

脳と体、楽しんで鍛えよう

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。

ラウンドダンスが人気

「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。飯能市内には同協会の支部がある。

神奈川県小田原市の教室には約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。この日の最初は「アメリカン・グレース」をワルツで踊るといった「レフトターン」(左に回つて)、「フリースウォール」(壁側を向いて)、「レディ・ラップ」(女性を胸元に包み込むように)…。1小節前になる伊藤さんの「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

服装や姿勢にも効果

ながら、優雅に回転する。名譽教授は「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)前頭葉をうまく使うので、単に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チャ、ルンバなど多彩。振付者や、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、おしやれになつて見違えるようになる人もいます」と話す。

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、かな国8支部を通じ、地域で活動の頭を使う」と「脳トレ効果」を強調する。

脳科学者の久保田競京都大5(43)9243。



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



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



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

生活情報

遺風残香

ありがとう高倉健さん

▶7◀

水野十六

1978年に公開された角川映画「野性の証明」の公開オーディションに、1224人

た」と振り返る。

高倉さんに次の旅のプランを話すと「そこか…偉いなあ。何かあったら、この人を訪ねなさい」と、現地に住む信頼できる友人の名前とアドレスをメモしてくれたという。ニュ

師丸さんが現地に着くつと人との出会いを求め、世界中を旅していったのだろう。

彼女は、温かいもてなしを受けることができる。

「俺は、旅行代理店にくださる時、私は『野性の証明』のラストシーンを重ねていまし

生き生き シニア 福