

脳と体、楽しんで鍛えよう

服装や姿勢にも効果

大勢の男女2人組が大きな円をつくり、曲に合わせて踊るラウンドダンス。「キューイング」と呼ばれる合図の声に従って全員が同じステップを踏み、円が同じ方向に回る。適度な運動量で楽しめ、指示に即応して体を動かすことが「脳トレにもなる」として、高齢者の愛好家が増えている。

ラウンドダンスが人気



「キューを頼りにできるので、振り付けの順序を覚えなくても踊れる。高齢者にやさしいダンスです」と話す伊藤隆夫さん＝神奈川県小田原市

「日本ラウンドダンス協会」(事務局・神奈川県小田原市)の事務局長

り縮んだりしながら、優雅に回転する。

で公認指導者の伊藤隆夫さん(60)は「社交ダンス

同県秦野市から通う倉田春雄さん(84)は、妻の節子さん(77)に勧められ

と比べて基本がやさしく、初心者もすぐ楽しめる」と話す。

約4年前に始めた。倉田さんは「欲が出て、上手に踊るために体力をつけよう」と、日々のウォーキングが欠かせなくなっ

た」と話す。

ラウンドダンスは米国内で生まれた創作ダンスで、リズムはワルツ、タンゴ、チャチャチャ、ルンバなど多彩。振付者がさまざま指示を書き込んだ「キューシート」は、日本では年間約100タイトルが発表されるほど盛んだ。

同市の教室には約40人が参加。手を取って向き合う男女は、ほとんど60歳以上のシニア層だ。この日の最初は「アメリカン・グレース」をワルツで踊るといふ。

松江市で10年ほど前に始めた林睦子さん(71)は「キューを受けて、急いで体で表現しなければなら

「レフトターン」(左に回って)、「フェースウォール」(壁側を向いて)、「レディーラップ」(女性を胸元に包み込むように)…。1小節前に出る伊藤さんの「キュー」(指示)を受けて、それぞれのカップルが一斉に動き、大きな円は伸びた

久保田競・京都大名誉教授

らないので、かなり頭を使う」と「脳トレ効果」を強調する。



久保田競・京都大名誉教授

また姿勢や身なりが良くなることも重要な効果の一つ。異性をパートナーにして踊ると、服装やマナーなどを意識せざるを得ないものだ。伊藤さんは「通ううちに、背筋が伸び、おしゃべりになって見違えるようになる人もいます」と話す。

「日本ラウンドダンス協会」は、北海道から九州までの全国8支部を通じて、地域で活動するサークルを紹介している。問い合わせは電話0465

脳科学者の久保田競京都大名誉教授は「脳の機能を高める要素がそろっている」と指摘。耳で捉えた言葉に素早く反応して手足を動かしている間、脳は速く複雑な情報処理をする。「認知をつかさどる」前頭葉をすぐ使うので、単純な運動よりも効果が高い

各ペアが同じ動きをするため「一体感が楽しい」と言う人も＝神奈川県小田原市

「43」92433。



各ペアが同じ動きをするため「一体感が楽しい」と言う人も＝神奈川県小田原市



キューシートによって踊りの構成が決まっているので、パートナーのリードに頼らずに済むのも特徴という＝神奈川県小田原市