◆認知症予防には社交ダンスが最適

「NHKきょうの健康番組」で認知症予防に役立つ活動は社交ダンスが最適であると紹介されました。
その理由は、海外での研究結果によると、①体を動かすこと　②話すこと　③ときめきにより脳が活性化するそうです。

◆社交ダンスは呼吸法も大切

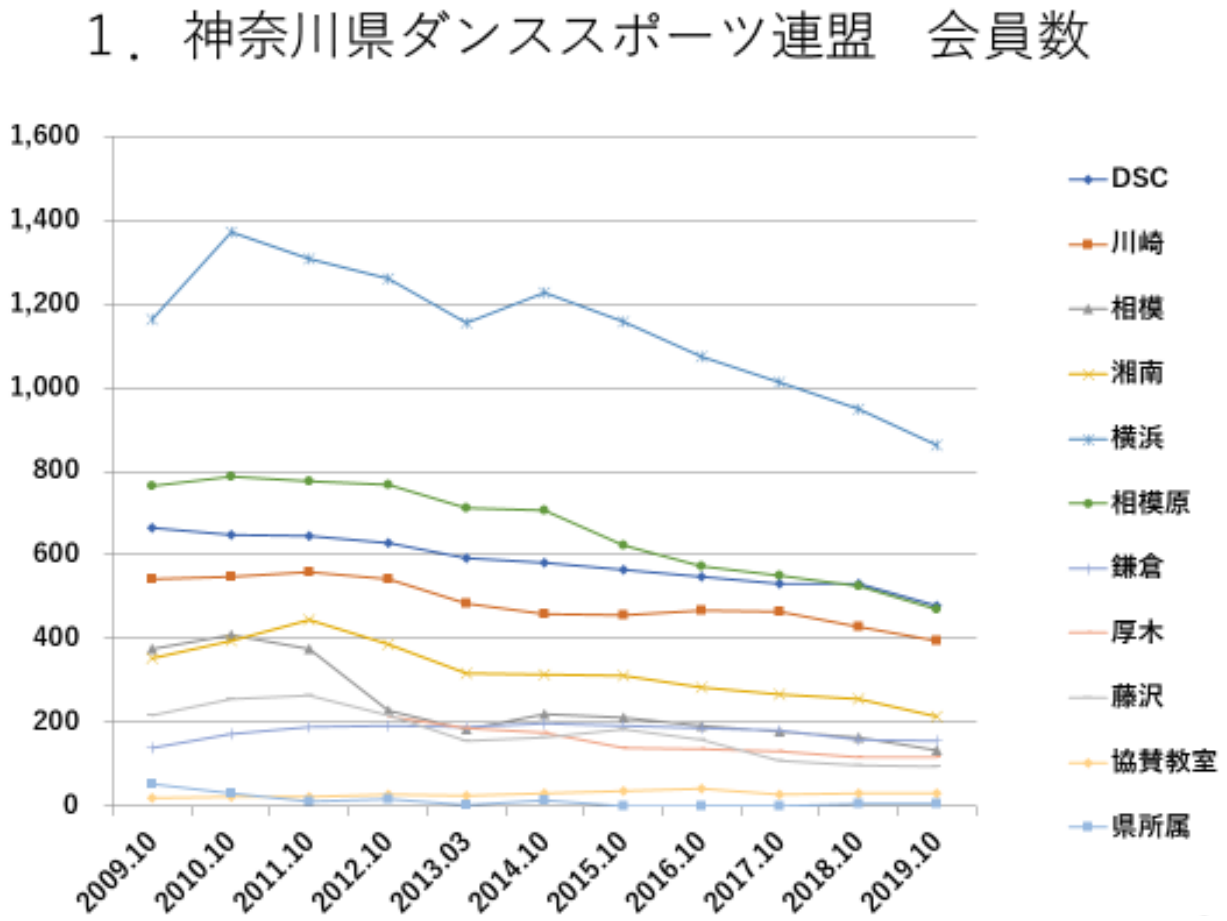
あなたは踊るとき、呼吸を意識していますか？
もちろん人間は無意識で呼吸をしていますが、意識的に、色々な呼吸ができるようになると、あなたの踊りは飛躍的に上達します。もちろん、踊るときに呼吸を意識することは非常に難しいです。
呼吸方法には 2 種類あります。
・腹式呼吸：リラックスすることができ、今の自分の体の状態を知ることができる呼吸方法。
　　息を吸う時にお腹がふくらみ、息を吐く時にお腹がへっこむ。
・胸式呼吸：体を持ち上げたり、広い空間を意識するための呼吸方法。
　　息を吸う時に肩が上がり、息を吐く時に肩が下がる。
通常の呼吸はどちらかのみが単独で行われるのではなく、両方を使って呼吸しています。呼吸を止めて運動すると血圧が上がります。 歌う時は腹式呼吸、踊る時は胸式呼吸を使います。

