

## JSDC Journal 2017年5月

風にそよぐ葉桜を見ていると、早くも夏が待ち遠しくなってきます。毎日暖かくて、踊るのに最適な気候ですね♪五月病?など吹き飛ばすくらい、元気に踊って楽しい日々を過ごしましょう!!

### What's New?

～JSDC によるイベント、講習会のお知らせ～

#### ♪シニアアフタヌーンパーティー

日時：5月8日(月) 13:30-16:00

場所：桜新町区民集会所

料金：2,000円 スナック&ソフトドリンク付き♪  
持ち寄り大歓迎です♪

#### ♪5月のオリエンテーション

日時：5月13日(土) 16:00-

場所：渋谷プライベートスタジオ

料金：無料

#### ♪5月のタンゴプラクティカ

日時：5月13日(土) 19:00-21:30

場所：渋谷プライベートスタジオ

料金：2,500円 or 練習会チケット

#### ♪5月のラテンナイト

日時：5月20日(土) 19:00-21:30

場所：渋谷プライベートスタジオ

料金：2,500円 or 練習会チケット

#### ♪5月のアメリカン練習会

日時：4月27日(土) 18:15-20:45

場所：桜新町区民集会所

料金：2,500円 or 練習会チケット

初心者の方も積極的にご参加下さいね!

※すべての練習会共通 初参加の方は1,000円で参加できます♪

### 6月からのイベント

★6月3日(日) オリエンテーション

★6月3日(日) タンゴプラクティカ

★6月10日(土)～11日(日) 温泉ダンス旅行

★6月17日(土) アメリカン練習会

## シニア アフタヌーンパーティー

シニアの皆様のためのリラックスした雰囲気のパーティーです

5月8日(月)13:30～16:00

場所：桜新町区民集会所

料金：2000円(スナック&ソフトドリンク付き)

持ち寄り大歓迎です

皆さんで踊っておしゃべりして楽しみましょう

## 温泉ダンス旅行

・6月10日(土)

～6月11日(日)

・七沢温泉(神奈川県)『福元館』

・費用：18,500円

夕朝食代、ダンスフロア代、

レッスン代、温泉、送迎、

ドリンク含む。

・小田急線本厚木駅より送迎バス有



## We ♥ Dancing ～ヨシ矢野のダンスコラム～

ふくらはぎについて

第二の心臓とも呼ばれるふくらはぎは、生徒さんから聞く、体の中で最も「つる」事が多いところ。つることは「こむら返り」とも言われます。「こむら」とはふくらはぎのこと。ふくらはぎは、下半身から血液を戻すポンプの役目を果たしています。ふくらはぎの筋肉の収縮が血液を送り出しています。

「長生きをしたけりゃ、ふくらはぎを揉みなさい」という本が出てくるくらいですので、ふくらはぎの働きは重要視してもいいかと思います。「良い」ふくらはぎというのは、ふくらはぎが柔らかい状態の時をいいます。

野球界のイチロー選手も、遠征試合の時など、常にふくらはぎマッサージ機がスーツケースの中に入っているのを、テレビで見た事があります。私の知り合いも、ほぼ毎日、歯磨きをしながらマッサージ機を利用してふくらはぎを揉んでいます。

ふくらはぎがついた時の対処法ですが、すぐには痛くて何もできないと思います。痛みが治まるのを待ってから、手で足の裏かつま先を持ってつま先をすねの方に近づけるようにして、ふくらはぎやアキレス腱を伸ばすストレッチをする事。つるという事は、筋肉が縮まっているので、反対に伸ばす事をしてできるだけふくらはぎを柔らかい状態にする事。JSDC でレッスンを受講している方なら皆習慣的に行っていることです。

特に1時間以上のクラスや練習会などの始めは、ストレッチをしっかりと行いますので、ダンスをしている間に脚がついたということは聞いたことがありません。JSDC に来てから、脚がづらなくなったという話もよく聞きます。

ふくらはぎを細くしたいと思っている女性も多いようです。太くなる原因を調べてみますと、まずは、①むくみ。これは血行が良くない状態ですので、ふくらはぎや足裏などのマッサージなどでよくなります。そして、②脂肪、筋肉不足。これは JSDC でダンスをやっているれば解決します。最後に、③筋肉太り、固太り。これについては、①のようなマッサージ、良い姿勢、かかとから歩く、適度な運動、つまりこれも JSDC でダンスをやっているれば自然に治ります。

ふくらはぎを労わって、これからも楽しく健康でダンスを楽しみましょう。