

2017年7月23日

シャトー佐倉 SDC 伊藤 克彦

## スクエアダンスの運動量をご存知ですか？

スクエアダンス（SD）はどの位の運動量（消費カロリーと歩数）があるかを知ろうと、腕時計型「活動量計」（EPSON 製）を用いて計測しました。測定は比較のためテニス、ゴルフも含めました（図 1～図 3）。測定回数は SD（例会）10 回、テニス 4 回、ゴルフ 4 回です。1 回当たりの運動時間は、写真説明の中に記しています。被測定者はすべて筆者自身（男性 71 歳）です。今回、女性の測定データがありませんので、女性データは男性の 80%（71 歳、50Kg）と仮定しています。ただし、SD の歩数は男女同数としました。



図 1 スクエアダンス  
例会のダンス時間は 2.5H



図 2 テニス（ダブルス）  
正味の運動時間 1.5H

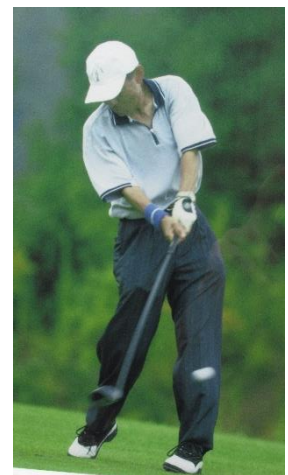
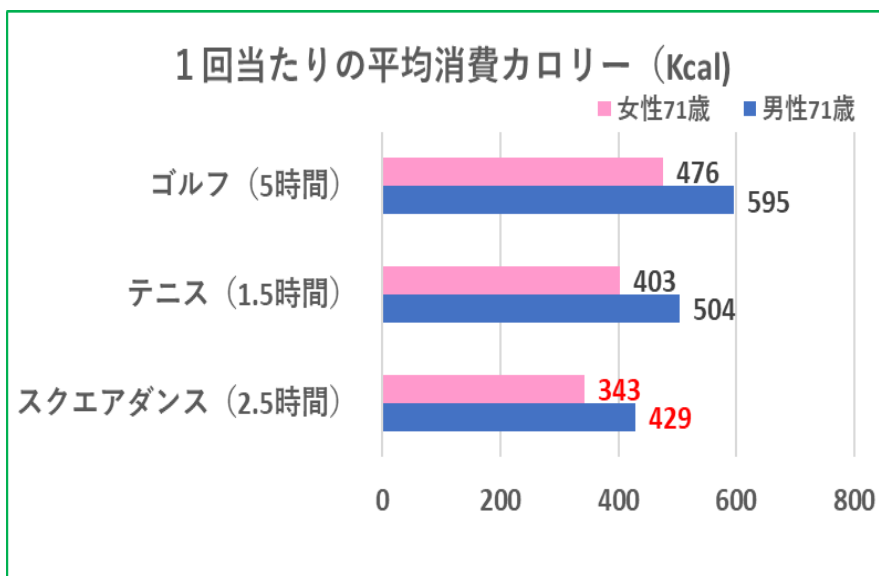


