

愛知県プロ・ダンス・インストラクター協会・総務  
ナイトウダンススクール 内藤和己



### 【1】日進北小学校での、小学児童対象の『ダンスの授業』？



日進北小学校の教室において、楽しくメレンゲの実技レッスンをする、わたくし内藤和己とパートナーの内藤陽子先生

今年（平成26年）の1月15日【水】のまだ冬の寒さが厳しい気候の中、日進北小学校において、『平成25年度 男女共同参画・キャリア教育実施計画』に基づいて、“男女の性差にかかわらず、職業に就こうとする意識を育てる”という目標のもとで、いわば『ジェンダー教育（男女の性差別を感じさせない様な教育?!）』の一環として、私達ダンスの先生他、5~6の職業の

方が講師として招かれ、4年生~6年生約300名が、それぞれ希望の教室に分散して、各講師のお話を聞きました。当日講師として呼ばれて集まったのは、ダンスの先生以外には、地下鉄の運転士をはじめとする交通局の方々、小学校の（給食などに深くかかわる）男性栄養士、女性消防士、そして大工の棟梁と、女性の大工さん、そして芸能界タレント事務所の男性マネージャー（本人も元タレントのカッコいいおじさま）の皆様で、職業紹介と言うよりは、パッと見の印象は、『あまり知らない職業、珍しい職業の人達シリーズ』みたいな感じでした。なぜなら女性の消防士や、男性の栄養士さんなどが珍しくて、印象的だったからです。4年生~6年生の児童達は、あらかじめ、その時間帯にどこの教室に行くかの希望を出して、先生が調整して決めてあるとの事で、30分の授業を2回したのですが、2回とも、40人程参加の大盛況でした。やはりダンスという文字に反応するのは、圧倒的に女子児童が多いだろうと予想していたのですが、男子児童も1/4~1/3ほど来場し、熱心に聞いたり参加しておりました。子供たちの質問としては、『何年くらいやっているのか?』『ダンスの先生になるには、どんな資格がいるのか?』『大会に出るにはどうしたらいいのか?』などという様な、<sup>あらかじめ</sup>予め担任の先生がリストを作っているの

では？とちょっと疑えそうなものも多くありましたが、皆非常に熱心で、やはり見た事のないものに対する好奇心は、私たち大人よりも多い感じでした。『社交ダンスを見た事のある人』と私達が尋ねると、ほとんど挙手がなく、結局殆ど<sup>ほとん</sup>どの児童は見た事がないという程、私たちの職業としている社交ダンスというモノは、世間からの認知度がゼロに等しい様なものなのです。もちろん時々テレビでもやっているし、多くの方が競技会で踊ったり、ダンス教室に生徒として来場したり通ったりしている訳ですが、それでも、一般の道行く人に、社交ダンスを知っているかと聞くと、ほとんどの人が、見た事ないと答える様なものなのです。他の公開教室も、非常に少なく7人（栄×士は人気無し）とか、逆に多く50人とかだそうでしたが、私達社交ダンスの部屋は、予め出席を希望調査して決めてあったと思われないう程、予想より多い感じでした。（上記に書いた様に、2回とも40人程度）それで担任の先生なども参加して結構活気に満ちたものでしたが、事前のミーティングで、やはり児童達に、具体的に判る様に、お話しよりも実演を多くしてほしいという様な依頼&指示でしたので、ルンバ、ワルツ、タンゴ、チャチャチャなどの判りやすい種目を、持参したカセットテープの音楽を再生して、各2分程、ミニデモンストレーションをしました。ひとつをあまり込み入った踊りで長く見せても、興味や関心は持続せずに飽きられてしまうので、短く簡単に魅力的に見せるように心がけます。タンゴなどの激しいアクションをすると、やはり児童たちは皆『おお～～！！』という感じで、喜んでおります。こういう事に関連して、多少余談を書くと、以前財団法人日本ボールルームダンス連盟が、ダンス普及キャンペーンとして、小・中学校で、トップ選手達のダンスデモを披露して、ダンスの啓蒙&発展、普及を図っているのですが、体育館などで、そういうデモを見た生徒に、『どうだった？』と尋ねると『すごい（ドレスや雰囲気）華やかでビックリした！素晴らしい！！』と回答するので、『んじゃ、君もやってみたい？』と質問すると、『絶対やらない』と答えたそうです。これは教室のパーティなどで、1ヶ月くらい前に教室の生徒になった人が、プロデモなどを見て、『とてもあんな風には踊れないな…』とドン引きしてしまう様なもので、一般的に、我々の社交ダンス普及に、何でも良いからどんどんダンスのデモを見せれば良いというものではないという事を教えてくれます。最近（平成26年8月8日【金】）も、有名なスマップの『金スマ』という番組で、キンタロー。と山本アナウンサーの社交ダンスでA級取得というタイトルで、競技ダンス的な踊りが披露されましたが、これはこれで、あまり世間に知られていないマイナーな社交ダンス（と言うか、正確にはその内のひとつの部門である競技ダンス）を、広く、誰でもが見る様なゴールデン時間帯のTV番組で放映するので、すごい素晴らしい宣伝効果はあります。ただこういう番組の放映を観た感想や意見も千差万別で、これでは『こういうハードで、あまり急にはとてもできそうもない、極限のパフォーマンス・ダンスが社交ダンスである』という誤った先入観を植え付けてしまう危険性があるというマイナス面もあります。全然知らない人は、文字通り何も知らない訳ですから、こういうダンスが社交ダンスだと言われれば、こんな風に衣装もすごく、振り付けも複雑で、何か世襲制の家元の様な特殊で少人数の人がひっそりとやっているものだと勘違い（確かにそういう面も否定できないが…）してしまい、今行なわれている様に、実は、認知症の予防にもなる様な感じで、もっと身近で手軽にでき、しかも頭脳にも身体にもとても良い軽運動で、それにとどまらずに、ヒッ

