

## 01 夏バテ防止のためにスクエアダンス



夏バテの大きな原因のひとつが、冷房のきいた空間と暑い屋外の気温差による自律神経の乱れです。自律神経のバランスが崩れることで体温調節機能が低下し、夏バテの症状が出てしまいます。一方で、冷房のきいた空間ばかりで生活して汗をかかずにいても、汗腺の働きが鈍り、夏バテを引き起こしてしまいやすくなります。

適度な運動で汗をかくと自律神経が活発になり、汗腺の働きも正常になります。気温の変化にも対応できる、夏バテに強い体になります。運動によってエネルギーを使うことで、食欲促進や睡眠の質のアップも期待できます。夏バテ対策には「有酸素運動」が効果的で、スクエアダンスは体に軽い負荷をかけながら適度な汗を出すことが出来、とても良い効果があるといわれています。自分のペースで無理をせず、適度に水分と塩分を補給しながらダンスを楽しみましょう。そしてそのあとは……



## 02 パーティーに行って楽しく踊ろう

スクエアダンスは8人で踊る楽しいダンスです。同じ趣味を通じて国や地域を問わずいろいろな人と友達になれます。最初はちょっと腰が重いかもしれませんが、いろいろなパーティーで、コスチュームを着た“いつもと違う自分”に変身して楽しんでください。

### <ワンポイントアドバイス>

◎Bow to Your Partner の時に頭を下げてお辞儀をしない。スクエアダンスでの挨拶はお互いにしっかりと見つめあう事です。恥ずかしがって顔を見ていないとパートナーが判らなくなってしまいます。アイコンタクトを取りながらにっこりと心の中で「よろしく」と言いましょう。Grand Right and Left のときもすれ違う人一人一人とアイコンタクトで微笑むと、そのチップはいつもよりきっと楽しいものになるでしょう。

◎Skirt Work(スカートワーク) 女性はダンスの最中に所々でスカートを手にもってアピールします。Ladies In Men Sashayの時は左右の手でそれぞれの側のスカートをつかんでセットの中央に進んだ時にカウントに合わせて前側に持ち上げます。

Four Ladies chainの時は右手でスターを作っているのので、左手でスカートをつかんで軽く持ち上げます。Courtesy Turn では右手は男性と取り合わず、スカートをつかんで軽く持ち上げます(この時男性の右手は女性の腰に)

スカートワークはいろいろな場面で見ますが、少しずつ先輩ダンサーの動きを見て覚えましょう。



### 例会情報

7月6日...北本市コミュニティセンター2F 集会所  
7月13,20日...北本市勤労福祉センター2F 集会所  
7月27日...北本市北部公民館1F 集会所

18時30分から21時00分までです。



### パーティー情報

「**県連行事参加推奨**」=埼玉県連主催行事。なるべく参加を！ 「**応援お願いします**」=太田(久)コール出番あり  
セルの色 ■ =県連行事、■ =Mints主催、■ =事前予約制、■ =予約〆切済、■ =太田(久)がゲストのパーティー

年	月	日	曜	時間	主催	催事名	会場	備考
2019	7	14	日	10:30~15:30	埼玉レディース	第13回埼玉レディースSD・RDパーティー	浦和コルソ	靴:自由 床:絨毯 応援お願いします
2019	7	15	月(祝)	10:30~16:00	タウンリーフスクエアーズ	23rd ANNIVERSARY	町田市文化交流センター	事前予約
2019	7	21	日	10:00~15:30	栃木県スクエアダンス連絡協議会	やさしいプラスパーティー	泉が丘地区コミュニティセンター	要コスチューム、シューズ 応援お願いします
2019	7	21	日	10:30~15:30	東京都スクエアダンス連盟	プラス・MS(ハード)パーティー	スクエア荏原	前売りチケット 1,500円
2019	7	28	日	10:00~16:00	更埴アプリコットスクエアーズ	23周年 ANNIVERSARY	はにゅう 千曲市埴生公民館	事前予約制 7/15〆切 白底靴で