

優雅に舞って脳トレも

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。

「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、「フェースウォール」(壁側を向いて)「レディーラップ



伊藤隆夫さん



久保田競さん

ラウンドダンス

シニア生活に好影響



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＝神奈川県小田原市

れた創作ダンスで、リズム、タンゴ、チャチャエルンバなど多彩。振付者さまざまな指示を書き込んだ「シート」は、日本では年100タイトルが発表されど盛んだ。

松江市で10年ほど前に始林睦子さん(71)は「キューイング」を受けて、急いで体で表現しなければならぬので、かなり使う」と「脳トレ効果」を

脳科学者の久保田競京都大学教授は「脳の機能を高め素がそろっている」と指摘で捉えた言葉に素早く反応手足を動かしている間、脳く複雑な情報処理をする。知をつかさどる)前頭葉をく使うので、単純な運動上効果が高い」

また姿勢や身なりが良くことも重要な効果の一つ。をパートナーにして踊ると装やマナーなどを意識せざるを得ないものだ。伊藤さんはうろちに、背筋が伸び、おれになつて見違えるように人もいます」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8支部を通じ、地域で活動

(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った」と話す。ラウンドダンスは米国で生ま

呼び掛け

高齢社会を迎え、寝たきり予防や健康寿命の延びを目指し、日本整形外科学会(丸毛啓史理事長)は「ロコモ対策」の必要性を呼び掛けている。ロコモは「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)」の略称。加齢による関節疾患、脊髄損傷の三つを合わせてロ

高年齢社会を迎え、寝たきり予防や健康寿命の延びを目指し、日本整形外科学会(丸毛啓史理事長)は「ロコモ対策」の必要性を呼び掛けている。ロコモは「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)」の略称。加齢による関節疾患、脊髄損傷の三つを合わせてロ