プポップ等よりももっと簡単にでき、男女がするので、若い人達が、異性の友人や恋人を作るにも素晴らしいレクリエーションだという、そういう社交ダンス本来の素晴らしい特徴が、あまり伝わらないと危惧します。

さてお話しが脱線しましたが、小学校では、一見長い様な時間ですが、何かやっていると30分なんてすぐに経過してしまいます。校長先生の方から、『見ていだけでもすぐに児童は飽きてしまいますから、何か児童達にもダンスを経験させて下さいませんか?』という依頼でしたので、普通でしたらブルースやジルバでも?と皆様思うでしょうが、ブル

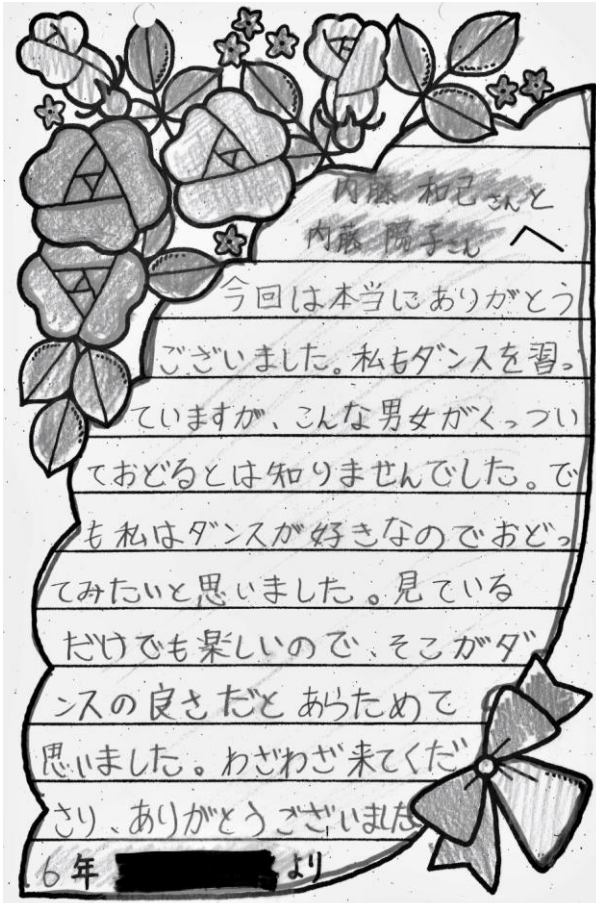


ースなどは、とても元気の子供が習得すべき種目ではありません。(私見ですが、やはりカラオケ喫茶で、演歌に合わせるならバッチリとは思いますが…、しかしこう書くと、ブルース(=リズムダンス)を悪く言い過ぎだとのお叱りを受けそうですが……) その点ジルバならバッチリです!しかしここで思うのですが、皆様に以下の様に質問を投げかけたいのです。一般的な話として、例えばどこかの会社の福利厚生部などから依頼されて《ダンス全くの未経験者に、レクリエーションの一環として、ジルバを踊れるように30分講習をお願いしたい》などという依頼を受けて、バッチリ踊れるようにできるものでしょうか? なぜジルバが短時間の講習に不適切かと言うと、もうこれをお読みの皆様はプロですからお分かりかと思うのですが、基本パターンが、横へのステップと、前後の足踏みの組み合わせで、しかもカウントがSとQの2種類あります。前後のステップである、このQQの足踏みは、同じ場所に戻るので、なまじ移動するよりも踏み替えを理解してもらう事が大変で、短時間では、10人中4人程は理解できていません。更に男女ペアで組んで踊らせると、この足踏みは、一種ウィスクの様な状態になるので、例えば男性が後退足踏みすれば、女性は後退せずに、男性の後退に引っ張られて、前進してしまったりするので、もうこれだけで混乱の極みです。そして仮にベーシック・ステップ(正確にはフォーラウェイ・ロック)がうまくできたとしても、これはすごい達成感を与えてくれる訳ではなくて、ジルバの場合は、チェンジ・オブ・プレイスの前半と後半がかりうじて上手くできると、何か“習得した感じ”があるのですが、このチェンジ・オブ・プレイスも、皆様指導の経験があると思いますが、腕の下をくぐって回転するので、(全く初めての女性にとっては、回転が多く)途中で両足に乗って立ち往生したり、回転後のQQの足踏みを忘れてたりで、たとえ順調に進行したって、どう見積もっても、これらベーシック・ステップとチェンジ・オブ・プレイスを、10分で完遂するのは、絶対不可能です。全くの初心者に、超のんびり1時間半で、ここまでというのであれば、ま〜何とかいけますが……。こう解説すると

