

# contents

Mele・はじめに 2



## 第1章 Akahai・思いやり 9

笑顔のおすそわけ	14
その人の背景までが物語	16
心のものでさしで比べてみよう	18
枠外でも枠内に	20
群れるでなく繋がる	22
力かげんはさしすせそ	24
知らぬが仏。知ったらほっとけ	26
始点からの景色を思い出す	27
言葉も踊りもカメレオンで	29
100%のパーフェクトよりも100%楽しむ心	31
踊らないのもHulaである	33



## 第2章 Lokahi・調和 35

忙しい時は空を、迷った時は大地を	41
全てはレイのように	43
髪には神が	45

家も家族であり大切な仲間	47
ライバルではなく家族	49
調和すれば日本もハワイ	51
心を動かすのは心	54
遊びは学びの神様	56
頑張りすぎないのも大事	58
個性という調味料	60



### 第3章 'Olu'olu・喜び 63

頑張りすぎずに（バランス）努力する（目標）	67
自慢を我慢	69
肩肘張らずに胸を張る	71
踊りは心の鏡	73
人の目より自分の目	76
時間は贅沢なプレゼント	78



### 第4章 Ha'aha'a・謙虚 81

鼻と腰は低く	89
変わらない姿勢が引率力	91
どんな場所も感謝の場所	93
Hulaは心の鏡	95
ものも心も元の位置	97

伸びる力は聞き入れる心 .....	99
-------------------	----



## 第5章 Ahonui・忍耐 101

点で見ずに線で見る心を持つ .....	107
黙るは勝ち .....	109
風で止まらず道になるまで .....	111
ゴールまでの景色を楽しむ .....	113
最後のひと結びを楽しみに .....	115
怒らないは起こる .....	117
笑顔でいることが何よりの指導法 .....	119
輝きは暗闇だからこそ .....	121
心のスキンケア .....	123
生徒さんより・Yちゃん	125
生徒さんより・Sちゃん	127
生徒さんより・Eちゃん	129
生徒さんより・Hちゃん	131
生徒さんより・E子ちゃん	133
生徒さんより・Yちゃん	135