

レクリエーションダンス

- 開催日 : 平成25年6月6日13日(金曜日2回)
- 会場 : 埼玉県県民活動総合センター 体育館
- 講師 : 日本レクレーション協会公認指導員 寺久保 和美 氏



「花は咲く」の音楽にあった優しい踊りです。



指先まできれいに伸ばしている様子がわかります。



「トップ・オブ・ザ・ワールド」の決めポーズ！ みなさんバッチリですね！！



みなさん揃って、スウィング！スウィング！！

・・・内容・・・

準備体操は、「ラジオ体操」の方言バージョンを使い、笑いながら体を動かしたり、各関節の可動を高める運動を行いました。

今回2日間の講座で、「花は咲く」「トップ・オブ・ザ・ワールド」「知床旅情」「あこがれのハワイ航路」「ビリーヴ」5曲を踊れるようにしました。

「花は咲く」は、東日本大震災の復興支援チャリティーソングで高齢者の方々にも知られている曲です。「あこがれのハワイ航路」は、参加者の皆様には懐かしい曲です。踊りは、繰り返しの動作が多くテンポも速いので運動量もありますが、参加の皆様は息も上がることなく踊っていました。「知床旅情」は、肩関節・膝関節をゆっくりした動作でしっかり使い、運動負荷を与えていました。「ビリーヴ」は、パートナーが変わりいろいろな方と踊れるので親睦を深めるには最適です。美空ひばりの曲は、高齢者の方々には誰でも知っているので歌いながらできます。音楽を聴きながら、歌を口ずさみながら覚えた動作を繰り返すことで、脳の活性化図り認知症予防にもなっています。一生懸命楽しく運動することで、ステキな汗をかいていました。σ(^_^;)アセアセ...