

増田さん(左)の声に合わせて「ハピネスダンス」を踊る生徒たち。「いつの間にか筋力がつき、長時間歩けるようになった」などと喜びの声が寄せられているという
—京都市中京区・「QUESTION」



「誰もが生涯続けられる踊りを」 喜び共有 つながる場にも

「年齢や体力の程度に関わらず、誰もが生涯続けられる踊り」を標榜するダンス教室も、新規入会者が増え続けている。京都信用金庫の交流拠点「QUESTION」(中京区)など市内3カ所で開催されている「ハピネスダンス」。昭和歌謡や唱歌、世界的に流行した洋楽に、規則性のあるシンプルな振り付けを施したプログラムで、首や肩、腰、脚を満遍なく動かし、約60分間でじんわりと汗ばむほどの運動量が得られるよう調整されている。

モダンバレエ舞踊家の増田晶子さん(同区)が、2023年に考案。増田さんは14年前、長期療養を余儀なくされ、踊れなくなった。落ちた筋力を取り戻そうとさまざまなジャンルの運動を試すうち「加齢と共に心身の機能は衰えていくのに、その下降曲線に合わせた強度でデザインされた運動プログラムが少ない。モダンバレエの技法を取り入れ、誰でもきれいに楽しく踊るうちに元気になっっている」。そんなダンスを創りたい」と思い至った。

大学院の門をたたき、スポーツ健康科学を学び始めたのは40代初めのこと。高齢期に起きる身体機能の変化を追究し、複数の研究者らとダンスプログラム作成や社会実装に取り組んだ。そうして得た知見を注ぎ込み、府立医科大教授の監修の下に完成したのが「ハピネスダンス」だ。



増田晶子さん

取材に訪れた日、教室では60〜80代の男女16人が「異邦人」「イングリッシュマン・イン・ニューヨーク」など6曲を踊っていた。どれも、中高年世代には耳なじみのある楽曲だ。増田さんによると、メロディーラインを知っていると口ずさみながら踊れ、脳の活性化につながるという。

プログラムは脚を左右に運ぶステップから。数セット繰り返した後、手拍子に加わり、脚を持ち上げたり背中をひねったりと動きが複雑化していく。「はい、右脚上げた時に左胸の前に出して。そしたら、おなかを締まるでしょ?」。増田さんの声が響く。振り付けを覚えられなくても、声に合わせて動けば踊れる。

開講時、生徒は4人だったが、SNSへの動画投稿を始めた頃から急増。3教室に約70人が通う人気講座となり、4月からは、40〜50代からの要望を受けて、少し強度を上げた「プレハピネスダンス」講座も新設した。「教室で友達ができ、通うのが楽しみになったという声も多い」と増田さん。「多くの人が踊る喜びを共有し、つながっていける場を目指したい」と語る。