

2021年4月号：エアロビクス中級編、運動経験が豊富で体力に自信のある方を対象としますので、未経験の方には用語もわかりにくいと思われるので、お勧めしません。経験のある方はお分かりと思いますが、少し早めのテンポのダンスミュージックなどを聞きながら行いましょう。最近はインターネットの動画サイトなどで手本を見ることができますのでそれらも利用してください。

エアロビクスの基本はなるべく多くの筋肉と関節を動かすことです。ストレッチと同様に、強い運動でなく、大きく動かすこと、対象の筋肉、関節を意識して行い、その場、前後、左右、上下の移動、捻りをして効率的に運動します。

主な脚の動き：その場で移動しないか、一歩分だけ動く動作

足踏み (march)、開脚のまま足踏み (open march)、開脚閉脚を繰り返す (open & close)、その延長の動きとして①開脚時に左右ともその方向へ斜め前に踏み出す (V-step) 斜め後ろへ踏み出す (A-step)、開脚でスクワットのように体を沈ませ、次のカウントで立ち上がる (down-up)、②左右に体重移動させる (side lunge)、前方へ脚を出してつま先を床につける (toe touch)、踵をつける (heel touch)、横につま先をつける (side touch)、後方につける (back touch)、横に移動して反対側のつま先を寄せてつける (step touch)、③膝を曲げ、股関節を内側に振る (Elvis)、ツイストのように腰をひねる (hip shake) 一歩前へ体重を乗せて踏み出す (stamp)、次のカウントでその脚を元に戻す (mambo step)、左右 (side mambo)、後方へ踏み出す (back mambo)、一歩前へ踏み出して (front step) 次のカウントで反対の膝を上げる (knee up)、同じく、④反対の脚を蹴る (kick) などがあります。

前後の移動：歩いて移動 (forward walk)、軽い駆け足 (jog)、step touch、side lunge をしながら前後に移動する。以下は high impact ですが、右脚で前方に踏み込み、左脚は後方の宙を蹴るようにして、次は左から同じ動きをしてジグザグに前進する (rocking horse)、帰りは2カウントで腰をねじりながら、軽く跳ぶツイスト (double count twist) をします。この時は体軸全体で捻りましょう。

横への移動：ステップタッチを2度同じ方向に移動する (two side step)、⑤脚をクロスさせて移動する (grape vine) さらにもう2歩進める (cross march)、開脚のまま跳びあがって、横に移動する (gallop)、ダブルカウントでチャチャチャをしながら摺り足で横移動するシャッセ (chasse/仏) などがあります。

腕の動き (arms) は前移動のときは自然と前方へ、横移動のときは横に動かしましょう。step touch では前で拍手 (clap)、横に広げる (side raise)、肘を曲げて横に上げる (elbow raise) など、⑥heel touch では前に腕を上げる (front raise)、V-step では同側の腕で全体を挙げる (shoulder raise)、Elvis では腕も同じように振りましょう。