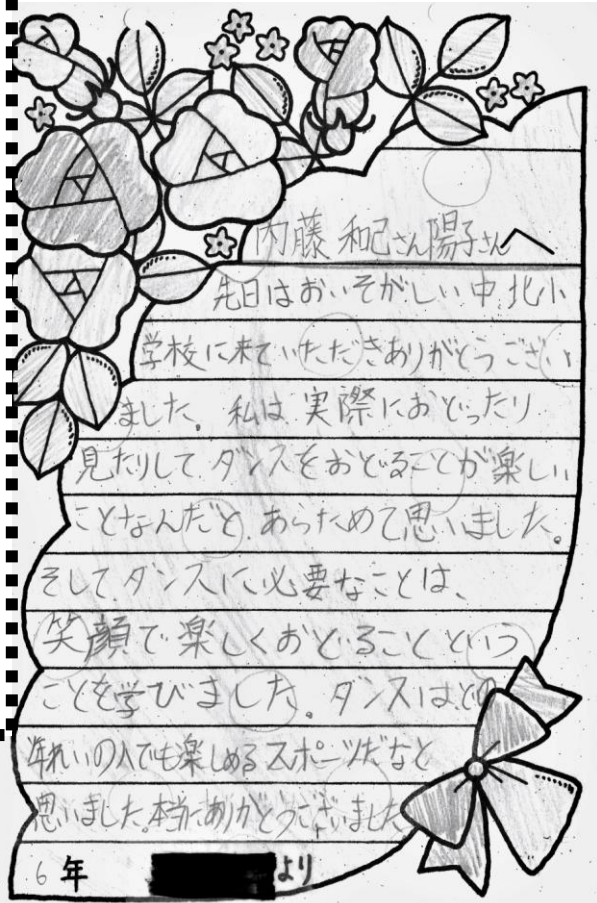
納得がいくと思いますが、この様に私達の社交ダンスというのは、結構手軽にやれそうに見える半面、いざ、全く初めての人に説明して、すぐに踊れる種目というのはなかなかありません。ジルバかブルースがかろうじて少しだけ説明可能です。(だからこそ、入門種目としてブルースとジルバがあるのですね。)確かに、ブルースでは回転のないクォーター・ターン、ジルバはベーシック(フォーラウェイ・ロック又はベーシック・イン・プレイス)のみ、ワルツはボックスのみと限定すれば、かなりの短時間(15分程)で押し付け習得も可能でしょうが、仮にこれが踊れたとしても、何かもっと、腕の下で女性がクルクル回って、それを男性が自分の意思でリードして、踊らせた!踊った~!という感じのダンスを想像すると、これらの基本ステップができたとしても、そういう躍動的なダンスとはほど遠い感じがします。

さて、どうも私が書くと“引っ張り部分”が長過ぎる傾向がありますが、では一体全体短時間で、そんな激しい動作を教えられる様な種目又はステップがあるか?と詰問されそうですが、あります。それは『メレンゲ(Merengue)』です。しかしメレンゲは、社交ダンスの標準種目ではないので、『他分野のダンスに逃げるのは邪道だぞ!』と突っ込まれるのは避けがたいのですが、サルサ、バチャータ(以前この会報の2012年・第1号で、解説済み)、メレンゲ、アルゼンチンタンゴ、リンディホップ等は、純然たるカップル・ダンス(ペア・ダンス=男女が組んで踊るタイプのダンス)なので、『準社交ダンス』と言えるでしょう。なぜメレンゲだったらそんなに短時間で習得可能なのでしょう?それは『カウントがないから』です。と言うと非精密な表現になりますが、要するに、メレンゲとは、サンバでよく用いられる“メレンゲ・アクション”(又はジャイブのチキン・ウォークの男性後退でのストップ・モーションの様な動き)と言われる動作でお分かりの様に、ああいう感じで、同じリズムで、結構速く“足踏み”するだけで、SとかQの速度の使い分けがないのです。なので正確に言えば、『カウントがない』のではなくて、『すべてのカウントが同一。皆、Qカウントで踏む』とでも言うべき踊り方になっているので、これは超簡単です。それに、かなり簡単なパターンのジルバやブルースでも、2歩歩いてから前後の足踏み(又は揃える)等の、パターンがありますので、このパターンの習得に、初めての人は大苦勞をします。要するに、普通の社交ダンスを習得するためには、①リズム・パターン(つまり、SSQQとか、234-1とか12&3とかのカウント)と、②足型(ウィスクとかチェンジ・オブ・プレイスとかの足の位置、動かし方)の二つを同時に覚えなさいといけないのです。ところが、メレンゲはこの①が不要になる訳です。なぜなら、全てQQQQQQQQQQ……という様に同じ歩調の、パターン無しで、要するにとにかくいつも同じ速さで左右替わりばんこに足踏みをしているだけなのです。