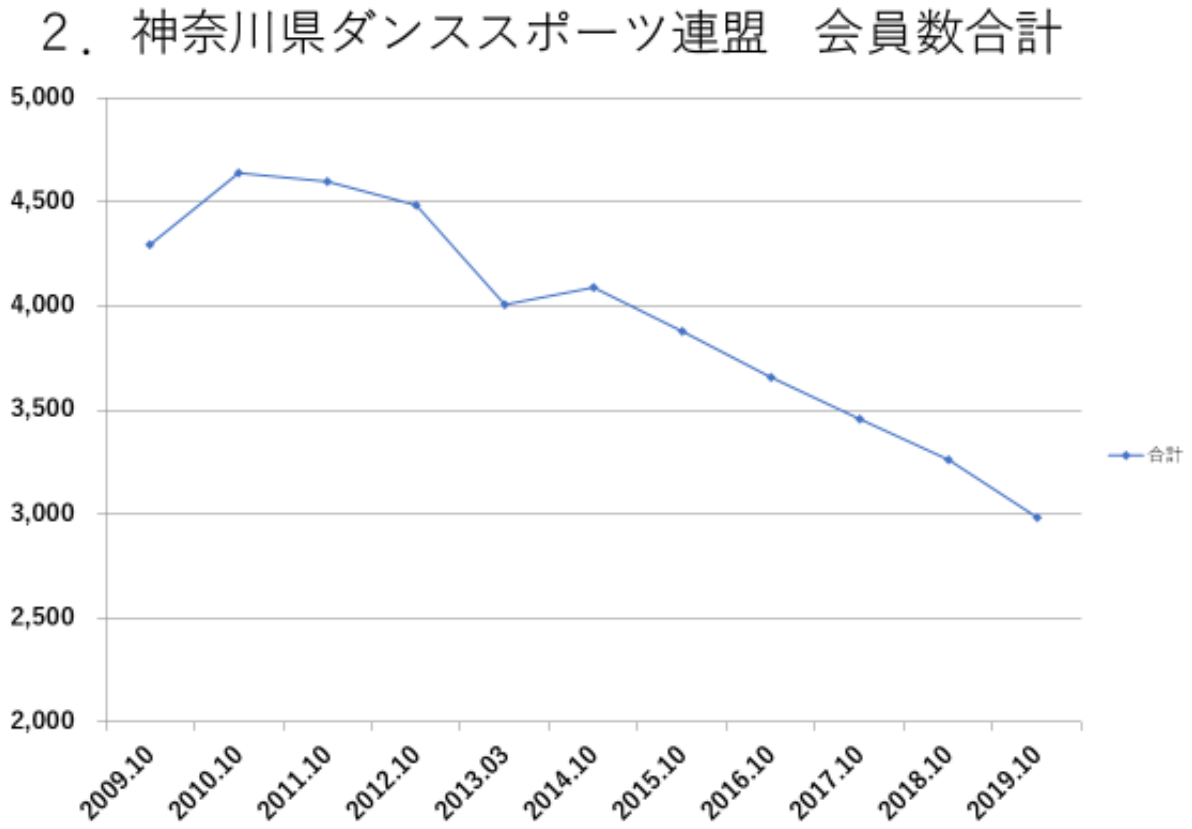
➡腹式呼吸
腹式呼吸の特徴は、深く大きな呼吸です。
　腹式呼吸は、仰向けになってでも、立ってでもできます。
①息を吐ききる
　まず、肺に残っている空気を全部吐ききります。ポイントは吐いてから吸うことです。
②息を吸い込む
　鼻から、ゆっくり空気を吸い込みます。 肺ではなく、お腹で空気を吸い込む感覚で、ゆっくり大きくたくさん吸いこみます。
③息を吐き出す
　口から静かに息を吐きながら、お腹の力を静かに抜きます。その際に、体の力が徐々に抜けていくことをイメージします。
この大きな呼吸によって自律神経のバランスが徐々に調整されます。また、ゆっくりとした間を取って、吐く息と吸う息に意識を集中させ、頭の中を無にすることで、自分の体をじっくりと見つめることができるようになります。

