



北陸保全工業株式会社
別冊 WellnessNow!! 2023.5

年齢関係なく行える趣味として、幅広く愛されている「**社交ダンス**」。その社交ダンスが、心身の健康に良いとの情報をキャッチした健康経営事務局は、早速取材を決行いたしました！

今回は、弊社で唯一の社交ダンサーである工務部の小池課長に、心や身体に健康をもたらす社交ダンスの魅力についてお聞きしました。最近開催された大会の様状とあわせて、皆さまにお届けいたします♪

社交ダンスは心や身体の健康に良いって… 本当ですか??

★ご協力いただきました★



工務部 工事積算課長
小池越路さん

会社では、工事積算の他にも社内外の安全を総括する安全管理のエキスパート☆毎日のラジオ体操では、皆のお手本となってキレイの動きを披露しています♪

〈インタビュー・前半〉

M浦 小池さん、社交ダンスを始めたのはいつからですか？

小池 今から26年前、**39歳のとき**に映画「Shall we ダンス？」を見て、始めました。

M浦 始めた当時は、疲れる！キツイ！！と思いませんか？ 大会に出るまで何年くらいかかったのでしょうか？

小池 始めたときは**ステップを覚えるのが楽しくて**、週に1回だったのがだんだん増えて、毎日踊るようになりました。そして、3年くらい経って大会に出るようになりました。

M浦 社交ダンスを続けていて、体型や心身の健康状態に変化はありましたか？

小池 ダンスを始める前は**80kgあった体重が、61kgまで落ちて**きて、それから62～63kgで落ち着いています。

M浦 社交ダンスが上手くなるのに、一番重要なのはなんですか？

小池 段階によって違うけど、まずはじめは、**楽しんでいっぱい踊ること**かな♪

〈主な大会出場歴・受賞歴〉

シニア→35歳以上、Gシニア→55歳以上、シニアIV→65歳以上

●日本インターナショナルダンス選手権大会
Gシニア・ラテン 2013.6/3位、2014.6/1位、2018.6/1位、2019.6/2位
Gシニア・スタンダード 2019.6/5位

●全日本選手権大会
シニア10ダンス 2018.1/3位 *日本代表に選出
シニアIV・ラテン 2022.9/2位
*2023シニアIV世界選手権日本代表に選出

●スーパージャパンカップダンス競技会
Gシニア・ラテン 2014.3/1位、2018.3/1位、2023.3/5位
●全国健康福祉祭 ねんりんピック2022 ラテン 3位、スタンダード 4位



社交ダンス 7つのメリット

姿勢が良くなる

脂肪燃焼効果

ストレス発散になる

心肺機能が向上

ヒーリング効果

足腰の筋力向上

脳の活性化

社交ダンスは有酸素運動になるため、ジョギングやウォーキングと同様の効果があるとされています。例えば、体脂肪を燃焼させる、悪玉コレステロールを減少させて善玉コレステロールを増やす、血中の糖質を分解する、自律神経を整える、心肺機能が鍛えられる、毛細血管が発達するなど、さまざまな健康効果が期待できます。

また、身体的なメリットだけでなく、ヒーリング効果や脳の活性化など精神的にもさまざまなメリットがあるようです。

社交ダンスは**何歳からでも**始められるダンスです。

気になったらまずは**挑戦**してみませんか！？



社交ダンス 種類は**2種類**

社交ダンスの踊りの種類には大きく分けると二つ、細かく分けると10種目あります。

その中にはワルツやタンゴなど有名なものもありますが、スローフォックストロットやパソドブレ、ジャイブなどは聞いたことも無い！という人が多いのではないのでしょうか。

優雅に見えても実は **有酸素運動**



大会(競技会)では、審査員の前でそれぞれの種目を1分～1分半ずつ、2セットから4セット繰り返します。

そして、予選→準決勝→決勝・・・と、勝ち進むほど何回も参戦しますので、よほどの気力と体力が必要なのではないかと思えます。

実際、踊り終えた選手の皆さんは汗だくで、まるでマラソン大会のあとのようでした(^~;)

