

美唄支部より

美唄支部長 孫 泰 一

会員の皆様はいつも健康について考えていらっしゃると思います。

私の知っている何人かの先生は糖尿病にかかってから毎日ご夫婦でウォーキングを始め、体重を落とされました。

私自身も歩くのが大好きで、夏の週末には登山へと出かけますが、中々毎週というわけにはいきません。また冬期間は殆ど登れない状態です。

スポーツクラブに入っている先生もいらっしゃると思いますが、もしお住まいが札幌市なら区の体育館が1回400円ほどで使用可能です。

また各市では市の体育館がやはり安く解放されているので、お勧めです。

施設はそれなりですが、何処でもトレッドミルもバイクも筋トレのマシーンも有りますし、何よりも安いのが魅力です。

今年度から中学体育でダンスが必修化になるのに合わせて、ダンススクールが盛況とのことです。

だからという訳では有りませんが、私の最近の健康法はダンスです。

でもソーシャルダンスではありません。

サルサを習い始めて半年ちょっとになります。

ソーシャルダンスよりは年齢層が若く、動きも少しハードです。またクラブやディスコに比べ喫煙者が殆どいないのも気に入ってます。

以前からワイフをダンスに誘っていたのですが、彼女はサルサミュージックが気に入らないようで付き合ってもらえません。

彼女に聞くと、フラメンコかタンゴなら良いといます。それで何とかアルゼンチンタンゴの体験レッスンを2人で申し込みました。ところがなんと2回のレッスンで彼女は先生のリードで踊ってしまったのです。

サルサもアルゼンチンタンゴも男性は女性の3倍難しく、踊れると3倍楽しいと言われるようです。(タンゴの先生は10倍と言いますが)今では私よりもワイフの方がタンゴに夢中で、私は彼女をリードすべく奮闘中です。

サルサもアルゼンチンタンゴもソーシャルダンスのカテゴリーには入っておらず、一般的でないので踊る場所も限定されてしまうのが難点でしょうか。

社交ダンススタジオでは勿論サルサの曲はかかりません。またアルゼンチンタンゴは独特の飾り足と言われる激しい足の動きのせいか禁止してる所が多いようです。

そしてこの週末も午前は公営の体育館へ午後はアルゼンチンタンゴへ、そして夕方はサルサレッスンへと通う予定です。