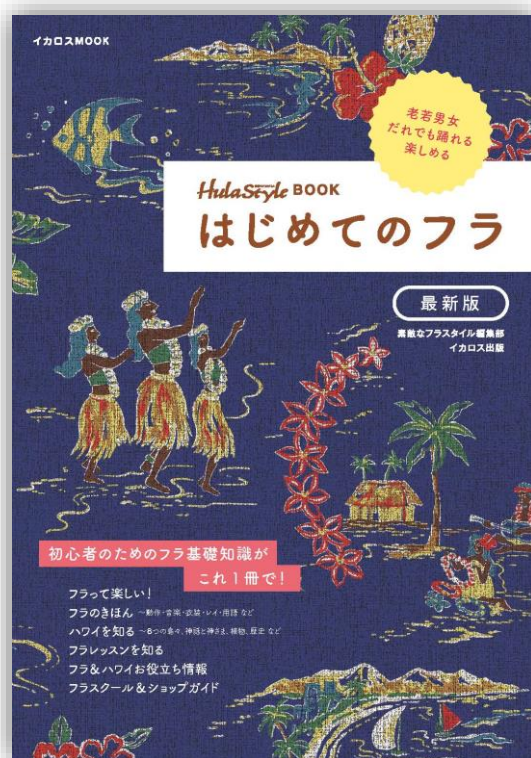


各 位

2022年10月14日
イカロス出版株式会社

ハワイ伝統舞踊のフラ、初心者のための基礎知識がこれ1冊で！！
Hulastyle BOOK『はじめてのフラ 最新版』発売

インプレスグループで航空・鉄道分野のメディア事業を手がけるイカロス出版株式会社（本社：東京都千代田区、代表取締役社長：山手章弘）は、素敵なフラスタイル編集部 編 **Hulastyle BOOK『はじめてのフラ 最新版』**を発売いたしました。



ハワイの伝統舞踊フラに興味がある人、これからフラをはじめてみたい人、習いはじめたばかりでフラやハワイについてもっと知りたい人……そんな人に向けて、フラとハワイの基本的な情報を写真や図、イラストなどをふんだんに使って、わかりやすく解説した一冊です。

さらに、長年フラを習っていても意外と知らなかったことやいまさら人に聞けないこと、なんとなく知っているつもりになっていることなどもコンパクトにまとまっているので、フラビギナーさんはもちろんのこと、すでに踊っている人にも、改めてフラとハワイについての基礎知識を総ざらいしたい時や今知りたいことを確認したい時にも役立てていただけます。