➡胸式呼吸
　胸式呼吸のやり方は、腹式より、もっと簡単です。ただ、すこし異なるのは、胸に入れる空気の量をいつもより多めに入れるだけです。
　胸式呼吸で、いつもより空気を肺に大きく入れてみてください。
どうなりました？そうです、姿勢が良くなります。 肺に空気を入れることで、背筋が伸び、より大きく見えます。 同時に、空間の意識も遠くまで行くようになり、踊りも大きく踊れるようになります。

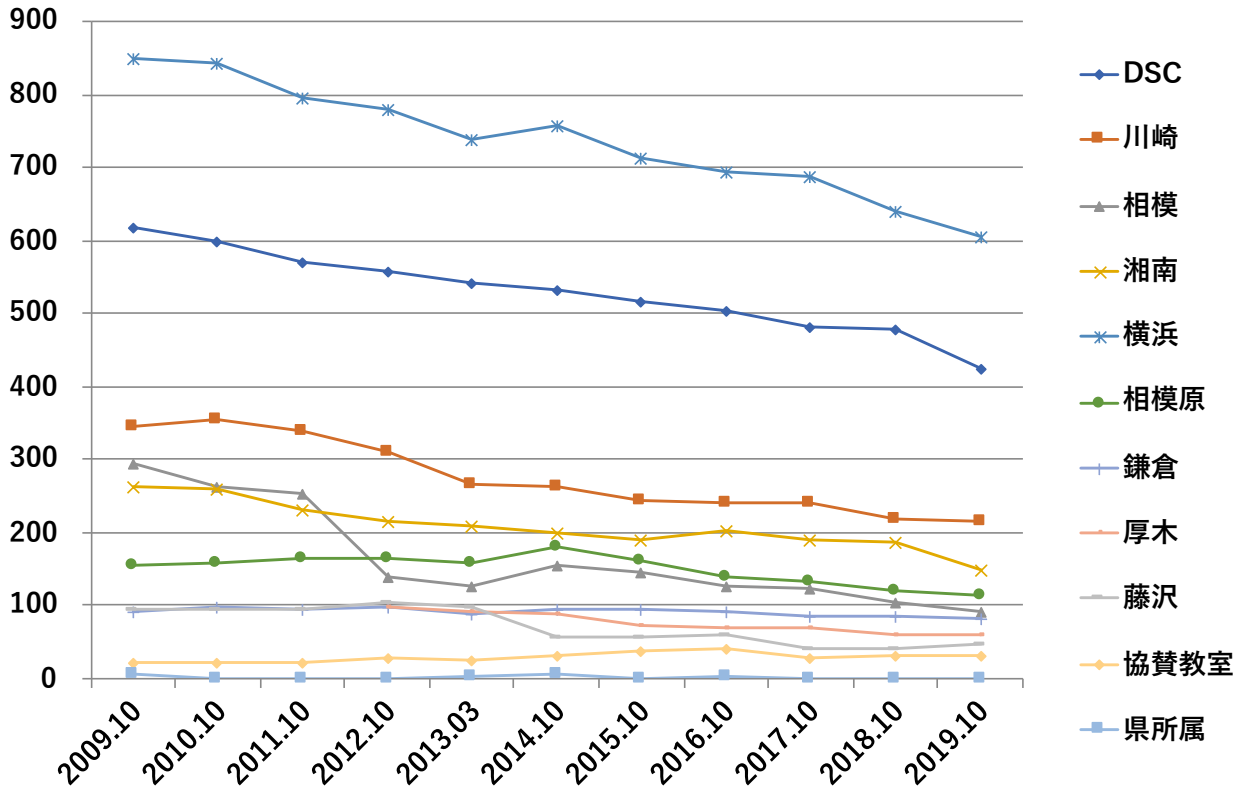
◆社交ダンス人口の変化

神奈川県ダンススポーツ連盟の会員数の10年間の変化を見ると、35%減少しています。新規加入者が少ないことが原因です。

