



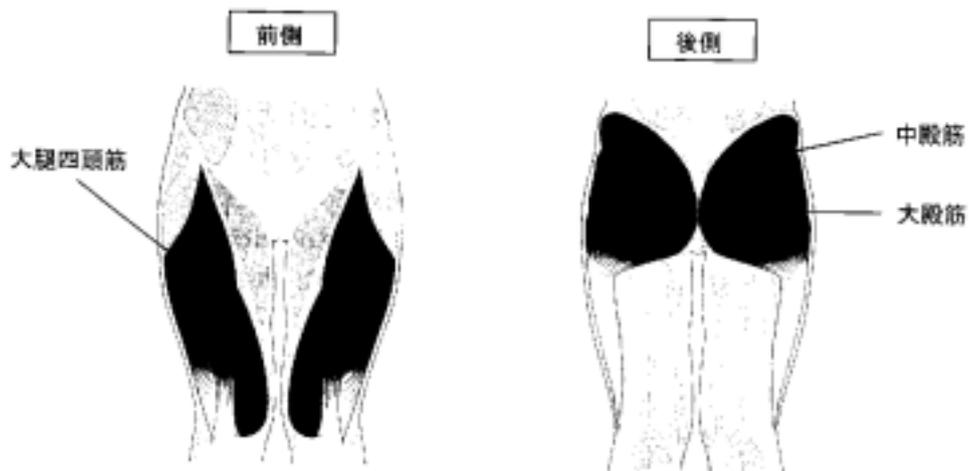
### (1) フラによる下半身・体幹の筋肉強化

フラは、ゆったりとしたハワイの音楽に合わせてゆっくりと踊ることが多いため、キツイ運動には見えませんが、実は笑顔の裏でハードな運動です。

フラの基本姿勢は、常に膝を少し曲げた中腰であり、上半身は直立させた状態です。中腰姿勢を保つことで、上半身を動かすことなく、腰を優雅に動かすことができ、フラ特有の腰のスイングが可能となります。このとき、体幹は真っ直ぐに保持したまま、骨盤の回旋や傾斜運動が反復的に行われます。そして、上下にぶれないように、姿勢を維持し踊ります。

そのため、太ももの<sup>だいたいしとうきん</sup>大腿四頭筋はもちろん、お尻の<sup>だいでんきん</sup>大臀筋や<sup>ちゅうでんきん</sup>中臀筋など大きな部位の筋肉強化につながり、基礎代謝量の増加、肥満予防にも効果的です。

—図1 下半身の主な筋肉—



## (2) フラによる脳の活性化

フラでは、音楽に合わせて足のステップ、手の動き、目線、フォーメーションなどさまざまな動作を同時進行で行う。そのため、記憶力や集中力が必要であり、脳が複合的に刺激され活性化すると考えられている。さらにフラはグループで踊ることが多く、周りの人とタイミングを合わせる必要があるため、コミュニケーションをよくとることも重要です。

近年の研究では、「運動＋コミュニケーション」が認知症予防に最適であることが分かってきています。

【 振り付けを記憶する「海馬」 】

【 複雑な情報処理を担う「脳弓」 】

【 言語や音声の処理・理解を高める「ブローカ野」 】



## (3) フラによる心理的効果・癒し

ハワイのゆったりとした音楽に合わせて笑顔でフラを踊ることで、大きな心理的変化が起こることが研究結果から分かっている。

フラのレッスンを1時間ほど行った後には、緊張、抑うつ、怒り、疲労、混乱などの感情が抑制され、活力が上昇していったのだ。フラによる心理的効果の要因はいったい何なのか。

【 ハワイの音楽と脳波 】

フラがリラックスすることができる1つ目の要因は、ハワイのゆったりとした音楽により、脳の周波数に変化が起こることです。

【 神経伝達物質 】

フラを行うことでリラックスするもう1つの要因は、神経伝達物質の影響です。心の状態は、脳のネットワークにおいて放出される神経伝達物質の種類と量によって決まります。