そんななか、小池さんは息切れした様子もなく、颯爽と、そして笑顔で、「おつかれ～い♪」って…足取り軽く観覧席に戻って来ていました！

さすがでございます！！

スタンダード

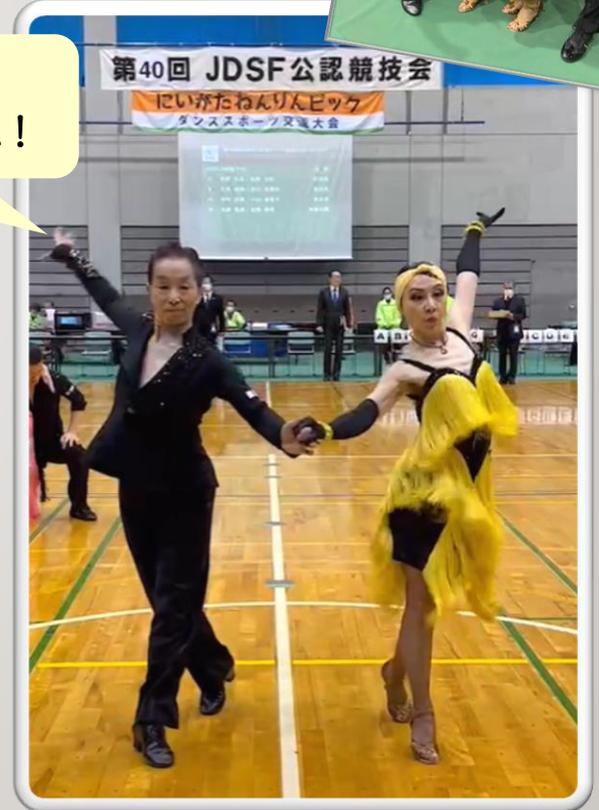
- ワルツ
- タンゴ
- スローフォックストロット
- クイックステップ
- ヴェニーズワルツ

ラテン

- ルンバ
- チャチャチャ
- サンバ
- パソドブレ
- ジャイブ



種目によって、
衣装のイメージも変わりますね！



〈インタビュー・後半〉

M浦 社交ダンスが10種類あるとは知りませんでした！小池さんはどの種目が一番得意ですか？

小池 好きなのはワルツ、スローですが、得意なのはラテンで、ルンバやチャチャチャかな。

M浦 体力維持のために欠かせないものは何ですか？

小池 毎朝やっている10分間のプランクと、プロテインの摂取、あとはぐっすり眠ること！

M浦 モチベーションを上げたり、維持する秘訣は？

小池 常にモチベーションは上がっていますが、全日本の決勝で踊ることをイメージしています。

M浦 最後に、これからの目標、実現したいことを教えてください！

小池 今年9月に大阪のシニアIV、10月に福岡の全日本グランドシニアに出場して、来年は3月の幕張メッセでのスーパージャパン、6月の日本インターでラテン、スタンダードともに決勝入りを目指します！



2023.5.14
第40回新潟県ダンススポーツ大会
JDSF A級戦 ラテン 第3位



2022.11.13
ねんりんピック2022
ラテン 第3位
スタンダード 第4位

編集後記

今回お邪魔させていただいた大会は、5月14日(日)に新潟市鳥屋野総合体育館で開催された『第40回新潟県ダンススポーツ大会・にいがたねんりんピック第4回ダンススポーツ交流会』です。当方としましては初めてのダンス観戦で、まず会場に入って驚いたのが、キラキラのドレスを着た素敵なお婦人たちが沢山いらっしゃったことです！…ダンス大会なので当たり前？なのかもしれませんが、間近で見ると迫力です＼(^o^)/

キラキラに圧倒されつつ、同行のM手さんと共に会場をさまようこと数分、ようやく小池さんを見つけて声を掛けることができました。そして、これで安心♪と、観戦を始めましたが、なにか思ったのと違う？なんか大変そう??という違和感…。揃って踊る舞踏会のようなダンスをイメージしていましたが、違いました！決められたスペース、時間、音楽で技術を競う〈競技ダンス〉には、し烈な戦いの様相すら感じました。位置取りを誤れば一触即発、転倒などの危険もありそうですが、颯爽とパートナーをリードして華麗に踊る小池さんは、とっってもかっこよかったです！！

社交ダンス(競技ダンス)は、ダンスの華やかな魅力と、対戦競技としての激しさを併せ持つ、魅力的なスポーツでした。今回はそれを間近で観戦するという大変貴重な体験をさせていただき感謝いたします。小池さん、パートナーの笹口様、ご協力いただきありがとうございました！あと、同行してくれたM手さん、一緒にお出掛け出来て楽しかったです♪また機会がありましたらぜひ一緒しましょう♡

(取材・制作：健康経営推進事務局 松浦)