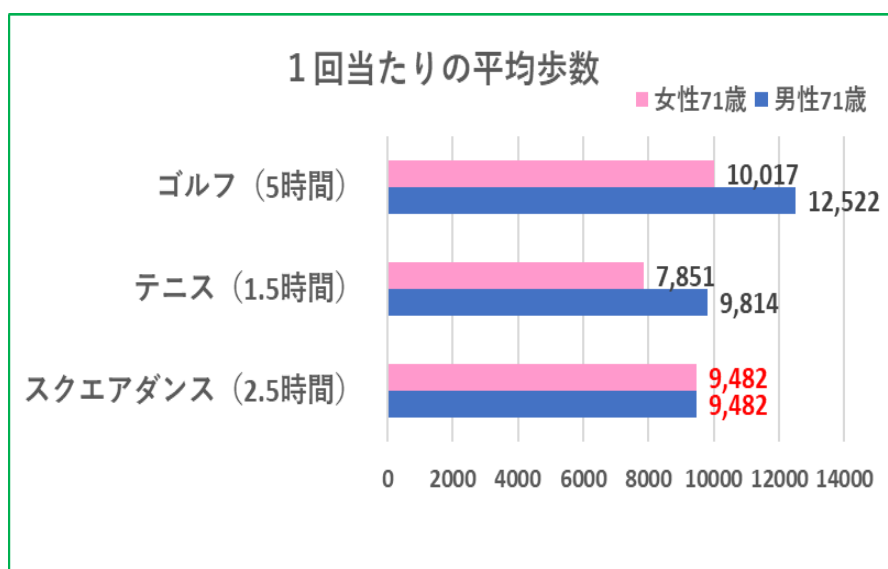
図 3 ゴルフ（18ホール）  
正味の運動時間 5H

測定結果を 1 回当たり、1 時間当たりの平均値で下記のグラフ 1～グラフ 4 に示します。

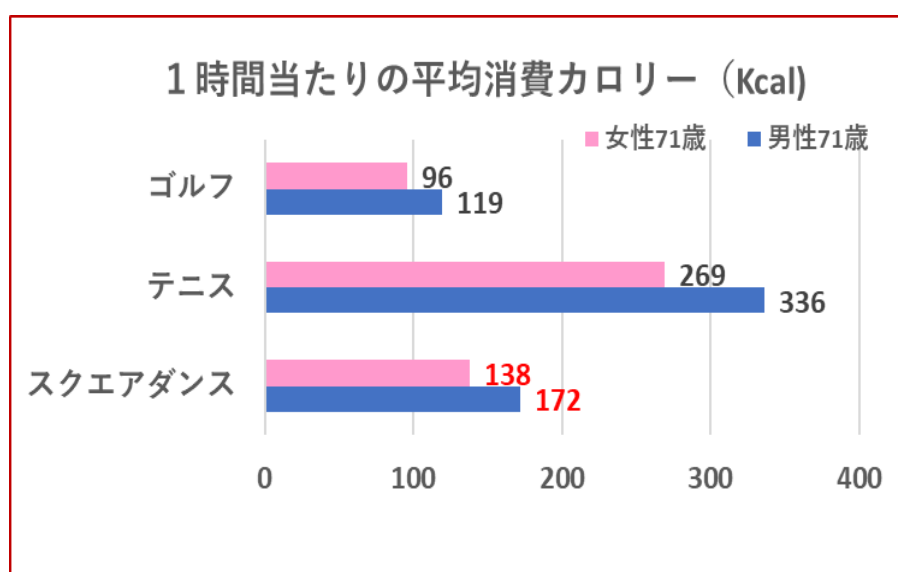


グラフには男性と女性を比較して示しています。SD の 1 回当たりの消費カロリーは男性が約 430Kcal、女性は約 340Kcal あります。テニスと比較して 85% のレベルにあり SD は運動として、十分な強度を持っていることが解ります。

