

4月7日【日】メダルテスト終了後の午後2時より、前愛知ポル・ダンス協会・協会長の青山重之先生を講師に、現協会長の加古幹一先生、青山かず子先生、山畑忠久先生らが主導して、イキイキ健康体操の講座が開催され、約30人が参加して、大いに体を動かしました。

イキイキ健康体操はかなり長いものですが、《内容別表参照》①《ヒールの上げ下ろし》および、②《腿（もも）上げ》においては、ダンス的にはライズで、それを両脚や片脚でするものですが、時間を段々短くしていったら、結構なバランスの習得になり、体幹の強化にも役立つとても素晴らしいものですから、もっともっと多くの協会員や生徒さんに広めたいと、心から思いました。インターネットや健康雑誌が巷にあふれている昨今において、“ちょっと素敵なスグレモノ”という感じなのですよ。

また③、④《ヒップ・タンバリン》では、要するにお尻を振るのですが、やはりこの振る即ちヒップモーションは、やはりラテンの命であるし、SEX アピールの根源でもあるので、これをやれば男女ともかなり若返る感じはありますね。⑧《ヒップ・スウィング》は結構難しい面があります。これは、右なら右、左なら左へと片側だけの方向に、ヒップを斜め上、斜め下にと突き出す動きですが、こういうのを多少変でも一生懸命やってみると、ダンスに必要な下半身の筋肉、即ち腿や、ひざに関するもの、腹筋、腹斜筋などが鍛えられる感じが大きいです。もちろんダンスとかではなくて、普通にも体幹がしっかりしてくる感じがありますので、非常にお勧めです。

さらに⑭《カラテ》などはネーミングからして、とても変なのですが、サンバの上達にも貢献するという優れたもので、体幹やアクションを鍛えるのに役立つ感じで、全体を通してとても楽しく体操できますので、筋肉を鍛えたい若手のプロ・アマ競技選手にも役立つだろうし、又逆に、ダンスを始めたばかりの人たちや、特に今現在メダルテストを受けている生徒さんには、とても効果があると思います。

ちょっと話が広がりますが、3月18日(月)の中日新聞第一面の右上段トップ記事に、『認知症予防 地域挙げて』《別掲載参照》として、国立長寿医療研究センター（愛知県大府市）が、MCI (Mild Cognitive Impairment＝軽度認知障害、要するに認知症になりそうな症状)をもった、緑区の高齢者を対象に、その改善プログラムを作成・実践させる研究プロジェクトを展開するというニュースが書かれております。そのプログラムの中に「③ダンス④ダンスと打楽器の組み合わせ」という項目があり、ここにおいて、社交ダンスと明記されている訳ではないのですが、高齢者が楽しめて、動けるダンスという事で社交ダンスが一応第一に考えられているようで、私たちダンス界も高い関心を注ぐべき注目の話題となっております。そこで早速、4月初旬に、愛知県ポル・ダンス・インストラクター協会・協会長の三井健司先生が、大府市の「あいち健康の森」の近くにある国立長寿医療研究センターを視察に行き、室長より当該プログラムの解説を受けました。そして、筆者の主観ではありますが、そういうプログラムの、ダンス的予備運動とも言うべき動作として、このイキイキ健康体操などはぴったりと思われまふ。そういう訳で、以前小林英夫先生の『ダンスうんどう』もメダルテスト開始前の10時～10時半とかにした事があるように、ぜひともテスト開始前に、その場の全員で動けると素晴らしいと思っておりますから、必ずや次回のメダルテストからはそのようになるので、皆様楽しみにお待ちしております。

その後、熱のこもった青山重之講師の多少の話の脱線も有意義で、たとえば、ロシアのジ

ユニア、ジュブナイルは世界のダンス界に破竹の進撃をしているのですが、そういう子供たちを指導しているトップ指導者の一人でもある、ダンスうんどう主宰の小林英夫先生などの指導において、ちょうど布団の上に寝るように、フロアーの上に仰向けに横になって、肩や両肘を床にピッタリ接触させてホールドすると、床面の接触感があるので、今背中や肩、ひじがどの位置にあるか、又その状態で、背中の各筋肉や肩甲骨を動かしたりする感覚が“鋭敏”になるので、非常に良い方法などという事の解説もありました。これなどは、現役の我々愛知プロ選手会の選手にも実践して頂きたい素晴らしい方法です。本当に第1回、第2回や今回の参加者が30人くらいの少数という事は、とてももったいない気がします。

さらに終わりの方でも、『背中が踊るとはどういう事か?』とか、それを練習する方法として、前回のサルサ、メレンゲに次いで、バチャータ（Bachata=近年注目されている、南米発祥のラテンダンスの一つで、SEXYなヒップの動きが特徴的なダンス。社交ダンスのシャッセルンバを、もっとラテン的に発展させた感じを想像するとピッタリです）において、腰の動きや背中の動きを一生懸命練習しました。ただこれは、結構お年が上の参加者が多かった中では、難し過ぎる感じもしましたが……。

今回の動画はありませんが、又次回からは動画などで、このホームページでも受講できるようにしたいと思っております。