

# ミンツだより

北本スクエアダンスクラブ Mints  
総務部  
第71号 2016年 2月 27日(土)発行



暖かい日と寒い日がかかるがわる訪れる中、様々な体調不良報告をよく耳にするようになってきました。残寒を元気で乗り切るために、現時点で体調不良の人はこれ以上崩さないように、より一層の自己管理を徹底していきましょう。

そこで改めて、SDの世界に目を向けてみます。SDは知っての通り、ダンスというスポーツです。日ごろしっかりと栄養を取り、しかし栄養を取るだけでは逆に不健康ですので、運動不足にならないようにSDをしっかりと楽しみましょう。ただ単純に体を動かすだけではなく、リズムに乗ってしっかりとステップを踏むことで、普段意識していない筋肉も自然に使うこととなります。そのため、足腰は自然に鍛えられていきます。ただし、SDは人がとても密集している中で踊るので、自分の体調に正直に向き合うことも重要です。免疫力が低下している状態だと、逆に風邪などを持ち帰ってしまうこともあり得ます。

SDを楽しむために健康であれ。ささやかですが、大事なことです。



SDはよく「ステップを気にしなくていい、だれでも気軽に始められるダンス」と評されます。もちろんこれは正しいです。しかし忘れないでほしいのは、SDはその名の通り「ダンス」であるということです。すなわち、**【音楽に乗り、リズムを合わせて楽しむ動作である】**という点がとても大事です。

ちなみにSDの音楽における平均速度は「128bpm」とされています。例えば、近い曲だとこんな感じ。

- ①365歩のマーチ／水前寺清子 (=120bpm)
- ②真赤な太陽／美空ひばり (=123bpm)
- ③Voulez Vous／ABBA (=126bpm)
- ④にんじやりばんばん／きゃりーぱみゅぱみゅ (=130bpm)
- ⑤マツケンサンバⅡ／松平健 (=127bpm)
- ⑥ヤングマン(Y.M.C.A.)／西城秀樹 (=126bpm)

音楽に乗りリズムよく、8人全員の息がぴったり合うことの快感。そして、曲の流れをつかみ、その場の空気と一体化できることの快感。これらはSDの要と言っても過言ではないものです。

お暇なとき、上記やこれに近いテンポの曲で、ウォーキングなんていかがでしょう。おススメです！



## 例会情報

3月5,12,19,26日...北部公民館2F 講義室  
18時30分から20時30分までです。

**20時30分以降は、アニバーサリーの準備のため  
メンバー会議の時間とさせていただきます。ご了承ください。**



## パーティー情報

年	月	日	曜	時間	主催	催事名	会場	備考
2016	3	6	日	10:30~16:00	東久留米SDC	20th Anniversary	成美教育文化会館	事前予約〆切済 応援お願いします
2016	3	13	日	10:00~16:00	茨城県SD連絡協議会	第5回 IBARAKI TEACUP PARTY	グリーンパレスふじしろ	プラス修了者限定
2016	3	19	土	10:00~16:00	多摩ハッピーハート	34th Anniversary	稲城市総合体育館	
2016	3	20	日	10:00~16:00	鎌倉ビーチ&スターズ	67th Anniversary	藤沢市秩父宮 記念体育館	事前予約(当日券有) ご支援お願いします
2016	3	21	月(祝)	13:15~16:15	埼玉県SD連絡協議会 さいたまブロック	埼玉県SD交流会 (さいたまブロック)	与野本町 コミュニティーセンター	
2016	3	27	日	10:00~15:30	日本SD協会 関東甲信越統括支部	キュア研修成果発表 RDパーティー	北とぴあ (ホクトピア)	事前予約制
2016	3	27	日	10:00~16:00	所沢サンデーメイツ	創立42周年パーティー	所沢市民文化センター 「ミュージ」2F	事前予約〆切済
2016	3	27	日	10:00~15:30	甲斐市SDC	第14回 甲斐市SDC アニバーサリー	セレス甲府 タワー館 4F	事前予約〆切済

ミンツのHPは <http://ミンツ.club/> です。ホームページアドレスが変わりました！「ミンツ」は全角・カタカナです。