


[キレイの達人](#)
[こんなものみい~つけた](#)
[ヘアサロンを探す](#)
[スパ・マッサージを探す](#)

ジャピ子が突撃！

キレイの達人



ラーレ小夜子さん ベリーダンサー

Lâle Sayoko
info@lalesayoko.com
www.lalesayoko.com

今回は、ベリーダンサーのラーレ小夜子さんに、「女性の美しさ」について聞きました！

ーダンスを始めたきっかけは？

子どものころから、中近東などの民族音楽が好きだったんです。日本では福祉施設や難民を支援する財団などで働く傍ら、アフリカ、インドなどの民族舞踊を習っていました。ベリーダンスは、バーでショーを見て美しさに衝撃を受け、1999年に習い始めました。5年ほどベリーダンサーとして活動した後、国際結婚をした夫の仕事の関係で、3年半前にワシントンDCに、1年半前にニューヨークに移りました。今はクラスを教えているほか、ミュージシャンのライブツアーやナイトクラブなどで踊っています。

ーベリーダンスの魅力とは？

お腹を回したり波打たせたり、体の中心部分の動きがメインになる踊りだけに、ダンサーの女性としての経験が伝わる、そして女性も見て楽しめる、「女性のためのダンス」だと思います。練習するうちにコアマッスルなどが鍛えられるだけでなく、自分の体を知ること、自分の女らしさに自信を持てるようになるんです。といっても男性に媚を売る女らしさではなく、自分のありのままの美しさや、女性としての強さを発見できるんですね。年齢も体型も関係ありません。ベリーダンスの世界では、プルプル揺れるお腹の脂肪が逆にセクシーと思われますし。重要なのは姿勢や見せ方なんです！

ー腰までの黒髪がキレイですね。

髪の毛もステージで見せる大切な要素の一つなので、オーガニックで無香料の「Giovanni」のものなど、いろいろ試して良いと思ったシャンプーとコンディショナーを、数種類使い分けています。バスルームの広さを最優先にアパートを選んだくらい、お風呂にもこだわっていて、日本から送ってもらった死海の塩のバスソルトをはじめ、入浴剤もたくさん持っています。入浴時はなるべくバスに浸かるようにして、その後はオイルを使ったマッサージで、必ず全身を保湿します。またショーではお腹を見せるので、常に腹巻きをして保護しています。竹炭入りやシルク、オーガニック・コットンのものなど、日本でいろいろ買いました。

ーこれからの夢は？

ダンスは一部の上手な人が踊って見せるものではなくて、一般の人もみんな一緒に踊って楽しむもの。ニューヨークの日本人の方たちにも、ベリーダンスをもっと知ってもらって、すべての女性に踊って欲しいです！

バックナンバー：

新着記事

 最新巻頭特集：
[春！ぶらっとニュー
ハイブン](#)

気候が良くなると、やはり屋
 て、何かしたくなる。近郊へ
 ばすべく、コネティカット州
 ハイブンを探索！忙しい日々
 脱出（！）、気分転換に、ま
 スパイアされるような何かを
 て、家族や友達と一緒にでも、
 も、ぶらっと電車旅！

ニューヨーク健康・美容関連

- ▶ お家でヨガ、ピラテス。
- ▶ 遠藤整体 骨盤調整・腰痛
- ▶ 格安・個人健康保険 在米

過去記事

- ▶ 料理長のささっとごはん
- ▶ こんなものみい~つけた

2009

- ▶ ハートフル・バレンタイン

2008

- ▶ 冬の酒、冬のグルメ
- ▶ 冬のギフト・アイデア
- ▶ ウエディング&記念日
- ▶ 夏のレストラン・バー大特
- ▶ 春のダウントウン散策
- ▶ Jターン就職ベスト攻略法

2007

- ▶ 冬のグルメ特集 第二弾
- ▶ 冬のグルメ特集 第一弾