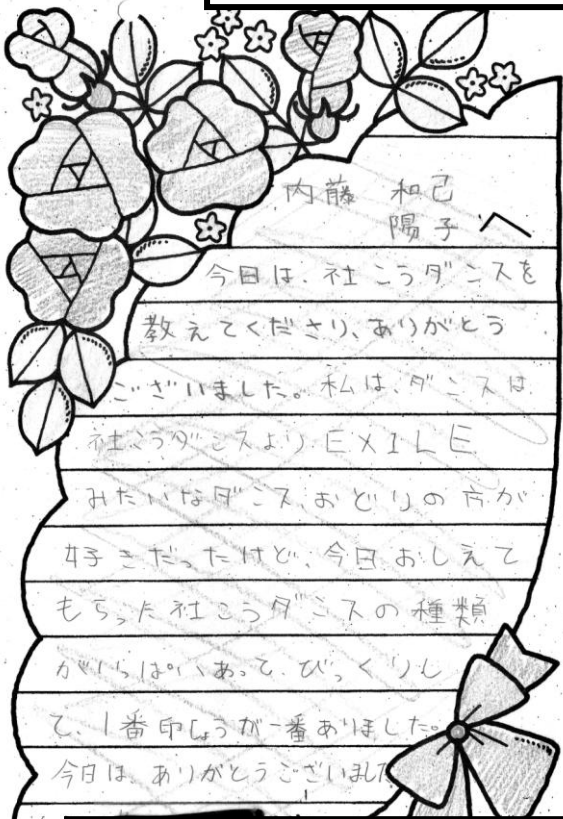
ともあれ、この様な超簡単なメレンゲは、もう本当に2~3分の説明で習得できるので早速実践です。さすがに児童達は好奇心旺盛と言うか、女性同士、男女、又は男子同士組んで、ジルバのクレイドルとほとんど同じパターンをすると、腕が絡まったりしながらも、そのため余計やる気になって、面白い位乗ってきます。ジルバであれば、クレイドルを説明する前には、普通当然まずベーシック(フォーラウェイ・ロック又はベーシック・イン・プレイス)、そしてベーシックがほぼ出来たとしても、どう考えてもいきなりクレイドルのレッスンなど想像を絶しますが、ここがメレンゲのお手軽な点で、何せカウントが無いという事は、天国と地獄くらいの



