



ダンス 始めてみませんか



「アクティブ世代 (50~60代)」が「踊る」といえば、日本舞踊や社交ダンスを連想する人が多いかもしれません。ところが近年、50歳を過ぎて、ヒップホップやK-POPなど若者にも人気のストリートダンスや、ヒット曲に合わせて構成されたダンスフィットネスを始める人が増えているそうです。運動・認知機能改善の効果でも注目されているダンス。中高年向けの教室をのぞいてみました。(上田裕子)

ヘルス

推しの曲 明るくジャンプ!



「気分が上がる」「脳トレにも」

中高年向け、人気上昇

「前ジャンプ。タタタンでもう一回、タタタンタタ」遠くの物を取ろうとするみたいに、手を伸ばして」。講師のMONAさん(25)の掛け声が飛ぶ中、40代後半から50代半ばの女性5人が動きを合わせていく。

「人のK-POPダンス」の講座。この日は、人気男性グループTOMORROW X TOGETHERの「Over the Moon」を練習していた。同講座では、会員がリクエストした曲の振り付けをMONAさんが「完コリ」し、全員がマスターするまで丁寧に指導する。「推し」の曲を楽しみながら

K-POPのヒット曲に合わせて踊る会員たち。こなれた足さばきに、練習の成果が感じられる(京都市南区・JEUGIAカルチャーセンター・イオン京都洛南)

踊れるようになるのが好評だといいい。昨年は新たに2人が入会した。いずれも1年前には全く踊れなかったそうだが、今や鏡の前で軽やかにステップを刻み、他の会員と比べても見劣りしないほどの水準に。『「推し」と同じ振り付けで踊るので気分が上がる』「更年期でふさぎがちだった心が明るくなった。物覚えも良くなったと思う」など、効果を実感していた。

同店を含む全国47カ所でのカルチャーセンターを経営する十字屋(中央区)のカルチャー事業部によると、50代以上を対象とするダンス系講座の数は、この4~5年で約1.5倍に。交流サイト(SNS)でダンス動画が大反響を呼んだり、ストリートダンスの一種「ブレイキン」がパリ五輪の正式種目に採用されたりしたことを背景に、中高年向けの講座を希望する声も各地で相次いだという。「高齢者にも踊れるようつ、アレンジした振り付けを提供する講座も。ダンスと同じ動きはできなくても、『音を聴いて手足を動かすのが脳トレにもなる』と喜ばれています」(担当者)

JEUGIA
カルチャーセンター
イオン京都洛南が

**(4/6)京都新聞に
掲載されました!!**

月2回 第2.4(水)13:00~14:00
大人のK-POPダンス講座
(講師: MONA)