がある方もない方も一人でも多くの方に、自信を持つて自分らしく好きなことをして生きることの後押しができればと想っています。

また、これからポールダンスを始めようかなとお考え中の方にはポールダンスの魅力についてお伝えできれば嬉しいです。