



脳と体

楽しんで鍛えよう

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」と呼ばれる合図の由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

「日本ラウンドダンス協会」(事務局・神奈川県小田原市)の事務局長で公認指導者の伊藤隆夫さん(60)は「社交ダンスと比べて基本がやさしく、初心者もすぐ楽しめる」と話す。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「アメーzing・グレース」をワルツで踊るといふ。

「レフトターン」(左に回って、「フェイスウォール」(壁側を向いて)、「レディーラッブ」(女性を胸元に包み込むように)。1小節前になる伊藤さんの「キュー」(指示)を受けて、それぞれのカップルが一斉に動き、大きな円は伸びたり縮んだりしながら、優雅に回転する。

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つた」と話す。

ラウンドダンスは米国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。振付者がさまざまな指示を書き込んだ「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。

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ぬので、かなり頭を使う」と「脳トレ効果」を強調する。

脳科学者の久保田鏡京都大名誉教授は「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)前頭葉をすくく使うので、単純な運動よりも効果が高い」

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、地域で活動するサークルを紹介している。問い合わせは0465(43)9243。



●多数のカップルが大きな円(ラウンド)をつくり、同じダンスをしながら回る。各ペアが同じ動きをするため「二体感が楽しい」と言う人も。神奈川県小田原市