老若男女だれでも踊れて楽しめるフラ。

踊るならばぜひ手元に置いておきたいフラダンサー必携本！

アラカイ
Aloha
ハワイの伝統的な舞踊形式の一つで、儀式や祝祭の場で行われます。舞踊者は、伝統的な衣装を着て、音楽に合わせて踊ります。

クムフラ
Kumu Hula
ハワイの舞踊の母体であり、舞踊の基礎となる動きやリズムを伝えます。

ホオパア
Hoopa'a
ハワイの舞踊の一種で、伝統的な衣装を着て踊ります。

ハウマナ
Hauamana
ハワイの舞踊の一種で、伝統的な衣装を着て踊ります。

**フラの教室に
いる人たち**

ワヒネ
Waimea
ハワイの舞踊の一種で、伝統的な衣装を着て踊ります。

カネ
Kane
ハワイの舞踊の一種で、伝統的な衣装を着て踊ります。

ケイキ
Keiki
ハワイの舞踊の一種で、伝統的な衣装を着て踊ります。

クパナ
Kupana
ハワイの舞踊の一種で、伝統的な衣装を着て踊ります。

オハナ
Ohana
ハワイの舞踊の一種で、伝統的な衣装を着て踊ります。

まずは、フラを踊るなら絶対に知っておきたいフラとハワイの基本中の基本的なことから、ひとつずつ解説。

nalu
Nalu
ハワイの舞踊の一種で、伝統的な衣装を着て踊ります。

水
Mizu
ハワイの舞踊の一種で、伝統的な衣装を着て踊ります。

雨
Ame
ハワイの舞踊の一種で、伝統的な衣装を着て踊ります。

makani
Makani
ハワイの舞踊の一種で、伝統的な衣装を着て踊ります。

鳥
Tori
ハワイの舞踊の一種で、伝統的な衣装を着て踊ります。

ハンドモーション基礎ガイド

花
Hana
ハワイの舞踊の一種で、伝統的な衣装を着て踊ります。

lei
Lei
ハワイの舞踊の一種で、伝統的な衣装を着て踊ります。

アロハ
Aloha
ハワイの舞踊の一種で、伝統的な衣装を着て踊ります。

alo
Alo
ハワイの舞踊の一種で、伝統的な衣装を着て踊ります。

リズムをとっていき足の基本ステップ、歌詞の世界の物語を紡ぐ決まった手の動き、フラの基本的な動作についても紹介。

イブー / イブーヘ
Ibu / Ipu He
ハワイの舞踊の一種で、伝統的な衣装を着て踊ります。

椰子
Pineapple
ハワイの舞踊の一種で、伝統的な衣装を着て踊ります。

フラで使われる ハワイの楽器たち

ウリウリ
Uliuli
ハワイの舞踊の一種で、伝統的な衣装を着て踊ります。

椰子
Pineapple
ハワイの舞踊の一種で、伝統的な衣装を着て踊ります。

ある程度踊れるようになってくると、踊りながらハワイの伝統的な楽器を使うこともあります。

**フラにまつわるハワイ語を解説
フラ用語辞典**

【Aloha】
Aloha
ハワイの舞踊の一種で、伝統的な衣装を着て踊ります。

【Hula】
Hula
ハワイの舞踊の一種で、伝統的な衣装を着て踊ります。

【Kumu】
Kumu
ハワイの舞踊の一種で、伝統的な衣装を着て踊ります。

【Makani】
Makani
ハワイの舞踊の一種で、伝統的な衣装を着て踊ります。

【Nalu】
Nalu
ハワイの舞踊の一種で、伝統的な衣装を着て踊ります。

【Pineapple】
Pineapple
ハワイの舞踊の一種で、伝統的な衣装を着て踊ります。

【Uliuli】
Uliuli
ハワイの舞踊の一種で、伝統的な衣装を着て踊ります。

フラで使われる言葉はハワイ語がそのままであることがほとんど。分からない言葉が出てきたらこの用語辞典ページを開いて。

Maui

マウイ島 Maui
マウイ島は、ハワイ諸島の二番目に大きな島で、人口は約23万人です。島の中心には、マウイの女神マウイの像が建てられています。

島の言葉

カ	カ	カ	カ
カ	カ	カ	カ
カ	カ	カ	カ
カ	カ	カ	カ

マウイ島の歴史

マウイ島の歴史は、マウイの女神の伝説に始まります。マウイは、天の神から火の種を盗み、人間に火をもたらしたとされています。また、マウイは、人間の寿命を延ばすために、人間の首を切り取ったとされています。

マウイが成し遂げた数々の偉業

マウイは、人間の寿命を延ばすために、人間の首を切り取ったとされています。また、マウイは、人間の寿命を延ばすために、人間の首を切り取ったとされています。

フラの中ではハワイの島々の美しさがよく表現されます。主だった島の特徴はぜひ押さえておきたいものです。

ヒナ

ヒナ Hina
ヒナは、ハワイの神話に登場する女神です。彼女は、人間の寿命を延ばすために、人間の首を切り取ったとされています。

ラカ

ラカ Raka
ラカは、ハワイの神話に登場する女神です。彼女は、人間の寿命を延ばすために、人間の首を切り取ったとされています。

ポリアフ

ポリアフ Poliapu
ポリアフは、ハワイの神話に登場する女神です。彼女は、人間の寿命を延ばすために、人間の首を切り取ったとされています。

カハラロプナ

カハラロプナ Kahaloopuna
カハラロプナは、ハワイの神話に登場する女神です。彼女は、人間の寿命を延ばすために、人間の首を切り取ったとされています。

ハワイには神話や言い伝えがたくさんあり、それらを表現するフラも多数。神話に登場する個性豊かな神さまたちをご紹介します。

ハワイ王国の系譜

ハワイ王国の系譜

カメハメハ王朝

カラカウア王朝

この系譜は、ハワイ王国の歴史的な王朝を示しています。カメハメハ王朝は、1795年から1824年まで続きました。カラカウア王朝は、1824年から1863年まで続きました。

古のハワイ王国の王や王妃は、現在でもハワイの人々に慕われ尊敬されています。そのため彼らを讃えるフラも多いのです。

フラのレッスンで使うハワイ語

あいつ

Aloha アロハ - こんにちは (愛しています) 挨拶は 95% 標準!

