

エアロビクスダンス、バリエーション

今月は《エアロビクスダンス》についてご紹介致します。

★エアロビクスダンスとは

エアロビクスダンスとは、上肢・体幹・下肢の運動をバランス良く組み合わせ、音楽にあわせて楽しくリズムカルに行う有酸素運動の事です。

★エアロビクスダンスの特性

①音楽に合わせて楽しく運動をする
アップテンポな音楽のリズムに合わせて運動を行います。曲調によって気分が高揚し、楽しく健康づくりの運動ができます。曲のテンポ(速さ)は動作の大きさ、運動強度に影響するので重要です。

②対象者に応じた運動プログラム

初心者、初級、中級、上級、脂肪燃焼等から参加者が自分の体力・目的に合ったクラスを選んで実施できるようにしています。そのため、幅広い年齢層、体力レベルの人に適応できます。

③多様で変化に富んだ全身運動

下肢の動きに上肢の動きを組み合わせたバランスの良い多様な運動を長期間行う事ができ、動きが運動中に随時変化・発展するため、飽きずに続けられます。

④指導者の動きを模倣する

次々と変化・発展する指導者(インストラクター)の指示(動きや言葉の指導)に合わせて即時に対応し、その場で動きを覚えて踊ります。そのため、集中力と理解力、記憶力が高められます。

★エアロビクスダンスで期待できる効果

定期的に行い継続することによって、有酸素運動としての効果に加えて、特に次のような効果が期待できます。

- ① 身体意識が高まり、敏捷性、巧緻性、平衡性が改善され転倒や怪我を予防する
- ② 筋力、筋持久力、柔軟性が向上し、パワフルでしなやかな動きが可能になる
- ③ 集中力、理解力、記憶力が鍛えられ脳を活性化させる。(認知症予防)
- ④ 気分が高揚し、精神的なストレスが解消されて、生き生きと前向きな気持ちになれる。
- ⑤ 運動に対する興味や関心が高まり、運動への参加意欲が増す。

エアロビクスダンスはリズムカルな音楽に合わせた多様で変化に富む運動であることから、楽しく飽きずに実施でき、他の有酸素運動(ジョギング・ウォーキング)等比べて運動後の気分の改善効果が大きいことが分かっています。

また、エアロビクスダンスによくある怪我として、急性の外傷よりも慢性的な使い過ぎによる障害が多いです。

部位ではふくらはぎが最も多く、ついで足、膝、腰です。よくある症状として、シン・スプリント・疲労骨折・肉離れ・捻挫などがあげられます。レッスン前に十分にストレッチや体を動かし筋温を上げる事で怪我の予防に繋がります。

エアロビクスダンスのバリエーション



・ ステップエアロ
ステップ台への昇降を取り入れたもの。ウォーキングレベルのステップを中心としながら運動量が確実に得られる特長があります。台の高さにより強度の調節ができます。

・ アクアビクス
水中で行うエアロビクスダンス。水中では浮力があるので、膝や足に体重の負担がかりにくい。また、水の抵抗を利用して運動量の調節ができ、ゆっくりとした動きで筋力アップが図れます。

・ ボクササイズ
シャドウボクシングの要素を取り入れたもので軽く弾むステップからパンチの動作が中心で初心者でも取り組みやすく、運動量が確保できます。

※トレーニングには様々な方法があり、個人差もありますので、効果に違いが出る場合もあります。あらかじめご了承下さい。
※参考文献「スポーツプログラマーテキスト」
公益財団法人日本体育施設協会

