

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

ラウンドダンス人気



「日本ラウンドダンス協会」 スと比べて基本がやさしく、(事務局・神奈川県小田原市) 初心者もすぐ楽しめる」と話
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 同市の教室には約40人が参

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。

楽しんで鍛える脳と体

初心者OK 姿勢にも効果

「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



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」(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。
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、全国8支部(九州は大分市)を通して、地域で活動するサークルを紹介している。☎0465(43)9243。

前後かかります。この場合は国内の治療費40万円が基準になりますので、払

シニアの

Q &

一定