

「Zumba (ズンバ)」を開催しました。

平成28年6月22日(水)、りつりん病院の
柿下 真由美さんを講師にお迎えして開催しました。



Zumba (ズンバ)とは、コロンビアのダンサー兼振り付け師であるアルベルト・“ベト”・ペレスによって創作されたフィットネス・プログラムの名称^(※1)です。プログラムの動きがそのままクラブダンスに生かされると、現在、世界中のフィットネス・ジムなどで大人気となっているそうです。

(※1)出典元 <http://dance.about.com/od/typesofdance/a/Zumba.htm>

そもそも「ラテンのリズム」に馴染みのない日本人にとっては、少し敷居が高く感じられるかもしれませんが、中南米の陽気で活力あるリズムカルな音楽が聞こえてくると、自然と体がリズムを取る様子が見て取れました。



また、エアロビクスの経験者も多く参加されていましたが、Zumbaはダンスステップが基本にあるため、初体験の動きに少し苦労されている様子もうかがえました。

- ① 最初は、普段使わない筋肉を使った動きも多いので、ストレッチを十分に。
- ② スローなラテン音楽にのって、Zumbaの基本ステップを覚えましょう。
- ③ 少しアップテンポの陽気な音楽に変えて、基本のステップをおさらいしてみましょう。
- ④ さらにアップテンポの曲で腕の動きも加えてみましょう。
- ⑤ 前後、左右などステップを組み合わせて大きく動きましょう。



皆さんの息が随分上がってきたところで Zumba は終了！最後に、床に座って、体を整えるためのストレッチを行いました。

普段とは違う音楽でのエクササイズで、皆さんすっかり気分も体も陽気にほぐれ、良い気分転換ができたようでした。