

(第3種郵便物認可)

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、指示に則応じ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。

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、急いで体で表現しなければならないので、かなり頭を使う」と「脳トレ効果」を強調する。

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、急いで体で表現しなければならないので、かなり頭を使う」と「脳トレ効果」を強調する。

ラウンドダンス 高齢者に人気 脳と体樂しく鍛えよう



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）

「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「イメージング・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齊に動き、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、体力ををつけようと、日々のウォーキングが欠かせない」と話す。

倉田さんは「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

ヤチャチャ、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。

脳科学者の久保田竜京都大名誉教授は「脳の機能を高める要素がそろつている」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よく使うので、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のだ。伊藤さんは「通常う中に、背筋が伸び、おしゃれになつ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)へ。