

適度な運動量



各ペアが同じ動きをするため「一体感が楽しい」と言う人も一神奈川県小田原市

脳トレにも

ラウンドダンス

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、山陰両県を含め全国各地で高齢者の人気を集めている。

「日本ラウンドダンス協会」 「アメリカン・グレース」(事務局・神奈川県小田原市) をワルツで踊るといふ。藤隆夫さん(60)は「社交ダンスと比べて基本がやさしく、(壁側を向いて)、「レディ初心者もすぐ楽しめる」と話。 「ラップ」(女性を胸元に包み込む。同市の教室には約40人がみ込むように)。 「1小節前参加。手を取って向き合う男(指示)を受けて、それぞれニア層だ。この日の最初はのカップルが一斉に動き、大



山陰両県でも 服装や姿勢にも効果

高齢者に人気

大きな円は伸びたり縮んだりしながら、優雅に回転する。

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。振り付け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。松江市に活動拠点を置く愛好者グループ、ラウンド松江(岩井久子会長)のメンバーで20年以上踊っている家原光代さん(87)「同市中原町」は「キューを聞きながらなので踊りやすいし、1人だと難しいけれど2人で踊るのでできる。続けていきたい」と話す。10年ほど前に始めた林睦子さん(71)「同市美保関町」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。

島根県では、ラウンド松江など複数の愛好者グループが活動。県東部だけでも愛好者は60〜70代を中心に約150人を数えるという。

日本ラウンドダンス協会には全国に8支部があり、中国支部長はラウンド松江の金田直樹事務局長。松江市古賀志町が務め、山陰両県のサークル情報を紹介している。問い合わせは金田事務局長、電話0852(36)88003へ。



ラウンドダンスの練習に励むラウンド松江のメンバー。松江市東津田町、いきいきプラザ島根