

夏のような暑さが続く今日この頃ですが、皆さんいかがお過ごしですか？
急激な気候の変化、毎日の仕事やコミュニケーションなど
身体も心もお疲れ気味な現代人にはストレスがつきものです。
買い物、旅行、美味しいものを食べるなど、
人それぞれいろんな解消方法があるかと思います。
今日はそんな解消方法の一つである運動について呟いてみたいと思います。



今回の運動はヒップホップダンスです。
運動が苦手な人は「運動」という言葉を聞くだけでストレスが増してしまうかもしれません。
ですが、ダンスなら自分のペースで心地よい音楽に合わせて身体を動かすというスタイルから
手軽に始められ、ストレスも少なく爽快感を得ることができます。
では、何故ダンスの中でもヒップホップをお勧めしているのか？
それは初心者でも自由さがあり、聴き慣れている音楽でテンポ良く踊りやすいからです。
ここでヒップホップダンスのメリットを考えてみましょう。

身体的メリット

- 1. 心肺機能の向上**
テンポの速い動きが多く有酸素運動として効果抜群！心肺機能や全身持久力が向上します。
- 2. ダイエット効果**
有酸素運動の脂肪燃焼によるダイエット効果が期待できます。
- 3. 柔軟性の向上**
しなやかな動きが身につくことで柔軟性が向上します。

精神的メリット

- 1. ストレス発散**
音楽に合わせて踊ることで日常のストレスを発散！
- 2. 自信がつく**
ステップが出来るようになると自分への自信が芽生えてきます。
『できた！』という達成感が新しい挑戦への原動力になります。
- 3. 自己表現の力が高まる**



ヒップホップダンスは身体も心も健康にしてくれる最高のツールです
運動が苦手な方もまずは実際に動いてみましょう。
レッツ・ダンス！ レッツ・トライ！

