

## 第16回コンgres < 講演アウトライン紹介 >

---

【講師】遠藤 英俊 先生

(国立研究開発法人国立長寿医療研究センター 長寿医療研修センター長)

【演題】「認知症予防と社交ダンス」

【講演アウトライン】

認知症は適切な生活習慣により、発症を減らすことが可能です。有酸素運動、知的活動、社会交流の継続に加え、糖尿病や高血圧症の適切な治療が重要です。なぜなら生活習慣病は認知症のリスクになるからです。とりわけ社交ダンスは認知症予防に効果があるとの報告があります。ダンスを通じて、健康的な生活を続けることが、健康寿命を延ばすことにもなります。また認知症の知識をもつことにより、認知症になっても安心して暮らせることが可能です。セミナーではこうした新しい知識を提供したいと思います。

---

【講師】湖月 わたる 先生 (元宝塚歌劇団星組トップスター 女優)

【演題】「技術と表現 ～踊ることは演じること～」

【講演アウトライン】

- 1) 宝塚在団中に学び、得たこと。
- 2) 宝塚を卒業し、女優としてスタートするために、社交ダンスの門をたたく。
- 3) 「フォッシースタイル」との出会い。
- 4) ダンススクールのパーティーに初参加。社交ダンスのルンバを私なりのジャズスタイルで表現するには。
- 5) 踊ることは表現すること。

---

【講師】関根 豊子 先生 (株式会社LEOC 公認スポーツ栄養士)

【演題】「魅せるダンスのための食事と栄養」

【講演アウトライン】

決勝ラウンドの最終種目まで美しく魅せるために、1ラウンド数種目を踊りきるのももちろん、勝ち上がった次のラウンドに向けての栄養補給の秘訣と、日々のトレーニング時に気をつけたい食事と栄養について、お話をさせていただきます。

---

【講師】新鞍 貴浩 先生・中田 裕希子 先生

(元全日本スタンダード グランドファイナリスト)

【演題】「大切なのにあまり知られていない、競技会におけるリード&フォロワーについて」

【講演アウトライン】

競技会におけるリード&フォロワーを、互いの力を最大限に活かす為のコミュニケーションスキルと考え、陥りやすい間違いを具体例を挙げながら解説していきます。そして、実際のフィガーを元に、男女間のやり取りがどのように見ために作用していくかについても説明していきたいと思ひます。

---

【講師】立石 勝也 先生・立石 裕美 先生

(元全日本セグエ選手権ラテンアメリカン及び10ダンス選手権チャンピオン)

【演題】「私達が大事にしている事」

【講演アウトライン】

ルンバベーシックを例にして、必要なアクションの説明。