

地域スポーツ with コロナ vol. 6

実技編Ⅲ【ダンス】**講座の趣旨**

コロナ禍でスポーツを安全に楽しく継続するために、実践に役立つ基礎知識を実技を交えて専門家から学ぶ。

**講師：阿部 克俊**

久我山病院医局長呼吸器科
医師

**講師：宮本 乙女**

日本女子体育大学
運動科学科舞踊学専攻教授

実施日時

時間：18:30～19:45

**会場：永福体育館
体育室**

1 新型コロナウイルスの基礎知識（阿部先生）

普段の生活の中では、それほど感染リスクは高くない。しかし、ダンスというスポーツに関しては、感染症のウイルスとは親和性が高く、どのように行えば良いか中々難しいが、何が出来るのかを考え工夫することが重要。

コロナウイルスとは・・・わかっていること

○感染経路

- ①飛沫感染（マスクの効果大、話し手がマスクをすることは重要。距離をとることも有効）
- ②エアロゾル（マスクなし・会話する・一定期間いっしょにいるという点で会食が1番のリスク。スポーツの中では更衣室のリスクが高い。）
- ③接触感染（あまり気にしなくてもよい）

○潜伏期間

1～14日（基本的に7日以内。平均4～5日で発症する方が多い）

○感染可能期間

-2（発症2日前）～10日程度（5日～2週間で感染力弱まる）

症状がない時が、一番感染率が高い。（出来る限りマスクをする「ユニバーサルマスク」という考え方が一般的にも広まってきている。）

○症状

年齢によって症状が変わる。（若い人は無症状が多い）
発熱、咳がほとんど。頭痛を訴える方が最近多くなっている。
若い人は、嗅覚障害のみということも多い。

○感染リスク

子どもの感染経路として、圧倒的に多いのは家庭内感染。
家庭内で誰にどのような症状が出ているかを把握することが重要。

感染を持ち込まないために

- スクリーニングが重要（発熱等の症状の確認。自覚症状のある方は活動を自粛していただく。）
- ゼロリスクにすることには、限界があるということを理解する。（半分は症状がない方からうつる。）

マスクについて

- しっかり覆えるものであれば、素材はどのようなものでも効果はある。
マスクは人にうつさないようにする為のもので、話す側がマスクをすることが効果を高める。
- 2重マスクは非常に効果があるという研究結果が出ている。
隙間があるマスクは予防効果が薄い。隙間をなくすことが重要で、2重にすることが重要ではない。

運動中に2重マスクをして、息苦しくなり隙間を作ってしまうようならば、全く効果がなくなってしまう。運動する場合は、2重マスクはデメリットも多くなるので注意が必要。

運動する際は距離をとることが一番の予防。

孤立させない

○コロナに感染しても、多くの方が良くなっている。感染したことが問題ではなく、その方を孤立させないことが重要。

コロナに感染したとしても、治った後には、また一緒にスポーツする環境を作ってあげることが大切。

2 現場で行っている工夫（宮本先生）

大学の授業や部活動、小中学校の活動支援等を感染症対策をしながら実施している。

○マスクは着用して実施している。

声に頼らず、身振り手振り等体を大きく使って表現する。

○ダンスの動きの中で、2m 間隔（ソーシャルディスタンス）を体と感覚で覚える動きを取り入れる。

○学生達と一緒に、部活動におけるガイドラインを考えて実施している。

<競技ダンス部の事例>

・掛け声を禁止し、リーダーが指示を出す。

・密を避ける為、練習場所を複数に分ける。

・フェイスガードとマスク着用、練習前の手指消毒。

・ペアの人以外との接触制限。

・外部の参加者が入る場合は、移動の制限をする。

などを行っている。

○制限の中でも、「楽しく」という気持ち・意識は忘れないように。

以上を受けて阿部先生より

ダンスは感染リスクを考えると難しい部分も多いが、割り切るところは割り切って実施することも必要。接触するのはパートナーのみとするなど、濃厚接触者を作らない、増やさないという対策を考える。子どもとのスキンシップがなくなったことによる、発達における障害ということも最近は言われている。接触感染については、あまり神経質にならずに、接触した後に、しっかりと手指消毒、手洗いをやる。そうすることによって感染のリスクを抑えるということが必要。

