

ラウンドダンス

◎「ゆとり」のページは日曜日

楽しく踊って鍛えよう 適度な運動量と脳トレも マナーや姿勢にも効果

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・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「アマージング・グレース」をワルツで踊るという。

「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。

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



「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



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
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

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、おしゃやれ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☎0465(43)9243。