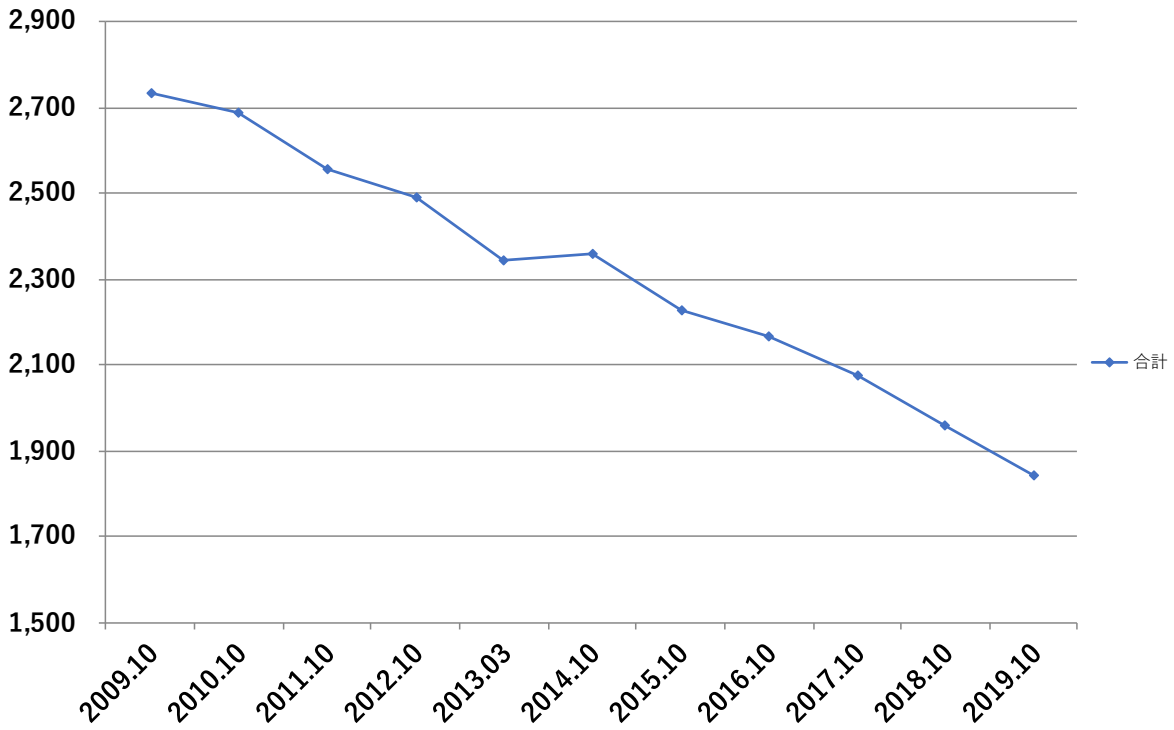




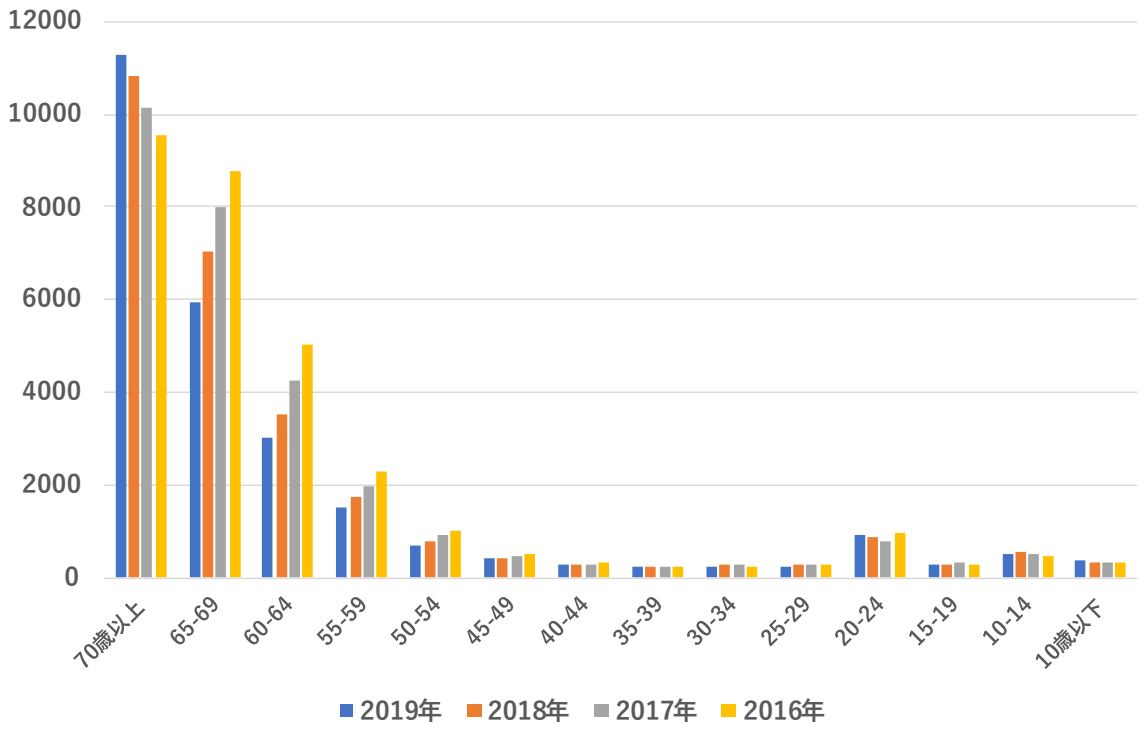
３．神奈川県ダンススポーツ連盟 選手数



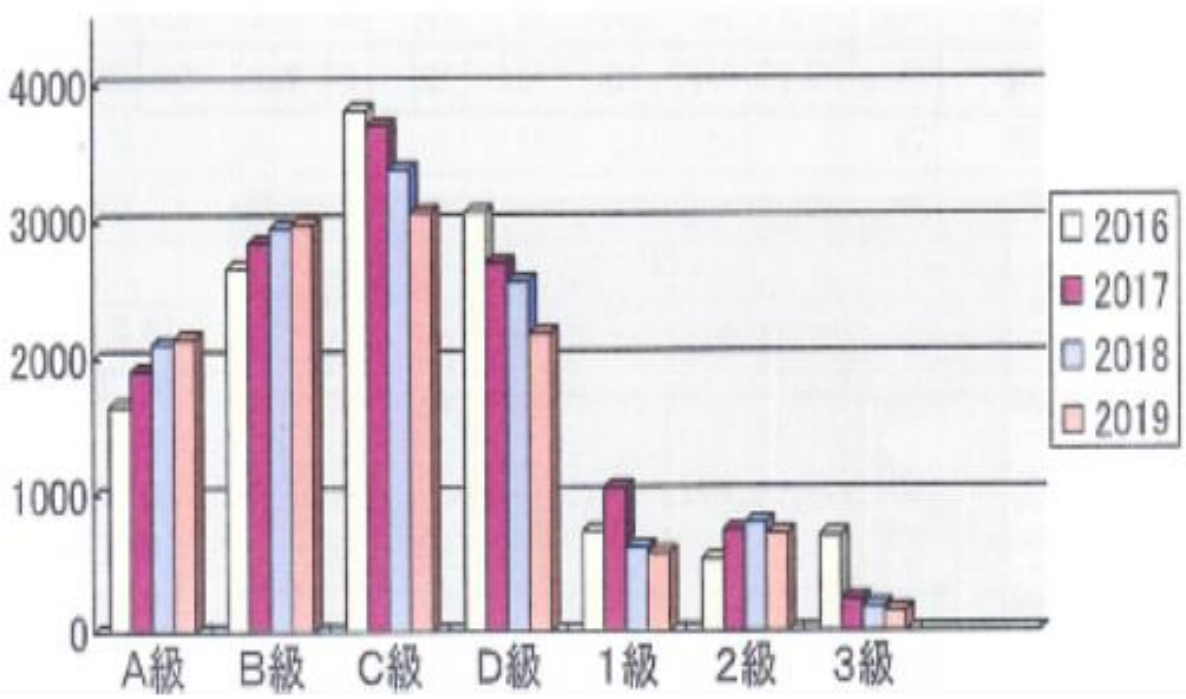