3 実技

With コロナ時代でも楽しいダンスの指導（宮本先生）

【ソーシャルディスタンスを体でつかむ 2m ダンス】

用具：マーカー、メジャー等

2m 四方にマーカーを置き、2m 四方の枠を作る。

①枠の辺を歩く、走る、スキップ。

※2m の長さを覚える。

②四方に壁があるという意識をしながら、四方の面を壁ふき。

※自分のいる場所を意識。

③床の面を埋める。得意なステップ、ダンスで。

※2m 四方の感覚を掴む。

④となりの人をまねっこ。

【ソーシャルディスタンスで 8421 のリズムを楽しむダンス】

①8・4・2・1 のリズムを拍手などで体感し、リズムをつかむ。

色々な音楽に乗って「拍手上下 8 回、4 回、2 回、1 回ずつ」、「サイドステ



ップで左右に8回、4回、2回、1回ずつ」など、指導者のまねをして一緒に踊る。

②3～4人組になり、リーダーを決め交代しながら、好きな動きで行う。

他のメンバーはリーダーの真似をする。(2人でも出来る)

※年齢、世代に合わせて音楽のテンポを変えて飽きさせないようにする。

楽しみながらリズム感を養う。

【ソーシャルディスタンスでも心が通うフォークダンス】

①アメリカのフォークダンス「パティケーキポルカ」を覚える。

②手をつなぐ、離れていても向かい合ってテンポを合わせる。

③自由隊形で踊ったり、他の曲で踊るのも楽しい。



4 質疑応答

Q:健康維持のため、週に何度くらい、どの程度の運動をするのが効果的でしょうか？

A:(宮本先生)何を目的にやるかが大事。今回の実技で行った運動は心臓や肺に働きかけるもので、心肺機能に効果がある。負担なく自身が続けられる程度に行うことが大事。

(阿部先生) 宮本先生がおっしゃられたとおり、運動で一番大切なことは、過負荷にならないこと、持続すること。一過性で過負荷をかけても効果はなく、持続可能なものを継続的に実施することが一番大事。

Q:競技ダンスの指導をしているが、準備運動等をしない方がいて悩んでいる。またリズム感の習得について何かアドバイスがあればお願いします。

A:(宮本先生)ダンスの実技以外の場面でも、陸上や水泳をするときも、音楽を使うようにしている。その際に目的に合った音楽を使うようにすると、楽しいルーティンになる。リズム感については、耳で聞いただけだと中々難しいので、拍手や足踏みでビートを刻んだりする等、体の色々な部分を使ってみることで、楽しく覚えるのが効果があると思う。

Q:社交ダンスを行っているが、ペア同士での接触が必須。接触するダンスを安心して実施する為に、マスクのこと以外に気を付けることを教えてください。

A:(阿部先生)ダンスは競技の性質上、接触をせざるを得ないもので、そこを制限すると競技がなりたたなくなる。パートナーを固定または最少人数にすることが一番重要だと思う。接触する人を固定して、接触がその人達だけの中になるように制限する。

5 講師からのコメント

(阿部先生)

運動した後の皆さんは、とても気分が良さそうである。世の中がコロナで閉塞的になっているが、運動をすることは気分転換になるなど、非常に重要なこと。是非、スポーツをやめないでください。積極的にやってください。

(宮本先生)

今回の講座や、各団体での工夫など、地域でも、スポーツ活動について、色々なヒントがあると思いますので、皆さんもチェックしていただいて、活動に生かしていただきたい。今日、阿部先生のお話を聞いて、自信が湧きました。皆さんも是非、今日学んだことを周りに広げていただければと思います。

