

ステップアンドスタンド

ステップアンドスタンドとは、どんな体操ですか。

ステップアンドスタンドは、まっすぐ立った位置（スタンド）から、リーダーの音声指示に従って（または指示と反対の方向に）、素早く足を前後左右のどちらかの方向に踏み出し（ステップ）、素早く元の位置に戻ることを連続して行います。

リーダーの音声指示のとおり前後左右に移動するパターンのほかに、音声指示が赤白青緑のどれかのパターンがあります。（色によって前後左右のどれか、足を踏み出す方向が決められています。）さらにリーダーの音声指示と反対に、たとえば右と聴いたら左に移動するパターンがあります。（無言で移動のパターンとリーダーの指示を自分でリピートしながらの反対移動があります。）

ステップアンドスタンドは、どんな効果がありますか。

ステップアンドスタンドは、音声指示に従って素直に動いたり、または逆らって反対方向に動いたり、または方向の指示が色で行なわれるのを聴いて正しい方向に動いたりすることによって、脳の認識、判断、命令伝達システムが駆使され、脳の活性化に有効といわれます。

脳の活性化によって認知症の訪れを遮断し、または先送りすることが期待できること、また他人が右といえば左というアマノジャクにはもってこいのパターンが含まれていることから、ふれあい健康体操の人気種目です。まだ体験されていない方は是非会場でお試しを。

「ステップアンドスタンド」では、まず自分の足元の前後左右に50センチ四方のマスが置かれているとイメージする。そして、音楽のリズムに合わせてステップを踏みながら、「前」「右」といった指示どおりに前後左右のマスに移動しては、すぐに中央に戻る。この基本動作に加え、さらにリズムを速くしたり、指示された方向と反対にステップを踏んだり、といった応用バージョンがある。

前方

