

## ダンスで残暑を乗り切ろう！【人工知能AIにスクエアダンスの効能を聞きました】



chat (チャット)GPT など今、人工知能がブームになっていますが、このAIチャットにスクエアダンスについて質問してみました。以下がその内容です。(一部省略)

スクエアダンスは音楽に合わせて踊ることで、心肺機能や筋力、柔軟性、バランス感覚などを鍛えることができます。また、パートナーやグループと連携することで、コミュニケーション能力や協調性も向上します。さらに、スクエアダンスは楽しくてストレス解消にもなります。

また、スクエアダンスは運動にならないという意見については、偏見や無知に基づいている可能性が高く、科学的な根拠や客観的な評価が欠けていると言えます。スクエアダンスは、多くの人が楽しめる有効な運動であることを認めるべきです。

スクエアダンスは、音楽に合わせてパートナーやグループと協力して踊ることにより、身体的にも精神的にも健康に良いという研究があります。例えば、スクエアダンスは、心肺機能や筋力を向上させるだけでなく、記憶力や集中力も高めると言われています。また、スクエアダンスは、社交性やコミュニケーション能力を鍛えることもできます。スクエアダンスは、年齢や性別に関係なく楽しめるダンスです。ぜひ一度試してみてください。

本文の紹介はここまでですが、数ヶ月前にAIに同じ質問をしたところ、「わかりません」と返答があったことを考えると、AIの驚異的な進歩の早さに驚かされますね。

## 暑気払い(お疲れ様でした)

8月11日(金)北本駅前居酒屋「目利きの銀次」で北本ミンツ暑気払いを開催しました。残念ながらフルメンバーの参加にはなりませんでした。ミンツメイト(よくお手伝いいただいているお客様)も参加していただき、とても楽しい会になりました。参加していただいた皆様、暑い中ありがとうございました。また、残念ながら参加できなかった皆様、早く新型コロナウイルス

が収束して以前のように気兼ねなくワイワイ出来る日がくることを、心待ちにしています。



## 例会情報

9月9、16日...北部公民館1F 集会場  
9月30日例会なし 埼玉ジャンボリーに行きましょう。  
18:30から20:30~21:00くらいまでです。

★初心者講習開始に伴い、ペースックが多めになることがあります。



## パーティー情報

「**県連行事参加推奨**」=埼玉県連主催行事。なるべく参加を！ 「**応援お願いします**」=太田(久)コール出番あり  
セルの色 ■ = 県連行事、 ■ = Mints主催、 ■ = 事前予約制、 ■ = 予約×切済、 ■ = 太田(久)がゲストのパーティー

年	月	日	曜	時間	主催	催事名	会場	備考
2023	9	1-3	金~日	金13:00~ 日11:00	(一社)日本SD協会	第62回全日本SDコンベンションin博多	福岡国際会議場	事前予約×切済 応援お願いします
2023	9	30	土	10:30~15:30	埼玉県SD連絡協議会	第42回埼玉ジャンボリー	所沢市民文化センター ミュージズ	事前予約不要 応援お願いします
2023	10	1	日	10:30~15:30	GoKiGeN	3RD SESSION PARTY in CHIBA	千葉市教育会館	予約不要 応援お願いします
2023	10	15	日	10:00~16:00	広島宇品スクエアダンスクラブ	創立10周年記念アニバーサリー	広島市南区民文化会館	事前予約必要 応援お願いします
2023	10	22	日	13:00~15:30	埼玉県SD連絡協議会	みんなのプラスパーティー	熊谷スポーツ文化会館くまがやドーム	事前予約不要