右下の口は、私からの、あとからの各生徒へのコメントです。プライバシー尊重のため、生徒の名前は伏せます。

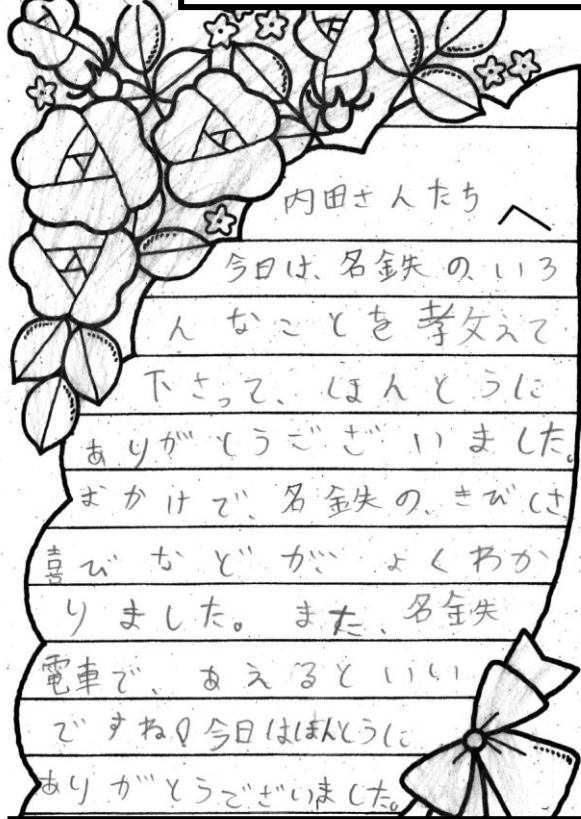


ダンスをやっている小学生もいるんだ！嬉しい！

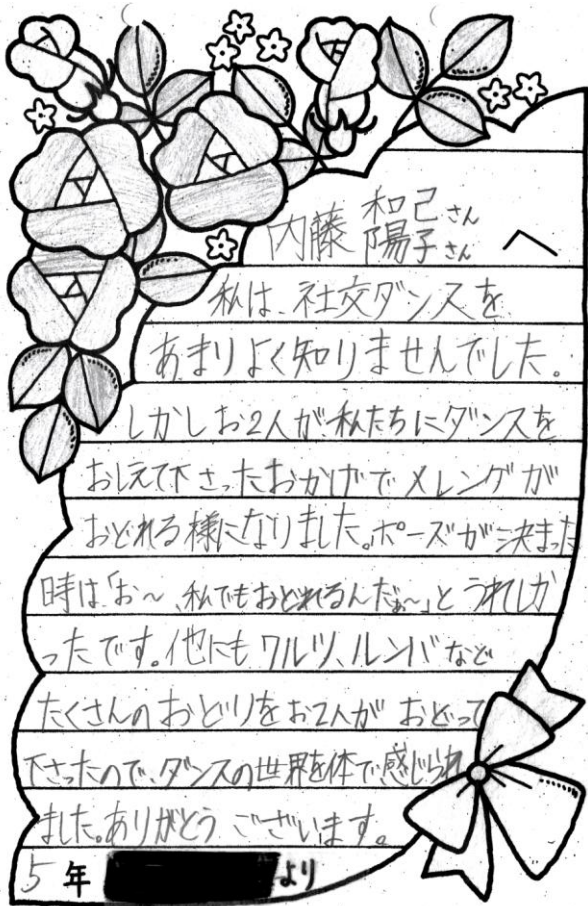


おいおい、いきなり呼び捨てかよ…。しかも EXILEの方が好きだとか……。ケンカ売ってんのか？ でもま〜許す！

笑顔が必要だなんてことに気付くとは…。鋭い！



君は提出先を間違えてるって！おいらは名鉄電車内で会いたくないぞ。



メレンゲ、すごく簡単でしょ！踊れるようになって良かったね～！すごい！！



君はさりげなく説明上手だね。先生は嬉しいよ！！

雲泥の差なので、すいすいクレイドルを踊ってしまいます。ま～、メレンゲは標準社交ダンスから外れているので、標準社交ダンサーの私が、あまりメレンゲを絶賛推奨してはいけない様な気も、少しはしますが、とにかくメレンゲはお勧めです。メレンゲで 15 分ほど盛り上がり、先にも書いた様に、タンゴやルンバ、チャチャチャやジルバ、ワルツ等を 2 分ほどずつ音楽に合わせて実演しました。やはり特に小学児童ですから、万一間違っ、ブルースなどの実技レッスンをしてしまったならば、絶対見向きもされない様な感じがするどころか、社交ダンスは全然あかんな～と蔑さげすまれる感じすらします。特にやはり女性の方がダンス的な雰囲気は好きなのか、終わってから熱心に廊下まで、先程の回転の仕方とかを尋ねてくる子がいました。一応その後、担任の先生が“授業の感想”等を書かせたようで、2 週間後くらいにその、たどたどしい感想文が送られてきましたので、簡単に掲載しておきます。上記にも書いた様に、芸能事務所のマネージャー、女性消防士、女性の大工さんそして大工の棟梁…という様に、何か『番外職業シリーズ』か、『あまり見かけない仕事シリーズ』の様な感も否めませんが、一応私としては、充分児童共々楽しく、小さく、少人数の範囲ではありましたが、機会を最大限に活用して、ダンスを楽しく普及して来たと自負しております。

## 【2】社交ダンスは本当に社会にとって良いモノなのか？

私達は業界の中にどっぷり浸かっているので、多少の希望的観測も手伝ってか、結構“世間の人”は社交ダンスを知っているだろうし、認知症予防にもなる様な適度な軽運動なんだよみたいな事を説明して勧誘すれば、入会して始める人もいるだろ

うくらいに考えますが、ところがストコどっこい、実はそんな風な認知度も <sup>ほとんど</sup>殆どゼロに等しいと思った方が正解かもしれません。業界の中にいけば、周囲の人はほ

とんど総てダンスをやっている生徒さんか、行事に来ているプロ資格保持者ばかりなので、相当多くの人が社交ダンスをやっていると思うのも無理はありませんが、世の中は広うござんすよ。ちなみに私も知人(私がダンスの先生という事はあまり知らない様な人)に『ねえ、社交ダンスやってみない?』などと聞くと、『何それ?体操みたいなやつ?』とか

の返事が返ってきて、なお『男女一緒にできて、なかなか楽しいよ。ロマンスもあるかもね〜。』とか言うと、『何でそんなに女漁<sup>あさ</sup>る様な事せないかんの?よっぽどスケベに見えるに』という様な返答です。まず、普通の人がいきなり男女ペアで組むダンスを始める“必然性”が全くありません。40歳代、50歳代の人ならやや落ち着いて、お金もまあ持っていて、社交ダンスの様な、(世間一般ではかなり高尚な趣味と思われている)習い事を開始するには、ちょうど良い時期などと言われますが、そういう世代の人達なら多くは結婚して、ちゃんと奥さん、旦那さんがいる訳で、それを何をトチ狂って、他の異性と抱き合っ(ホールドして)ダンスなどをしなくてはいけないのでしょうか?それこそ浮気相手を探しているとか、こっそりガールフレンド(ボーイフレンド)を持とうとしているのではないかと疑われるのが、世間一般の自然な見方ではないのでしょうか?こんな風に、女(又は男)を漁るとか、イラストの様に“色キチガイ”なんて書くと、スタジオや公民館などで、まじめにきちんとダンスをレッスンしておみえの先生は、ショックを受けて、一体全体この様なひど過ぎる事を書く私の意図を疑い、混乱するかもしれません。しかしやはり冷静になって考えてみて下さい。今現在中学生や高校生の方は、かなり男女交際に関する考え方や、世間の見方も、大昔とは変遷してはいますが、一昔前の、いま35歳くらい以上の方は、やはり日本文化の根源にある儒教思想(Confucianism=

ええわ、俺、いいって。家でカミさん待ってるし俺、女 求めてないから！  
(色キチガイじゃないし)

山さん。今日青年部でワルツの講習会あるって！秘書課のケイちゃんたちも来るゆうで、行こうよ！！



カンピューシャニズム) に深く教育されている様な気がします。皆様も一度は聞かれた事があると思いますが、『男女七歳にして、席を同じゅうせず』という<sup>ことわざ</sup> 諺 といつか格言の様なものがあります。これの大元は、中国の“礼記(らいき)”という<sup>けいしよ</sup> 経書(経典)で、ま〜一種の道德の教科書の様なものです。意味は読んだ通りですが、要するに『7歳未満の小児ならば男女一緒に遊んでも構わないが、7歳くらいにもなれば、ちゃんと男女の分別を認識して、みだりに交際してはならない』という意味です。ちなみに『みだりに』と『みだらに』は異なりますが、もちろん『みだらに』交際しては尚さらいけません。アメリカやダンスの国の英国などでは、高校や大学の若い頃から、男女がハグ(軽く抱き合う)したり、頬っぺにチューをしたり、又はそういう若い頃の学校の大小様々の行事やパーティ(例えばプロム・ナイト)において、例えば女性は、胸元の大きく開いたカクテルドレス(イブニングドレス≒スタンダードの女性のドレスの原典的イメージ。ダンスのドレス(盛装)はこういう夜会服の延長ですからね)などを着ているので、素肌のすごい露出に、私達日本人は目のやりどころに困ったりします。つまり私達日本人からすると、『ちょっと度が過ぎている様で困る、性的な立ち居振る舞い』がたくさんあります。日本の場合、古来からの日本人の心根に根ざしている儒教思想が、そういう風に男女が、(性的ではなくて、人間同士として)普通に仲良く一緒に振る舞う事を、“禁止”している面が多くあります。もし小さい頃からそういう風に男女が、言わば席を同じくして、多くの生活場面で、嬉しい時に軽く抱き合ったり、音楽に合わせて手をつないで踊ったり、異性の肌を生活場面で自然なものとして見ていれば、青年男女、更には、上のイラストに書いた様に、配偶者がいたりする男女間においても、『組んだら浮気するのではないか?』とか『ダンスのレッスンを受けているが、主人には絶対内緒にしたい。』という様な、儒教思想に基づく日本的ダンス<sup>けんえん</sup> 嫌厭感は、少し和らぎ、ダンスをする男女も、もっと暖かい目で見られるのではないかと思います。

