

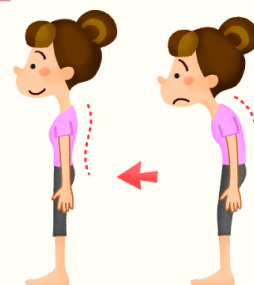
何かスポーツを始めたい！ 新しい友達をつくりたい！ そんなあなたへ 始めてみませんか？ 社交ダンス

社交ダンスのイメージは？
映画「シャルウィーダンス」
テレビ「ウリナリ・金スマ社交ダンス」？
それとも・・・？



社交ダンスを始めると、うれしいことがいっぱいです！

- 1 子どもから年配になっても続けられる**
若い世代は競技スポーツとして、年配の方は生涯スポーツとして、それぞれ自分のペースで踊ることができます。
- 2 認知症を予防**
体操よりずっと頭と体と心を使います。
- 3 男女を問わず、友達ができる**
異性と踊るので、男女を問わず知人が増えます。
- 4 ダイエット効果**
競技としてのダンスは、ハンドボールと同じくらいの運動量ともいわれています。
- 5 身だしなみがよくなります**
男女の距離が近いため、服装や体臭、口臭、頭髪等を自然と気になります。
- 6 ドレスなどでウキウキ気分**
パーティーや発表会等では華やかなドレスで、気分も盛り上がります。
- 7 背筋がピンと**
社交ダンスを踊る人は、いつも背筋がピンとしています。



なお、練習にあたっては、新型コロナ感染防止に、特に気をつけています。

また、社交ダンスを始めるには、最初は普通のシューズさえあれば大丈夫ですが、少し慣れてくると、専用のシューズを購入されることをお勧めします。



○氷見ダンススポーツサークルでは、公益社団法人日本ダンススポーツ連盟の「with コロナに向けたダンスサークル活動ガイドライン」に基づいた感染対策を実施しています。

○専用のダンスシューズは、ネット通販などで10,000円以下でも販売されていますが、実際の店舗で自分足にあったものを選ばれることをお勧めします。