

皆様、厳冬の季節、お元気にダンスを楽しんでいらっしゃいますでしょうか？さて、総務という肩書きでエッセー的に書いておりますが、特に、愛知県プロダンス・インストラクター協会の意向を代表しているという訳ではなくて、いつも通り、社交ダンスの将来に対する課題や危惧、コグニダンスの現況、ダンスにまつわる問題などを、個人的に記して、皆様の反響や意見、反論、対策などの起爆剤にしたいと思っておりますので、その点何卒宜しくお願い申し上げます。

① 競技人口も高齢化していて、5～6年後の、ダンス状況やいかに？！

現在、かなり競技会が盛んで、中部地方でも、特に愛知県で開催の場合、多くの競技選手が熱戦を繰り広げるのは嬉しいのですが、近い将来、例えば 5～6 年すれば、今現在の選手たちは、もっと年齢が高くなって、やがてもう踊れないほど高齢になる事は、十分想像できます。もちろんこれは競技選手に限らずに、教室へお越しの生徒さんも、かなり昔からダンスを習っておられる方が、ドンドン高齢化が進み、体も動きにくくなり、退会される方も多

い状況で、例に漏れずに、僕の教室でも生徒減に喘いでおります。競技会に於いても、そうした時に、それを受け継ぐような若い選手層がほとんどありませんから、ときどき僕がこの会報で書いている様に、社交ダンスをやる人口が殆ど無くなって、無形文化財か、又はアイススケートやボクシングの様に、多くの人間が楽しむのではなくて、特定の少数の人々がする（今も似たような状況ではありますが…）特別なスポーツ、芸事になってしまうのでは？と非常に強く危惧しています。どうして若い世代は、社交ダンスをしないのでしょうか？全く特別な装備も要らず、普段着で簡単にでき、しかも、ほとんど歩く事の延長



で、ちょっと学べば、すぐにでも無理なく踊れるジルバやブルース、サルサなどは、どんなに考えても、本当に手軽で素晴らしいレクリエーション、軽運動なのに、どうして、今現在、世の中で、全然普及していないのでしょうか？今現在、非常に多くのスポーツ、活動、インターネットや、娯楽があるので、かえって、お手軽で目立たず素朴にできる社交ダンスの方が敬遠されるのかもしれない。ダンス新聞を発行している K 氏なども、『若い世代、20 歳代後半や 30 歳、40 歳代の方は、仕事で残業やら何やらで忙しく、そういう仕事が終わってから、ダンスサークルや教室、

同好会で練習する時間がないからだよ。』とおっしゃいます。大昔の方が、娯楽が少なく、会社の福利厚生部などに社交ダンス部や同好会が存在したのでしょうか？しかし本当にこんなに手軽にできて、男女が知り合えたり、交際のきっかけになるような、またパズル的な要素もあり、もちろん適度な運動にもなり、頭脳にも肉体にも有効なダンスが、どうして世の中でもっと普及していないのでしょうか？本当に、真剣に考えると、僕も悲しくなります。本当に僕自身、社交ダンスは世界最高の娯楽、レクリエーション、軽運動、趣味だと信じて疑いません。

過日（今年の1月14日（土））NHKのEテレ『地球ドラマチック』という番組で、『社交ダンスボーイズ』という表題で、英国はウェールズ州の、競技選手の子供達のドキュメントが放映されましたが、これはこれで、ダンスの国技の英国ならでは、例えば番組に出てくるメイソンは、10歳にして、もうウェールズのチャンピオンの存在で、親も教室の先生もこぞってレッスン、応援、支援している、教育ダンスママの家庭です。今現在の英国は、イタリア勢や、ラテンに置いても他国に圧倒されていて、小さい子供時代からのダンス教育や育成事情がどうなのか不明ですが、日本においても、この様にジュニア、ジュブナイルから熱を入れて、将来有望な選手に育てようとする人口は、全体から見れば、ごくごく少数です。そして、もっと普通の世代に普通に社交ダンスを広めるには、こういう専門レッスンではなくて、社交ダンス(ボールルームダンス)が、もっと浅い、簡単ですぐ踊れるようなものであることを、広くPRしないとイケません。

② コグニダンスの現況

さて、また別のTV番組の件です。その番組を見られた方も多いと思いますが、去年の9月12日（月）のNHK『ほっとイブニング』でコグニダンスが紹介されました。内藤も冒頭で、豊田美穂^{とよだ みほ}NHKアナウンサーとジルバを踊らせて頂き、6分ほどという短い番組ではありましたが、コグニダンス協会会長の、以前は私達財団の教師の仲間であり、今は、JDC所属で、（今夏の私達とJDC及びJPDSAの合同ダンスイベント『ダンス夏祭り』の実行委員でもある）松岡一昭先生^{まつおかかずあき}が、番組後半コグニダンスの解説をしました。この反響は大きく、多くのコグニダンスに関する質問も頂きました。番組においては、やはり6分という短い時間の関係上、最初の部分から視聴者をグッと引き込むための演出という事もあり、松岡先生や僕が、番組制作サイドと6~7回打ち合わせを重ねましたが、やはり強く社交ダンス的イメージを前面に出す方が、番組的には、“絵面”が良いという事で、ブルースやマンボを初心者が楽しく、ダンス衣装で踊っている様な撮影に落ち着きました。なので、例えば『コグニダンスは社交ダンスとどこが違うの？』とか、『社交ダンスと同一なのに、コグニダンスという名称を使うのは、紛らわしい』という様な、一種の苦情もたくさん来ました。細かい解説をすると、20~30ページになってしまい、ダンス会報に寄稿するという意図から大きくずれるので避けますが、簡単に説明すると、コグニダンスは、私達の社交ダンスの初歩的な足型や運動を用いて、脳科学的に、それら

