

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。



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

# 踊って脳トレ

## 「ラウンドダンス」人気拡大

「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「アメージング・グレース」をワルツで踊るとい

う。指示を受けて反応

「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小節前に入る伊藤さんの「キュー」(指示)を受けて、それぞれのカップルが一齐に動き、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



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

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。

服装やマナー意識

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」

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(電話04659243)へ。

## 男性の重度歯周病

矯正歯並び、す治療、自分の歯、歯、ありま、治療、して歯、と力を

他人の、される受、性は、自分、重度の歯、が喫煙者、研究を、ターと東