



現役最高齢タップダンサーが考案！

# 座タップダンス健康法

《説明資料》

2023年度版

一般社団法人中野ブラザーズタップダンス連盟



## ◆座タップダンス健康法とは？



現役最高齢タップダンサー！中野ブラザーズ中野章三が考案した『座タップダンス健康法』を気軽に楽しめる健康タップダンスプログラムです。

かつて日劇やコマ劇場などの公演前に、出演者と共に楽屋でウォーミングアップのために行っていた独自のストレッチ方法とステップをアレンジし、中高年の健康促進、介護予防、美容やダイエットなどに適したプログラムを考案しました。

イスに座って誰でも気軽にタップダンスを楽しみながら健康促進ができるプログラムとして、いま様々なメディアが注目しています。

座って無理なく足を中心に全身運動！中高年の健康増進・介護予防、美容にダイエットに、お仲間づくりに！いつまでも若々しく瑞々しく健康長寿に！インストラクターが丁寧にレクチャーします！



中野啓介・中野章三のタップダンスデュオ。東京・本所生まれ。両親ともに役者。

1940年、大衆演劇「中野チンピラ劇団」の子役としてデビュー。この頃に、後にビートたけしの師匠となる深見千三郎と知り合い「深見千三郎一座」の子役として九州巡業に同行。その後、京都太秦で片岡千恵蔵、市川右太衛門、嵐寛寿郎、長谷川一夫などの時代劇スターの主演映画に子役として数多く出演。

1947年、フレッド・アステア主演の映画『踊る結婚式』に魅せられ、小学生だった兄弟はタップダンサーを志し、京都で本格的にタップを修行。

1953年「中野ブラザーズ」を名乗って再上京。米軍キャンプや東京キューバンボーイズのショー、日劇、コマ劇場等に出演。

1955年、江利チエミのリサイタルで日劇の舞台を踏み、中野ブラザーズの名は一躍有名に。チエミは彼らのタップに惚れ込んで以後「江利チエミショウ」の常連となる。

1959年から1年間、ラスベガスのニューフロンティアホテルに出演、日本人として初のラスベガスロングラン公演を果たす。その時に、サミー・デイヴィスJr.とも親交を深める。その他、スティーブ・パーカー、シャーリー・マクレーン、フランク・シナトラ、ゲーリー・クーパー、クラーク・ゲーブル、レッド・スケルトン、エリザベス・テーラーなどそうそうたるハリウッドスターも二人の舞台を観劇、高い評価を得る。帰国後も、日劇を初め宝塚歌劇団、松竹歌劇団、ミュージカル、テレビ、舞台、つくば科学万博などの国際的イベントなど、数多くの舞台に出演、同時に振り付けを担当。

1983年、東京ディズニーランド開園当初のオープニングダンスの振付・出演をする。タップダンススクールを主催し後進の指導も行う。

1987年、40周年記念公演。テレビ朝日「徹子の部屋」出演。以降、ディナーショーや数々の自主公演を成功させる。また数多くのアーティストの振付も手掛ける。1980年後半から、兄・啓介は東京で、弟・章三は福岡でレッスンを開始。たくさんの生徒が中野ブラザーズに師事。

2007年、60周年記念公演。2010年8月10日に兄の敬介が急逝。

2016年、弟・章三は生まれ故郷の東京に戻って芸能活動を積極的に行う。

2017年、70周年記念公演を機にメディアの注目を集め、テレビ、新聞、雑誌など多数出演。夏、日本テレビ『24時間テレビ』の武道館の舞台に生出演。大きな反響を得る。