30行ほど前に『普通の人がいきなり男女ペアで組むダンスを始める“必然性”が全くありません。』と書きましたが、ここまでの説明で少しは納得していただけたと思います。とにかくダンス界にドブプリ浸かっていると、周囲はダンスをやっている人ばかりなので、ダンスを神聖で素晴らしいスポーツ、芸術と認識して、否定的な面が見えなくなってしまう。私自身ダンス普及のためにこそ産まれて来たと思信じて普及活動に邁進<sup>まいしん</sup>している有様で、もう深く“洗脳”されています。

ところで、こんな話を聞いた事があります。名古屋の有名な国立大学を卒業して、ダンス教室に勤務して、やがて独立開業しようとした先生がいます。そうして、新築スタジオのフロアを貼っている業者と、学歴の世間話でもしていたのでしょうか?その先生の出身校を聞くや業者が『そんなええ大学出とるのに、ダンスの先生やっとするの?』と何か蔑<sup>さげす</sup>んだような感じで言ったので、その先生はひどくショックを受けて、泣きながら知り合いの人にどうしたものか相談したそうです。そういう事を言う業者も業者ですが、そういう風に言われてショックを受ける先生も世間知らずと言うか、有名大学出のボンボンだったのでしょいかね?しかしこの話は本<sup>によじつ</sup> 当に、世間(の一部)が、社交ダンスというモノをどういう目で見ているのかを如実に語っていると思えます。何度も書いています様に、社交ダンスに深く関わって



る私達は、ダンスを純粹に愛し、最高の芸術、スポーツ、レクリエーション、趣味などと思っている（もちろん私もです）のですが、広い世間ではその様なイメージはまだまだ普及しておらず、それどころか 20 歳代~40 歳代の人が <sup>ほとんど</sup> 殆ど社交ダンスをしない現実は、将来社交ダンスが“死滅”して無形文化財の様な状況になる危惧すら示しています。勿論この会報をお読みの方の身分としての、プロダンスインストラクターというのは、公益財団法人 日本ボールルームダンス連盟が認めている社会的に立派な身分で、今や社交ダンスの先生は世間でも立派で堂々とした職業ですが、何せ認知度は先程から書いている様に決してメジャー（=世間に知れ渡っている）という程ではありません。未だ多くの人が、悪く言えば水商売、ホストみたいなもの、風俗営業（実際、風営法に縛られている歴史あり）で何かしら淫靡なダンス、<sup>いんび</sup>H なダンス、キャバレーダンス（今どき死語だが…）と誤解しているのも事実でしょう。なので、私達は、本当に普通の一般の人達に、もっと普通に手軽にできる社交ダンスというモノを、どんどんアピールしていくのも、重要な職業的使命の一つと言えましょう。

#### お願いとおたずね

さて、ダンス英単語のエッセーを書いている『燕のショー』氏が、今度、その総まとめで、協会より発行の英単語ダンス辞典を執筆に当たって、莫大なページ、解説、単語量なので、整理、編集などのお手伝いをして下さる愛知県プロ・ダンス・インストラクター協会・会員を求めています。こういうダンス英語の解説を通じて、ダンス文化を一般の人に広く普及するお手伝いをしたいという熱意のある方や、また編集や本作り、印刷などの知識があり、是非お手伝いしたいという会員の方を、男女問わず、6 名程募集します。OK とおっしゃる方や、問い合わせなどは、愛知県プロ・ダンス・インストラクター協会の事務局（052-412-9600）又は総務の内藤和己氏（携帯 090-1726-9996）までご連絡下さい。何卒宜しくお願い申し上げます。

### 【3】 ヨグニス쿨の今現在

この報告に関しては、私のあまり上手でない執筆の労を省略（夏の省エネ?!）するためにも、今夏（平成 26 年）8 月 5 日【火】の朝日新聞の記事を掲載したいと思います。（次ページ参照）

# 老いともい

## 認知症 ダンスで防ごう

認知症の「予備軍」は、全国約400万人と推計されている。認知症を予防しようとさまざまな研究が試みられている。糖尿病などの生活習慣病がリスクを高めるという報告も出てきている。40代から健康的な生活を心がけるべきだ、という専門家の意見もある。