Mahalo (nui loa) マハロ (ヌイロア) - ありがとう (大)

Ā hui hou アヒフー - またまた

Hoʻomaʻi ホーマイ - ありがとう (丁寧)

ʻĀe アエ - はい

ʻĀole アオレ - いいえ

方向

↑ I luna 上へ

↓ I lalo 下へ

数字

0	ʻole	オレ
1	ʻekahi	エカヒ
2	ʻelua	エルーア
3	ʻekolu	エコロ
4	ʻehā	エハ
5	ʻehāhā	エハハ
6	ʻehonou	エホノウ
7	ʻehiwa	エヒワ
8	ʻehakahi	エハカヒ
9	ʻehāhā	エハハ
10	ʻumi	ウミ

身体部位

papalina 肩

maka 顔

po'o 頭

po'ohihiwi 首

waha 口

lima 手

piko 腰

kino 背

poli 尻

pūhaka 足

kikala 足

kuli 足

wāwae 足

曲の歌詞はもちろん、先生によってはレッスン中の指示にハワイ語を使う人も。言語としての簡単なハワイ語についても解説します。

【目次】

◎巻頭特別インタビュー ～フラの魅力って？

フラダンスデュオ・フラ講師 Ana & Iru さん / フラダンサー 甲斐田樹さん

【Chapter 1】フラのきほん

フラの基礎知識／フラの基本動作～ベーシックステップ、ハンドモーション／ハワイ音楽の基礎知識
おすすめハワイ音楽アルバム／フラで使われる楽器たち／フラのコスチュームを知る
フラの必須アイテム、レイ／フラ用語辞典

【Chapter 2】ハワイを知る

ハワイ8島フラ事典／ハワイの神さまたち／ハワイの植物／ハワイの歴史／アロハって何だろう？

【Chapter 3】フラレッスンを知る

フラ教室の種類と選び方／チェックポイント／はじめてのレッスン Q&A／まずはこれを準備！
レッスンで使われるハワイ語／ハワイ語のこと／おすすめフラ・レッスンノートのつけ方

【Chapter 4】フラスクール&フラショップガイド

おすすめスクールガイド／注目のハラウ／パウのお手入れ／パウケースを作ってみよう
おすすめフラ&ハワイアンショップガイド

【Chapter 5】フラ&ハワイお役立ち情報

オンライン・レッスンの受け方／日本&ハワイ イベントカレンダー／フラ&ハワイ おススメBOOK
フラとハワイの歴史をたどる年表

■書籍情報

書名：HulastyleBOOK 『はじめてのフラ 最新版』

編者名：素敵なフラスタイル編集部

発行所：イカロス出版

発売日：2022年10月14日

ISBN：978-4-8022-1161-1

体裁：B5判・144ページ

定価：1,760円(本体1,600円+税10%)

URL: <https://www.ikaros.jp/sales/list.php?srhm=0&tidx=41&Page=1&ID=5306>

【イカロス出版】 <https://www.ikaros.jp/>

『月刊エアライン』を中心に航空、鉄道、ミラタリー、レスキュー分野で出版活動を展開。
さらに旅行、通訳・翻訳、ライフスタイルなどの分野でも多くの出版物を展開しています。

【インプレスグループ】 <https://www.impressholdings.com/>

株式会社インプレスホールディングス(本社：東京都千代田区、代表取締役：松本大輔、証券コード：東証スタンダード市場 9479)を持株会社とするメディアグループ。「IT」「音楽」「デザイン」「山岳・自然」「モバイルサービス」「学術・理工学」「旅・鉄道」を主要テーマに専門性の高いメディア&サービスおよびソリューション事業を展開しています。さらに、コンテンツビジネスのプラットフォーム開発・運営も手がけています。

【本件に関するお問合せ先】

イカロス出版株式会社 担当：西村 薫

〒101-0051 東京都千代田区神田神保町 1-105

直通 TEL：050-5602-3269 E-mail: nishimu-k@ikaros.co.jp URL: <https://www.ikaros.jp/>