

# 今日 Everyday Healthy Life も元気です!!

いつまでも健やかに心豊かに暮らすことはみんなの願い。鹿児島市では健康づくりの輪を広げるため「かごしま市民すこやかプラン」を策定し、市民の皆さんの健康づくりを応援しています。

このコーナーでは、健康づくりに取り組んでいる団体を紹介します。

## 谷山北公民館講座 ベリーダンスフィットネス



ベリーダンスの「ベリー」は「おなか」という意味で、ベリーダンスフィットネスは骨盤回りをほぐすことを重点的に、あまり負荷のかからない動きやすいものを取り入れた運動です。通常のベリーダンスに比べてやわらかい動きであるため、老若男女問わず、気軽に取り組めます。

講座には20代～50代の女性約40人が参加。アラビアンリズムのエキゾチックな音楽とヒップスカーフのコインがシャラシャラと鳴る音が公民館の体育館に響きます。ヒップスカーフはコインやビーズなどがたくさんついているもので、踊るときに腰に巻きます。このコインの動きは正しい動きができているかどうかの確認になるとともに、踊るときにシャラシャラというきれいな音がモチベーションを高めてくれます。



ヒップスカーフ

ベリーダンスフィットネスは腰やヒップを左右・上下に動かしたり、くねらせる動きが特徴的で、上半身を動かさないことが上手なポイント。この独特な動きは体の重心を安定させる筋肉によってつくられ、ピラティスやヨガと同じように深層筋群を鍛えることができます。また骨盤の歪み調整、腰痛・肩こり防止、便秘解消、冷え症改善、ダイエットなど、健康維持にうれしい効果がたくさんあります。

「頭を空っぽにし、リラックスしながら無理せず楽しく踊ってほしいですね。体幹部に効き、代謝も上がるため、体が引き締まるなどの効果がきちんと出てきますよ」と話す講師の黒川美穂さん。

「腰をツイストしながら足を動かすのが一番難しい。でもリズムに合わせて動くことでとても楽しく、ストレス発散にもなりますね。やわらかい動きの割りに、汗がどんどん出てくるんです!」と笑顔で話す参加者。

楽しく踊りながら心も体もリフレッシュできるベリーダンスフィットネス。健康のために、またダイエットにもおすすめです。