### 予備軍向け研究様々

サルサの軽快な音楽に合わせて、10人の男女がステップを踏む。一曲終ると拍手がわき起こった。国立長寿医療研究センター(知床本庁舎)は、社交ダンスの運動が認知症予防につながるのかを調べる臨床試験を4月から認知症内科学科で始めた。対象は日常生活には支障がないが、物忘れが多い軽度認知障害(MCI)と診断された70歳以上の男女約100人。MCIは認知症の予備軍とも言われる。試験では、週1回1時間の教室に参加するグループと参加しないグループに割り



講師のかけ声に合わせて、サルサのステップを踏む臨床試験の参加者たち  
＝愛知県豊明市のダンススタジオ

**認知症を防ぐには…**  
運動の一例

両手でじゃんけん。片手は三角形を三拍子必ず右手が勝つように動かす

京橋おとしよひ相談センターの吉田千晴さんによる

**食べ物**

減らすとよい  
米 酒

増やすとよい  
大豆 野菜 海藻 牛乳・乳製品 果物 芋類 魚 卵

減らした分、野菜などを増やす

福岡県久山町の研究による

ただい論文が米医誌に掲載された。ウォーキングや泳ぎでは効果が見られなかったという。吉田さんたちは昨年、MCIの人が「計算」などの課題を同時にすると記憶力がかわる脳の海馬の重量が増えるのを防ぎ、記憶力が向上

### 生活改善は40代から

最近の研究によれば、糖尿病や高血圧といった生活習慣病と認知症が密接に関連していることがわかってきた。米国立健康研究所は2010年、運動の習慣▽果物と野菜の多い食事▽社会交流と知的活動▽型糖尿病の管理▽高血圧や高脂血症の改善▽適正体重の維持▽禁煙▽うつ病の治療―などが、認知症予防に役立つ可能性があることを報告している。

福岡県久山町の住民を対象にした九州大の調査では、65歳以上の住民に占める認知症の割合は1985年が6.7%だったが、05年には12.5%、12年には17.9%と急増。高齢化の進行を超越するべく、1人で認知症の人が増えている。

研究チームは、60歳以上の住民1011人を88年から15年間追跡調査した。糖尿病の

の方法を防ごうと工夫を凝らした。認知症は発症するまでとはできないため、現段階ではMCIの段階で認知機能を低下させないことが「認知症予防」に最も効果的だとされる。この成果に注目した神奈川県は、今年度から小田原など市8町村に委託し、同様の

### 地域サポーター500万人

厚生労働省は、地域で認知症の人やその家族を支援する「認知症サポーター」を養成している。すでに500万人以上が認定された。養成者の一人、東京都中央区の京橋おとしよひ相談センターの社会福祉士の吉田千晴さんは、講義の際、日常生活で採り入れられる認知症予防のヒントを紹介している。

「脳が「わー」といってさぶさぶする、脳の血流量が増え、認知機能向上にもつながる可能性がある」と吉田さん。具体的には、カラオケではいつも同じ曲ではなく、違う曲を毎回、晩飯に入っている小銭を数える▽勤務先や買い物に行く際、たまには違うルートを通る。◆「さくら」といって、医学は休ませた。まだ「医療」は通ひ、26日に再開します。

さて、多少理解の補助として説明を付記しますと、これは前回の会報で書いた、国立長寿医療研究センターのMCI(Mild Cognitive Impairment=軽度認知障害、要するに認知症になりそうな症状)改善プロジェクトの、実際の講義の取材記事で、時流に乗っているのか、この他にも、NHKが2回程(その内1回は、平成26年5

月 12 日【月】の『あさいち』で放映され、多くのダンス関係者が見たよと知らせて下さいました)、日本経済新聞、テレビ朝日、緑区の区長氏の視察などの取材がじゃかすか?! 来ております。前回の執筆で紹介しましたように、1 回 90 分 (心拍数や血圧測定などもあるので、実際のダンスのみの純粋な講習&実技は 60 分程) の講座を、全 40 回実施して、その前中後に、運動能力測定、脳の撮影、特定のタンパク質量の測定、認知機能に関する測定、試験などをして、MCI (軽度認知障害) の改善に明確な“効果”があるかを実証しようというものです。現在これらの名称は、以前書きました、『知的活動による脳活性化プログラム』から改称されて『コグニスクール』という名称になっております。コグニスクール<sup>こぐにただ</sup>というとは、何か小国忠<sup>ひろ</sup>弘先生 (誰や??) が経営しているダンススクールの様ですが、これは私と非常に懇意にしている、“燕のジョー”氏によりますと、英語で『認知機能を高めるためのスクール (訓練、学校)』との意味で、この研究を主導していらっしゃる教授陣が、判り易く普及しやすい名称、ロゴ、マークなどという面から練りだした、新しい呼び名という事です。

