

広告



# その道の専門家にきく 中日教えてナビ

中日教えてナビ

検索



お問い合わせ・運営/株式会社中日アド企画 中日教えてナビ運営事務局  
〒460-0001 愛知県名古屋市中区三の丸1-5-2 中日新聞社北館5F  
TEL.052-239-1226

東海エリアの専門家を紹介するWebサービスです。あなたの悩みや疑問を相談したり、専門家を探すことができます。

## 紙面出張 Q&A

### スクール・趣味の専門家



日本舞踊西川流師範

日本舞踊西川流  
**西川 長秀**  
愛知県名古屋市

**Q** 日本舞踊を習いでいます。

高齢ですが、足腰が弱くならないように何か運動を始めたいと思っています。知人からは、運動の目的もかねて日本舞踊を勧められました。始めてみるべきでしょうか。

**A** 重心を意識しながら動くことで自然と体幹が鍛えられます。

日本舞踊は、繰り返し練習を行うことで、体幹を鍛えることができます。身体に極端な負荷を掛けるのではなく、必要な部分の筋肉だけが鍛えられていくのがポイントです。はじめて日本舞踊をする方には、1本の足の上に体重をかけてゆっくり体を動かす動作は、なかなか難しいはずですが、これを練習していくうちに体幹が鍛えられ

ていくのです。

体幹が鍛えられてくると、腰痛の原因となる腹筋や背筋がアップするため、腰痛になりにくい体質になります。また、日本舞踊を通じて姿勢を正すだけでも、腰痛の緩和に繋がることもあります。

また、日本舞踊では、丹田(下腹部)に力を入れるのが基本です。丹田を中心に空気を集めるように心掛けて下さい。普段の生活の中では、無意識のうち呼吸が浅くなっていることが多いですから、自律神経が乱れないように意識し、なるべくリラックスして副交感神経を高めるようにすることが大事です。

最後に、日本舞踊を続けていけば自然と体幹が鍛えられていきますが、あくまで運動とは別物です。芸術であることを忘れず、まずは楽しむことを第一に考え、ぜひ息長く続けていただきたいと思えます。

中日教えてナビでは  
様々なジャンルの  
専門家が皆さんの  
相談にお答えします。

住宅・不動産の専門家



阿部 一雄

愛知県名古屋市

ファッションの専門家



大古場 真香陽

愛知県名古屋市

ビジネスキャリアの専門家



米津 晋次

愛知県名古屋市

マナーの専門家



山北 淳一

三重県三重郡菟野町

整理収納・掃除の専門家



山村 剛司

愛知県清須市

不動産の専門家



青山 弘幸

愛知県名古屋市

太陽光発電の専門家



浮嶋 昌久

愛知県名古屋市