2022年に85歳、芸歴82年、タップダンス歴75年、円熟味を増すエレガントな中野ブラザーズ流のタップダンスでいつまでも人々を魅了し続けている。



# ◆座タップダンス健康法 メディア露出 (抜粋)



媒体名：女性自身  
発売日：2016年8月9日号



媒体名：日清ファルマの健康情報誌「パトス」  
発売日：2017年7月14日発売号



媒体名：フジテレビ系列全国放送  
発売日：2018年10月31日放送

フジテレビ「梅沢富美男のズバツと聞きます！」に出演後、視聴者から多くの反響を呼び、受講生も大幅に増加。座タップブームの火付け役に！



# ◆座タップダンス健康法～その効果

## 転倒防止

座った状態で足を動かすだけで  
足腰の筋肉が鍛えられる。  
脳から足へ指令を伝える訓練になり  
転倒防止につながる。

## 認知症予防

足裏を刺激することで脳に信号を送り  
脳を活性化させる。  
ステップを覚えて足を動かすことで  
認知症予防効果が期待できる。

## 肩こり・腰痛解消

土台となる足を鍛えることで  
姿勢が改善され肩こり腰痛の予防に。  
有酸素運動なので全身の血行が良くなり  
肩こり・腰痛の解消に。

## 冷え症改善

足首を動かすことでふくらはぎが  
伸縮しポンプの役割を果たし  
血流を促進。全身の血行が良くなり  
冷え症の改善に。



※番組内で医師が座タップの効果についてコメントした内容です。



# ◆座タップダンス健康法～レッスンプログラム

①首から肩にかけてのストレッチ



②足首から足の付け根のストレッチ



③基礎ステップの1～4番の練習



④基礎ステップを組み合わせた  
コンビネーションステップの練習



⑤音楽に合わせてステップ



⑥手拍子を加えたステップで1曲踊る



- ※すべて椅子に座った状態で行います。
- ※基本1回約70分間のプログラムになります。
- ※室内履きの運動靴でご参加いただけます。
- ※レッスン時間は短縮・延長も可能です。

## ◆座タップダンス健康法～レッスン風景



### ＝新型コロナ感染予防対策＝

インストラクターは日々の体調管理を徹底し、稽古開始前の検温・手指の消毒・不織布マスクの着用などを行います。会場は常に換気を意識して定期的な換気タイムを設け、密にならないように人数制限を行います。主催者様のご要望があれば、インストラクターは事前に抗原検査やPCR検査を行い陰性証明をします。



# ◆座タップダンス健康法 出張レッスン好評実施中！

イスに座って楽しくステップ！座タップで生涯現役！  
公認インストラクターが出張レッスンに伺います！

ステップで楽しく！ **The 座** 健康タップダンス！

**Shall We TAPdance?**

タップダンサー！中野ブラザーズ直伝『座タップダンス健康法』

- ▶高齢者施設へ出張レッスン！
- ▶カルチャー教室でのレッスン！
- ▶自治体や企業イベントへの出演

## いま！話題沸騰中の健康法！

現役最高齢！のタップダンサー中野ブラザーズがお届けする  
座って踊る【座タップダンス健康法】  
往年の映画音楽や昭和歌謡のリズムに乗って、  
中野流のエレガントなタップダンスを踊りませんか？  
ストレッチ運動から筋トレまで、座って無理なく全身運動！  
高齢者の介護予防に、ダイエットに、美容に、お仲間づくりに。  
【座タップダンス健康法】でいつまでも若々しく健康長寿に！

若々しく 瑞々しく 美しく  
座タップで 健康長寿！

ワークショップ  
出張レッスン  
随時受付中!!!

座タップダンス  検索



中野ブラザーズ

©2018 nakanobros-tda

Copyright ©2018 一般社団法人 中野ブラザーズタップダンス連盟 All Rights Reserved.

一般社団法人 中野ブラザーズタップダンス連盟  
〒104-0045 東京都中央区築地 2-10-6 Daiwa 築地駅前ビル 1F OMCC 内

▼お気軽にお問い合わせください！  
✉info@nakanobros-tda.com  
☎03-6231-9005（事務局）



お問い合わせ

03-6231-9005（事務局）

info@nakanobros-tda.com