シニアに人気
ラウンドダンス
楽しく踊って脳トレに

大鈴の男女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。

真剣な表情で踊る「神戸ラウンドダンス・パープルムーン」のメンバーら。50～80代の約40人が、週3回の練習に励む＝神戸アートビレッジセンター（撮影・藤村有希子）

合図に合わせてステップ、ターン！

「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。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。

「レフトターン」（左に回って）、「フェースウォール」（壁面を向いて）、「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「キューイング」（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、日々のウオ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。盛んだ。

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ごく使うので、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のだ。

基本やさしく初心者向け

「日本ラウンドダンス協会」は、関西など全国8支部で構成。兵庫県内では、12グループが活動している。「神戸ラウンドダンス・パープルムーン」の藤本寛志会長(66)は、ラウンドダンスの魅力について「脳トレ効果」がある上、1曲の動きを身に付け、踊れるようになると、達成感や満足感がある。続けるうちに背が伸びたという人もいます」と話している。

日本ラウンドダンス協会☎0465・43・0243(火、木曜午前10時～午後4時)

神戸で体験教室開催

ラウンドダンス無料体験教室が12月2日午後1時半～3時、神戸市兵庫区新開地3の新開地まちづくりスクエアで開かれる。

主催は日本ラウンドダンス協会関西支部、主管は神戸ラウンドダンス・パープルムーン。希望者は、ダンスが踊れる服装で当日会場へ。パープルムーン会長の藤本さん☎078・511・2415

くらし

◇「高齢者うつの治し方」は休みました。

ふれあい

寒くなってきま
が家では、おで
を告げる。黄、
てくれたなあ。学
と、ストーブの
トコト湯気をア
私流おでん作
夜から始まる。か
布でたっぷりと
ダイコン、ニン
で軟らかくゆで
イモも1個ごと
でチン、これら
しすし、鳥手羽
などを薄味だし

「仕事と両立可能」1割未満

離職せず、家族の介護と仕事を両

年代別になると「できると思う」

代、その仕事と介護の両立は、厳しいと考えるのでは」と分析する。

「家族の介護をする上で不安を感じるか」の質問では、「不安を感じる」または「やや不安を感じる」と