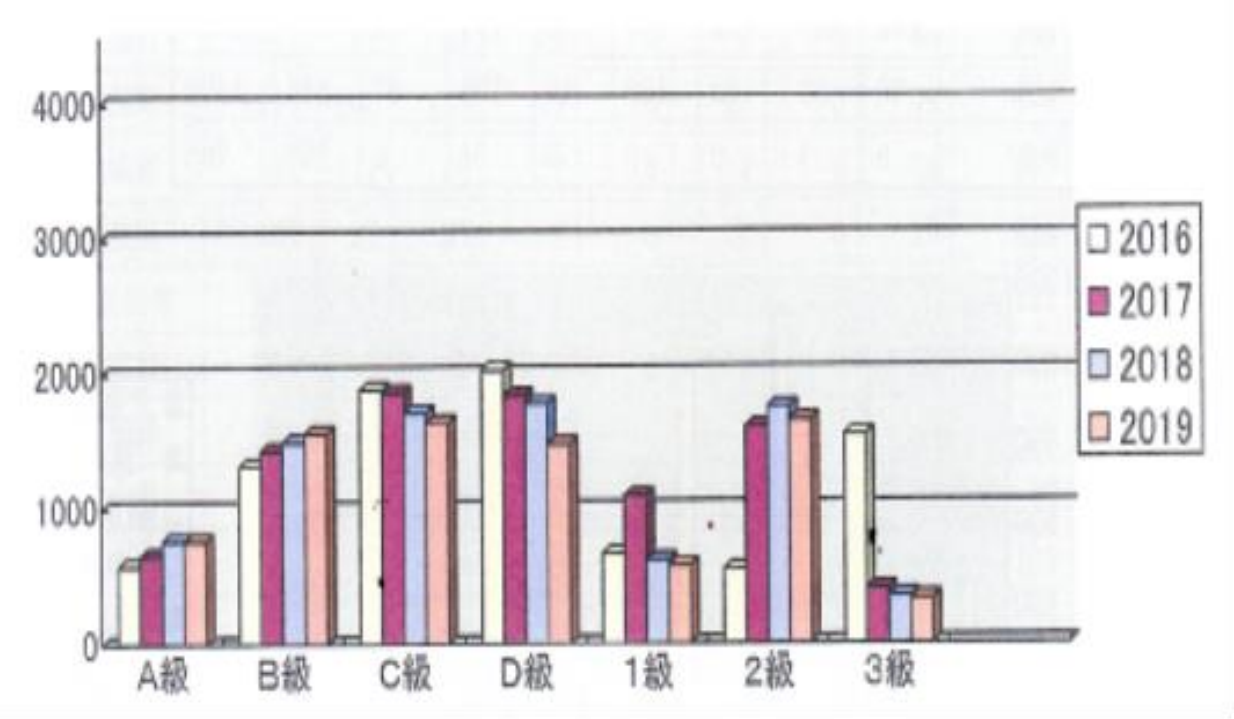
４．神奈川県ダンススポーツ連盟 選手数合計



5． 全国ダンス連盟会員数 年齢別構成



6． 全国級別選手数分布表 スタンダード



７． 全国級別選手数分布表 ラテン