

好きな音楽に合わせて体を動かすことで、眠っている筋肉を目覚めさせ、脂肪燃焼やアンチエイジング効果が期待できます。日常の中にダンスを取り入れ、心と体の健康を高めましょう。

ダンスをすることで身体的な健康維持だけでなく、**脳の活性化や心理的な若返り**など健康面に大きなメリットがあります。特にストリートダンスにある体の根元を動かす動作がアンチエイジング効果をもたらします。

教えてくれた人

金城大学 地域包括連携センター長 廣瀬 元教授
石川県大学ダンス連盟での指導から中高年向けのクラスまで、幅広い年代を対象にストリートダンスを広め、指導を行っています。



上下、ねじり、前後の③つの動作で、
眠っている筋肉を目覚めさせよう!

初級編

① 上下運動 | 足は肩幅より少し広めに開く。

肩 両肩を上げる、下げるを繰り返す。

Point

肩甲骨まわりの筋肉は脂肪燃焼率が高いとされています。肩を動かす際には肩先だけでなく肩甲骨から動かしましょう。



根元から動かしてみよう

右肩を上げ、左肩を下げる。両肩を水平にして今度は左肩を上げ、右肩を下げる。

アンチエイジング!

【高い燃焼効果】

日常生活では、動きが手先や足先に偏りがち。肩甲骨まわりや骨盤まわりを意識して動かすことでアンチエイジング効果が期待できます。

腰

ひざを屈伸させながら、しゃがむ・伸ばすを繰り返す。



アンチエイジング!

【転倒防止】

普段の生活であまり使われていない「眠っている筋肉」を刺激することで、脂肪燃焼が促進され、転倒防止にもつながります。

中級編

② ねじり運動

足は肩幅より少し広めに開き、腕は軽く曲げる。

上半身



上半身を右にねじる、正面に戻す、上半身を左にねじる、正面に戻す。

下半身

下半身を右にねじる、正面に戻す、下半身を左にねじる、正面に戻す。

上半身は動かないように意識して



肩

右肩を左にねじる、正面に戻す、左肩を右にねじる、正面に戻す。

胸を固定して肩だけねじって



Point

ねじりの起点がどこにあるかを意識することで、お腹まわりや背中の、ねじりたい部分の筋肉に集中的にアプローチできます。心地よい範囲で行いましょう。

アンチエイジング!

【更年期症状の緩和】

体幹部をねじって大きな筋肉を動かすことで、背骨に沿って走る自律神経にアプローチできます。交感神経と副交感神経のバランスが整い、更年期症状の緩和や深い睡眠につながります。

上級編!

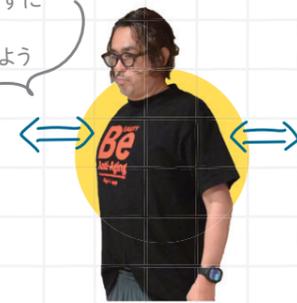
③ 前後運動

足は肩幅より少し広めに開く。

胸

胸を大きく前に出す、猫背にするを繰り返す。

腕は動かさずに胸だけを動かしてみよう



腰

右足を前に、左足を後ろに開く。右足を前に踏み込みながら、腰(骨盤)も前に大きく前に出す。左足を踏み込み、腰を後ろに引くを繰り返す。

腰を動かす際は、足だけでなく腰自体を動かそう



アンチエイジング!

【姿勢と血流の改善】

肋骨まわり(胸)を開く動きは猫背の改善に役立つほか、酸素をより多く取り込めるようになり、血流の改善にも効果があります。

アンチエイジング!

【脳の活性化】

体の各部位をバラバラに動かす動きは、脳が指定の部位へ個別の命令を送るため、脳が刺激されます。「どうやって動かせばいいんだろう」と脳をフル回転させて試行錯誤するプロセス自体が、たとえできなくても脳の活性化に高い効果があります。

Let's Dance!

これらの動作は、開く閉じる・上げる下げるのように対になる動きを反復することによってリズムが生まれます。自分の好きな音楽や突然流れてくるCMソング、時には雨音など生活空間にある音を聞いて、そのリズムに合わせて体を動かしてみましょう。



筋肉がほぐれました