紳士淑女の立ち振る舞い

イメージを覆すダンスサークル

社交ダンスの種目は全部で10種。大きく分けて、スタンダード種目とラテンアメリカン種目に分かれており、種目数はそれぞれ5種ずつ。男性は燕尾服、女性はロングドレスを着て踊っている、そんなイメージが浮かび、高いヒールを履いて踊る姿は綺麗でピンッとこちらまで背筋を伸ばしてしまいそうですよね。

堅苦しいイメージを持ちがちな社交ダンスですが、ダンスサークルFでは皆さん楽しそうに踊っています。靴を見て「高いヒールではないんですね。」と聞けば「高いヒールもいいけど、転びたくないからね。」と笑っていました。

思わず動き出す身体

金曜日の夜、レクホールで活動準備中の皆さん。社交ダンス用の靴に履き替えるとすぐステップの確認をしたりと、練習が待ちきれない様子が印象的です。

昔はすぐ覚えられたのに、今では忘れてしまうから復習しているのだと言います。しかし、ふとした立ち振る舞いは、長年しみ込んだ社交ダンスの優雅さが滲むようでした。

「大きな舞台に立つ」

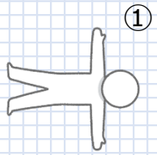
それがダンスサークルFの魅力です。とロを揃えて一言。とにかくダンスが大好きで、面白い会員の方ばかりです。「入会する方へのメッセージは？」と聞けば、「飲みの席の芸にいかがですか？」なんて答えが返ってきました。今日から一緒に、ダンスを楽しみませんか？

第75回
ダンスサークルF

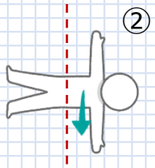
活動日：毎月3回　金曜日　　時間：19:00～20:00
月会費：5,000円
連絡先：03-3884-5892（兼子）
①練習風景：リズムに合わせてステップ。

お家で簡単 健康トレーニング

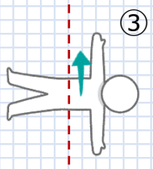
大腰筋を鍛えよう



仰向けに寝転がり両手を真横に伸ばす。手のひらは上向き。足は腰幅くらいに開き、力は抜いてリラックス。



下半身は動かさず、肩甲骨あたりを使って上体だけを左へ動かす。



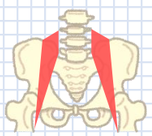
肩甲骨あたりを使って上体を右へ動かす。また最初の状態へ戻り、25回程度を行う。

いくつになっても歩ける膝

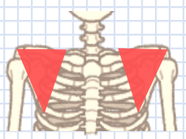
膝は普段の生活をおくるだけで、とても酷使されます。最大で体重の5倍以上の負担が掛かることも。そのため、膝への衝撃を緩和する軟骨が膝関節にはあります。しかし、耐久年数は50年程。負担を掛ければそれだけ摩耗していき、再生することはありません。これが一般的な膝痛の原因です。じゃあ、ずっとこのまま膝の痛みを抱えながら過ごすの？

いいえ！　実は、膝痛は生活習慣の見直しや筋力アップで症状を緩和させることができるのです。その1例として、大腰筋を鍛えるストレッチを図とともに紹介します。

【参考文献『いくつになっても「歩けるヒザ・痛まないヒザ」をつくる本』佐藤友宏／著　青春出版社」やよい図書館所蔵



【大腰筋】
ここを鍛えると、立ち上がりや踏み出しの動作が楽になる。



Point　肩甲骨
肩甲骨を左右横に引きずるイメージ。背骨から筋肉をはがす意識で行うと良い。

歩けることの大切さ

「歩くこと」は、人間にとって基本的な運動。私たちが健康的な生活を送るために欠くことのできない身体機能は、歩くことや動くことによって維持されるようにできています。

そこで今回は、簡単にできるインターバルトレーニングを紹介します。

初めての方は、まず10分くらい家の周りを歩いてみましょう。これを10日間続けます。膝・腰などが痛くなければ、次は20分間を10日くらい歩きましょう。慣れてきたら、最初の5分を普通に歩き、次の3分は早歩きをします。これを3セット。膝・腰に問題がなければ、30分に挑戦です。5分を普通歩き、もう5分を早歩き。3セット行います。より慣れてきたら1時間くらい歩けるとよいですね。普通に歩くよりも（↑ここが重要！）筋力アップになり、心肺機能も高まります。

「私は三日坊主で続かない」と言う方も大丈夫。最初の10日間をやり抜けば、立派な継続者です。

焦らず着実に、歩かない日がないよう心掛けるだけでも違うでしょう。老いは他人事ではないことを忘れないでくださいね。

とはいえ、1人では続かなそうという方は、中央本町センターのトレーニングルームにいらしてください。楽しい交流の中で自然と継続する意欲がわいてくるはずです。（中央本町トレーニングルーム　S指導員）

中央本町センター　トレーニングルーム
設備：エアロバイク（5台）・エアロクライム（2台）
自身の目的や要望に応じて効率のよいトレーニングプログラムを作成してくれる指導員在中時がおススメ♪
個人トレーニング証をお持ちでない方はまずは登録から。