をどの様にレッスンすると、脳の認知機能（また広く、老化を緩慢にするような運動機能）を維持できるか、MCI（軽度認知障害）改善に効果があるかという様な、科学的バックグラウンドから、実際のレッスンをコントロールしていくというものなので、ただ単に、社交ダンスの初歩を教え込んでできるようにするのは、かなり異なっている訳です。コグニダンスは、「認知の、認知機能に関する」という意味の形容詞・英単語のコグニティブ（cognitive）に、ダンスという単語を接続した造語で、『認知機能の維持に寄与するダンス運動』というような意味です。（愛知県プロ・ダンス・インストラクター協会監修&発行の「ダンス英単語辞典」参照）コグニダンスに関しては、ほぼ毎回、僕も、このダンス会報において、どの様に創造され、今はどのように発展しているかを書いておきますので、皆様も状況を把握なさっておいでと思いますが、簡単に復習すると、国立長寿医療研究センターが、社交ダンス（サルサやジャズダンス的な他のダンスの要素も含む）が、MCI（軽度認知障害）の治癒に効果があるかを、臨床的な実際の1年間ほどの長期に亘る継続的なレッスンを行なって、その後、認知のテストや、脳の画像撮影などの検証を通じて、効果ありと断定（2015年6月）した、その際の実施プログラムを元に構成されているダンスです。現在の定義としては、『認知機能、身体機能を維持、向上させるダンス』で、皆様ご存じの様に、社交ダンスは、ベリーダンスや、ヒップホップの様に、やや特殊な動きを強調する様なダンスではなくて、本当に、普通に歩く状態から、男女がカップルで組んで、本当に普段着で手軽に踊れる軽運動、レクリエーションなので、これを、認知症対策、もっと平たく言えば“ボケ防止”に役立てない法は無いどころか、絶好のアイテムになると思われまます。2025年には、65歳以上の高齢者の5人に一人が認知症に進行すると言われていいますので、そういう状況で、コグニダンスは、貴重な認知症対策や、認知症への突入を少しでも遅らせる貴重な予防アイテムになる事でしょう。なので、今後わが財団においても、松岡先生達、コグニダンス協会

の委員に“コグニダンス講習会”を開催してもらい、コグニダンスを広めていく方針です。ちなみに、国立長寿医療センターと我々ダンスの先生達で産み出された、このコグニダンスは、当然のことながら、国立長寿医療センターの、ある意味、“商品”なので、一種の知的財産のような物として、コグニダンス™などと表記され、商標登録さ

5人にひとり認知症!?



れています。(この右上に、あたかも数学の指数の如くに書き添えられる“TM”という文字は、トレード・マーク《Trade Mark》の頭文字です。) コグニダンスを、ひとつの協会が占有して、囲い込まないでほしいとかの意見もありますが、めったやたら勝手に濫用されないためにも、これは至極当然な事と言えましょう。その発展や普及、コグニダンス指導資格の普及、事務的な仕事を一手に手がけ、一括してするのが、『コグニダンス協会』で、今現在、コグニダンスの簡単なテキストを製作中です。TV で紹介されたとは言え、まだ生まれたばかりのコグニダンスなので、将来、皆様のご協力を得て、そういう活動を細々とやっていかないと、簡単に減びてしまう感じもします。

③“ダンス浮気”？

僕のナイトウダンススクールのホームページに、次の様な内容のメールが来ました。70歳近くのご夫婦なのですが、テレビで、認知症予防などに社交ダンスが良いという評判なので、ご主人が、公民館のダンス同好会に入会して、公園でも練習するくらい熱心に取り組んでいるらしいのです。ところが、奥様とする訳ではなくて、奥様の方は放ったらかしにしておいて、同好会で他の女性とホールドして楽しくやっているのです。長年連れ添った奥様としては、(他の女性とのダンスに熱を上げるなど)自分が女性として、パートナーとして“否定”された様に感じる、妻として不合格と宣言された様な気がする、こんな風に考える私の方がおかしいのでしょうか？という内容です。もしこの様な事を相談されたら、皆様はどのようにご回答なされますか？幸いと言うか、今現在は皮肉にも、そんなに社交ダンス自体がメジャー(国民の大半がする様な多数派という意味です)ではないので、逆にこういう問題はほとんど耳に入らないのですが、今後、コグニダンスや、普通の社交ダンスがもっと普及してメジャーになり、今よりも数倍、数百倍多くの人達が、社交ダンスを楽しむ様になれば、それはすごく嬉しい事ですが、逆にこういう倫理的な問題も多く発生してくる事でしょう。僕が本当に社会にとって有益なのでしょうか？という問題も起こるでしょう。むしろ、20歳代、30歳代の男女にとって、出会いの場所を提供するレクリエーションとしての方が、そういう“ダンス浮気”の問題も起こらない様な気がします。それはそれで、直接手をつないだり、身体に触れる軽運動ですから、流行したら流行したで、又片思いによるストーカー問題などが発生しそうです。(僕個人としては、大流行する前に、消滅するという、悲観的すぎる危惧を持っています。)皆様はどの様にお考えでしょうか？