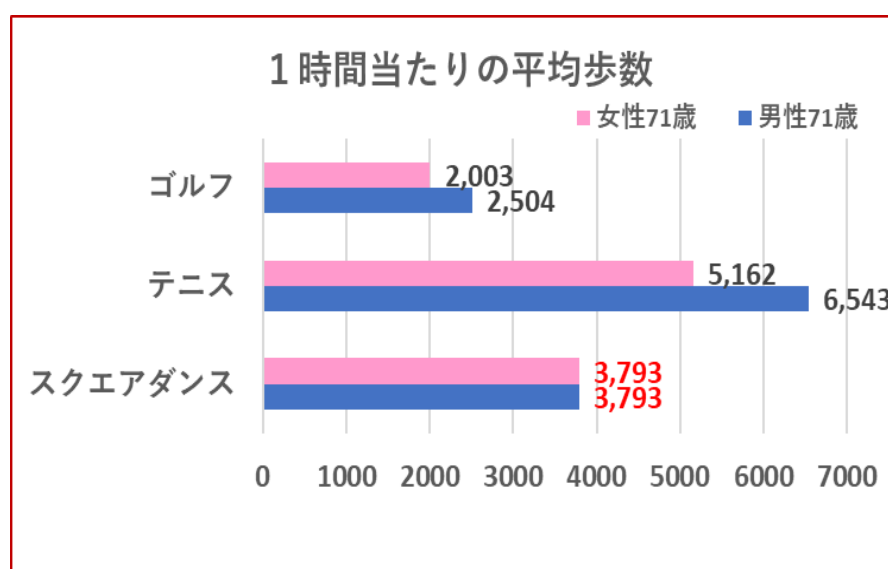
グラフ 1 運動を 1 回実施した時の消費カロリー



グラフ2 運動を1回実施した時の歩数



グラフ3 運動1時間当たりの消費カロリー



グラフ4 運動1時間当たりの歩数

各運動の1回当たりの歩数はSDでは男女ともに、約9,500歩あります。男性は、テニスの歩数の約97%あり、SDは激しく動くダンスではありませんが、テニスとほぼ同程度の歩数の運動量を有しています。一方、女性では、テニスよりも約1.2倍の歩数があります。

SDの1時間当たりの消費カロリーは男性172Kcal、女性138Kcalあります。女性のこの消費カロリーはボーリングを2ゲームしたことに等価です。また、SDは男女共に消費カロリーはゴルフの約1.4倍あります。SDは過激なダンスではありませんが、コンスタントに踊り続ける特徴があり、ゴルフの1.4倍、ボーリングは2ゲーム分の運動強度があることに注目すべきでしょう。

1時間当たりのSDの歩数は男女ともに約3800歩あります。通常ダンスを踊る時間は例会やパーティーでは異なりますが、連続してダンスを踊り続けると2.6時間で約1万歩程度になります。適度な休息をとりながらSDを楽しむことが必要と言えるでしょう。

## 《 ま と め 》

男性、女性ともに、スクエアダンスの1時間当たりの消費カロリーはテニスの約半分ですが、ゴルフに対しては約1.4倍あり、SDは十分な運動量を持つスポーツ的な要素を持ったダンスと言えます。

女性で見ると、SDの1時間当たりの消費カロリー(138Kcal)は、ボーリングの約2ゲーム分に相当し、十分な運動量のあることが判ります。文献を参考にして、SDを家事に置き換えてみると、買い物と掃除を各30分、料理に60分費やした時の消費カロリーが、ほぼスクエアダンスを1時間踊った場合に相当します。

SDの1回の例会(2.5時間)で、男性は約430Kcal、女性は約340Kcalの消費があり、歩数は約9500歩と多く、脂質の燃焼や脚力の強化、骨粗しょう症の進行予防、心拍数のアップ等フィジカルな面が期待できそうです。SDの特色の一つは、ダンスを楽しむだけでなく、エクササイズの効果も期待できる場所にあると言えます。

## 《 付 表 》

表1 運動量の測定結果

被測定者：本人(男性、71歳)

種 目	1回当り 運動時間	1回当り平均 消費カロリーKcal	1回当り平均 歩数	1時間当り平均 消費カロリーKcal	1 時 間 当 り 平均歩数
スクエアダンス	2.5H	429	9,482	172	3,793
テニス	1.5H	504	9,814	336	6,543
ゴルフ	5.0H	595	12,522	119	2,504

表2 女性の運動量

(消費カロリーは男性値からの換算推定値)

種 目	1回当り平均 消費カロリー Kcal	1時間当たり平均 消費カロリー Kcal	1時間当たりの消費カロリー がほぼ同等なスポーツ等 (注)
スクエアダンス	343	138	ボーリング(2ゲーム)
テニス	403	269	エアロビックス
ゴルフ	476	96	買い物

(注) 女性、71歳、体重約50kg場合の文献値

以上