さて、愛知県プロ・ダンス・インストラクター協会や愛知ボールルームダンス協会にとって重要な事は、来年の 2 月に、このコグニスクールが終了し、運動能力測定、脳の撮影、特定のタンパク質量の測定、認知機能に関する測定、試験などの結果、私達の社交ダンスが、MCI (軽度認知障害) の改善に明確な“効果”があると“判定”された時、やはりこういう計画の開始時点における第 1 面トップの新聞記事の様に、多くの新聞は、ほぼ間違いなくそれこそ同様に第 1 面に『社交ダンスは認知症の予防、軽度認知障害の改善に効果があると判明!!』などのタイトルで記事を掲載する事でしょう。そういう事になった時に、前回の“報告”に詳しく書きましたように、多くの区、市などの公共的な会場、場所で、そういう認知症予防ダンス講座が開講されたり、各教室で **1 回ワンコイン (500 円) 程度の料金**でレッスンが開始される事が望ましいのですが、条件を整えば、そういう予防ダンスの、数百数千人の希望者がきっと殺<sup>まかな</sup>到するでしょうが、きちんと賄えますか? 受け皿は大丈夫ですか? と私達業界に、国立長寿医療研究センターの側から尋ねられております。一応私達委員は、当然やる気十分なので、『YES』と回答してありますが、再度私達の業界で、そういう受け皿の整備が十分なのかの詳しい会合を持たねばならないと思っております。前回も書きましたが、やはりそういう事態になれば、当然大手デイケアセンター、老人ホーム、スポーツクラブ (コナミやルネッサンス、ホリデーなど) も大々的にそういう認知症予防のスタジオプログラムを展開するとも予想できます。ここでは紙数の関係上あまり詳しくは書けませんが、コグニサイズなども、そういう高齢者運動で多くの受講者を募集して展開するのにピッタリの内容ですし、スポーツクラブの『ルネッサンス』などでは、(多少ダンスとは異なりますが) シナプソロジーという運動を科学的検証効果 (データ=エビデンス) をホームページで開示しながら普及活動中です。シナプソロジー (Synapsology) とは、神経伝達経路のシナプスを刺激する運動という事で、脳の活性化に役立つのです。なので、私達個人経営者が主体の零細ダンス教室がうかうかしていると、せつかく社交ダンスが、そういう風に予防に効果ありとの“お墨付き”を国から頂いても、それをビジネスチャンスに応用する際に、大手のスポーツクラブや高齢者ケア産業界に、横取りされてしまう懸念が

あります。効果ありと実証される事は嬉しい事ですが、そんな事態に陥れば、一層後悔が増すばかりでしょうから、今の内にこういう事を議論・検討する場を設けるのが、私達の将来戦略と言えるのではないのでしょうか？

更にそういう事に関連して、私が思う事をひとつ付記しておきます。例えば TV の歌番組などを見ておきますと、きゃりーぱみゅぱみゅ嬢の後ろなどでバックダンサー達が、あのステキな歌に合わせてジルバでも踊ったら、さぞかし素晴らしいだろうな~と思ったりします。近い将来 (6~10 年後??) きっと、10 歳代~30 歳代

代くらいの世代に、社交ダンス的なカップル・ダンスが大流行するだろうと思います。しかし、私は同時に、今現在の 20 歳代~40 歳代の人<sup>ほとんど</sup>が殆ど社交ダンスをしないので、ゆくゆく絶対社交ダンスは死滅するだろうとの大予言もしているのですから、すごい大矛盾の様な気もしますが、少し希望的観測を付け加えると上記の様な事も言えそうです。なぜかと言うと、この男女が組んで踊れるペア・ダンスとい

うのは、男女和合<sup>わごう</sup> (表現が超古いが…) つまり男性と女性が肌を触れ合って仲良くできる一番素晴らしいレクリエーション、スポーツだと私は確信しておりますが、他にそういう風に簡単に、手軽にできて、そして楽にもハードにもでき、そして装

備も<sup>ほとんど</sup>殆ど不要な軽運動は、考え付きません。なので、そういう社交ダンスが大流行する時代は絶対到来すると思います。昭和の前半 2/3 くらいの時代の人達が社交ダンスをしていたのは、多少事情や背景が異なり、いつも語られる悪い面としては、キャバレーダンスや男尊女卑的な社交ダンス (= 女性がホステスの様に男性を“接待”する形態のダンス) の傾向が強く、そのためダンスホールが売春の温床となってしまうために、風俗営業法の監視下に置かれてしまったのです。こう回顧すると、今より以前の時期には、そういう『健全な男女合同でできるレクリエーション、軽運動としての社交ダンス』という認識を世間がした時代は無いと言っても過言ではありません。勿論どく書いている様に、今現在教室やスタジオ、そして同好会などに通い純粹に社交ダンスを習ったり、競技会に出て切磋琢磨して踊っていらっしゃる皆様は、社交ダンスをすごく健全なダンスとして認識されているのは当然ですが、そういう人達は、(世間的には社交ダンスの正確な理解の認知度は低いので) ひどくマイナーです。ヒップホップなどはスポーツ的で、学校体育で取り上げられていますが、男女仲良く一緒にできるものではありません。(もちろん離れて一緒に踊る事は可能ですが…) なので、要するに、今まで『健全なカップルダンス』というモノは、日本では皆無だったわけで、これから、先程書いた様に芸能界などで

そういう事が、何かのきっかけでブレイクすれば、あっという間に、日本中に大流行するのではないかと思うのです。(そして、その時私達社交ダンス業界が取り残されないようにしたいものです。) そうすれば、学校のクラブはもちろん、友人の家や小さなスペースでもダンスが踊られ、またファミレスや、喫茶店の少しのスペースでも、軽く踊る人達の姿が一般的になるかもしれません。そういう状況にまで、社交ダンスが発展する事が、将来可能なのか、そしてもしそんな時代が本当に来たら、それは嬉しい事ではあるけれど、あまりにも簡単に誰でもちょっとは踊る時代が来れば、細かく丁寧で高額なダンススタジオでのレッスンは逆に習いに来ない人<sup>すた</sup>くなり、大いに<sup>きぐ</sup>廃れるのでは？と色々な危惧が頭の中に飛来します。

以上報告と問題提起ですが是非とも皆様のご意見もお聞かせ下さいませ。(了)