

# 脳と体、楽しんで鍛えよう

## ラウンドダンスが人気



「キューを頼りにできるので、振り付けの順序を覚えなくても踊れる。高齢者にやさしいダンスです」と話す伊藤隆夫さん=神奈川県小田原市

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る、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「社交ダンスと比べ基本がやさしく、初心者もすぐ楽しめる」と話す。



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

## 見違えるほどおしゃれにも

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る、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。

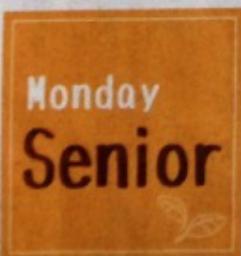
同県秦野市から通う倉田春雄さん(84)は、妻の節子さん(77)に勧められ約4年前に始めた林睦子さん(71)は「キュー

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は、妻の節子さん(77)に勧められ約4年前に始めた林睦子さん(71)は「キュー

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。問い合わせは電話0465(43)9243。

脳科学者の久保田競(京都大学名誉教授)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」



めた。倉田さんは「欲が出で、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で、「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「キューを強調する。