

## エアロビクスの魅力



高橋 雅和 (PA会)

受験生活を終えたとき、学生時代にバドミントンをやっていた私は、在籍していた大学のサークルにOBとして遊びに行きました。そこで楽しくバドミントンをするはずだったのですが、全然動けない！受験を経験された先生方にはよくわかっていただけていると思いますが、体力がとて落ちていて、本当に動けないんです。

その時「これは大変だ、これから弁理士として社会で生きていくのに、こんな体力じゃやっていけない」と思い、間もなく体力向上のため、近くのフィットネスクラブに入会したのです。

フィットネスクラブでは、最初は走り込みと筋トレを中心として内容を組み立てていました。しかし、ただ走っているだけでは飽きてしまうので、ウォーミングアップのための代替手段を探していました。そんな時にスタッフにエアロビクスを勧められ、それまでダンスなどやったことがない私は、ちょっと恥ずかしかったのですが、初心者エアロのクラスに入ったのです。

そしてそれ以来、この原稿のタイトルからも明らかな通り、完全にはまってしまいました。今ではスタジオ仲間からも「エアロ中毒だね」と言われてしまう次第です。

そこで今回は、エアロビクスの魅力を紹介したいと思います。

### 1. エアロビクスの定義と構成

エアロビクスは、いわゆる「有酸素運動」を意味し、そのまま広く解釈すれば、ジョギング、ジャズダンス、水泳等様々な運動が含まれることとなります。しかし、この原稿ではいわゆる音楽に合わせてみんなで踊る、エアロビクダンスのことに限定します。

一般的にエアロビクスは、45分から60分のプログラムで構成されます。最初の10分から15分位までは、体操のような動きをしながらウォーミングアップします。その後、ローインパクトといってウォーキングを中心とした、きつくない程度の動きを10分から15分程続けます。このころには、体も暖まりテンションも上がってきます。そしてそのままハイインパクトという、走る動きを中心とした早いテンポの動きに入ります。このハイインパクトの運動量(心拍数)によって、脂肪燃焼を目的としたり、心肺機能の強化を目的としたりと強度を調整することができます。最後に、徐々にテンポを落としクールダウンしていきます。場合によっては腹筋など筋トレも入ります。

### 2. エアロビクスの魅力

エアロビクスの魅力は、なんととっても軽快な音楽に合わせて体を思いっきり動かせることでしょう。クラブやディスコのような大きな音で、アップテンポの「September」「Can't Take My Eyes Off You」「Survival」「What a Feeling」等が流れてきたら、もう踊るしかないじゃないですか！そして、それまでダンスなど全く無縁だった人でも、自分のレベルに合わせたクラスに入れば、音楽を体で楽しみつつ体力向上できるというところに魅力があるわけです。

エアロビクスというと、キャッツアイのような格好をして恐ろしいほどの笑顔で踊っているイメージがありますが、そんなことはありません。Tシャツにジャージで十分です。

#### 初心者～初級者

まだエアロビクスの経験のない方や、体力に自信のない方が主に入るクラスです。複雑な動きはない

ので、ラジオ体操が多少難しくなった程度です。よくあるパターンとして、

- ・エアロビクスを「エアロビ」と略す
- ・露出度は低め。ピチピチのウエアなんてとんでもない
- ・自分がバテバテなのに、隣のおばさんはまだまだ元気で悔しい
- ・盛り上がったとき「ヒューッ」と雄叫びをあげるおじさんには近寄りたくない
- ・まだ動きに慣れず、みんなと逆の方向にすっこんでいってしまう

#### 中級者

エアロビクスを好きになった人が、初級の振り付けではもの足りなくなってくると、中級クラスに出るようになります。少しステップも複雑になり、ダンスに近くなってきます。

- ・エアロビクスを「エアロ」と略す
- ・わからないステップは家で復習
- ・常連おばさんがライバル
- ・ピチピチのウエアもありだと思い始める
- ・友達に「エアロビクスやってるんだ」といいたくなる
- ・お気に入りのクラスができる
- ・街中で曲をいつのまにか口ずさんでいる
- ・本当は雄叫びを上げたい

#### 上級者～

ここまでくると、完全にはまっています。レベルの高いエアロを探し、快感を求める毎日。スタジオ

仲間やインストラクターと顔見知りとなり、みんなで飲みに行くこともあつたりします。私は先日インストラクターから「この前、のクラブからのクラブに、『××ビクス』はうちのなんとかだから、使わないでって連絡が来たらしいんだけど、どういうことかわかる？」などと聞かれました。そんな時に、この仕事の幅の広さを改めて感じたりしています。

- ・「エアロビやってるの？」と人から言われると、「エアロ楽しいよ」と称呼を訂正してしまう
- ・ピチピチのウエアを普通に持っている
- ・レベルの高いクラスを求めて他クラブに出張
- ・初中級クラスは、音楽を聴くために入っている
- ・スタジオで立ち位置が決まっている
- ・エアロ>飲み会である
- ・難しくくてできないステップを示されるとむしろ嬉しい
- ・Fitness Journal や Tarzan はチェック要
- ・エアロ対応のCDを買ってしまった
- ・気が付いたら雄叫びをあげている

#### 3. 終わりに

今回はエアロビクスを中心に原稿を書かせて頂きましたが、他にもスタジオではストレッチやヨガ、ボクシングやラテンダンス等々、様々なプログラムが組まれています。みなさんも好みに合わせて、すこし運動をしてストレス解消してはいかがでしょうか？きっとすっきりして、仕事にもいい影響があると思いますよ。