

## (10) ジルバ・ウォークス

✿♥かっこよく踊るには“メレンゲ・アクション”と呼ばれる踊り方を用います。

(1) まず、理論から入りましょう。次の3つのポイントを理解してください。

- ① メレンゲ・アクションでは、スロー( $S=3/4$ )に使う時間が「ア」(&=1/4)の3倍もある。
- ② 「ア」(&=1/4)に使われる長さは、クイック(Q)カウントの半分。
- ③ スロー( $S=3/4$ )に使う時間は本来のスロー(Q+Q)より短く、同じスローではない。

以上の点を表にまとめると、下のようになります。

メレンゲ・アクションにおける1歩の中の時間の長さ

1 歩 目				2 歩 目			
S (スロー)		& (ア)		S (スロー)		& (ア)	
1/4	1/4	1/4	1/4	1/4	1/4	1/4	1/4
Q		Q		Q		Q	
本来のスローの長さ				本来のスローの長さ			

(2) メレンゲ・アクションでは1歩の間に2つのアクションを、2歩の間に4つのアクションを起こします。その方法は――

1 歩 目	S	✿♥1歩目のカウント‘S’ではボール(主に親指側)で床をおさえますが、全体重はかけません。ヒールはあげておきます。逆足はフラットの状態で膝を伸ばし、ヒップが乗っています。
	&	✿♥カウント‘&’で1歩目のヒールをおろしながら膝を伸ばし、2歩目に動き始めます。これが&(ア)におけるアクションです。
2 歩 目	S	✿♥2歩目のカウント‘S’ではボールで床をおさえますが、全体重はかけずにヒールを上げておきます。この時1歩目の足はフラットの状態にありヒップが乗っています。 *1歩目は外側の足なので、(主に親指側)と書きましたが、2歩目は内側の足なので、それはしません。
	&	✿♥カウント‘&’の最後にヒールをおろしながら膝をのばし、3歩目へ。 ～3歩目、4歩目も同様に行ないます。ステップしたときに内股にならないように、軸脚と腰の向きに気をつけてみてください。顔をあげ、できるだけ頭の高さを変えないで踊るとカッコいいですよ～

✿♥「リードとフォローはどうするの？」

これは常に出てくる質問です。リードもフォローもなく約束事で動いていては踊っている気がしないからです。習得には色々な練習法があると思いますが、ここでは次のようにしてみましょう。しばらく練習するとリードとフォローの感覚がつかめると思います。

- 【1】男性左手と女性右手は手のひらを合わせるだけ。

これにより、お互いに押し合ったり、引っ張り合うのを避けることが出来ます。

- 【2】合わせた手の間に見えない壁が存在すると考えます。外側の足が出る時は、壁に少し寄りかかる気持ちで《腕で押すのではなく、腰がはいります》。内側の足が出る時は壁から離れる気持ちで。この時、二人の指先が離れないようにしましょう。

- 【3】終始、相手の領域に入り込まない気持ちで練習しましょう。

☆☆ 発展形 NO.14 — リズムに変化を！

パターン1. (SSQQQQ)と‘Q’のリズムを加え、6歩歩いてみましょう。

《注1》【左右】のホールドを通してのリードとフォローは、先に述べたように、お互いの間にある仮想の壁に対して行なおうと心掛けましょう。

《注2》習ったことのある女性で(SS)まで行くと勝手に(QQQQ)を踏んでくれる人がいますが、リードを感じて踊ってください。

パターン2. (SSQQSSQQ)とか、(QQQQSS)などのリズムも研究しましょう。

《注1》男性はいずれのパターンでも最終歩では特に女性に「終わりですよ」と知らせる気持ちを込めて踏み、左手をあげる準備をして、次のチェンジ・オヴ・プレイス(右から左)に入ってください。また、ウォータスの続きでアメリカン・スピニのように手を離して女性を前に出すこともできます。

☆ 発展形 NO.15 — 仲良く歩くジルバ・ウォータス

ベーシックの最後で【左右】を離し、4歩、(SSSS)と歩きます。とっても易しいですが、知らないと使えません。

《注1》普通の歩き方でOKです。楽しげに歩きましょう。そうした演出も踊りには欠かせませんね。ステップに余裕ができたなら“リルティング”(用語参照)を使い一層楽しげな効果を高めましょう。踊りの最後でこれを使い、パートナーを席までエスコートしてみては？

《注2》終わり方は、男性左足、女性右足からベーシック・ステップに戻ります。1歩目(S)で手を取り合っても良いですし、始めの2歩(SS)は【左右】を離したまま踊り、次の(QQ)で手を取る方法もあります。

☆☆☆ 発展形 NO.16 - 男性後退のジルバ・ウォークス



踊り方：ここではスローカウントで4歩歩きます。

- ① 左から右へのチェンジ・オヴ・プレイスの最後に【右右】になります。
- ② 男性は1歩目左足後退(S)しながら女性に前進のジルバ・ウォークをリード。この後、右足、左足、右足と後退。
- ③ 終わり方：アメリカン・スピニに入りましょう。4歩のウォークの後、男性は改めて女性に右足(S)を前進させてアメリカン・スピニの1歩目とします。

《注1》 女性はジルバ・ウォークスへのリードをアメリカン・スピニと間違える事があります。これを回避するには、男性の1歩目の引き込みは緩やかに、かつ少し大きめにリードするとよいでしょう。

《注2》 この踊り方では、各ステップが床をとらえた時、ボール(主に親指側)を使いましょう。



左は男性役。1歩目 つないでいない手は開いている



2歩目 つないでいない手は自然と相手の方に



逆方向から見た形。軸足の使い方にも注目！ 上が1歩目、下が2歩目



☆☆☆ 発展形 NO.17 - シャムロック・ウォークス

アメリカン・スピニと男性後退のウォークを合わせた踊りです。お友達のつけたネーミングが素敵なので私達も使わせてもらっています。シャムロックは白ツメクサでアイルランドの象徴 - 愛と希望と信仰を表しているそうです。アイルランド大使館に問い合わせた所、花ではないので“国花”にはならないそうです。参考まで。



それでは、愛も希望もシャムロック・ウォークスで手に入れちゃいましょう！

ステップ	カウント	踊り方
1~4	SSQQ	♣ ♥ アメリカン・ спинの1~4歩を踊り、男性は左手で女性の右手を下からすくい上げるように取ります。
5	Sア	♣ ♥ 男性は左足を右足横少し後ろに置きつつ、【左右】を【右右】に持ち替えます。女性はアメリカン・スピニ後半に入ると思っていたので、『えっ？』と驚きつつも右足前進。『回転じゃないの？』と思っているので左半身は左に開こうとしています。
6	Sア	♣ ♥ 【左左】に持ち変えて男性は右足を小さくバックし、女性を前進にリードして“ニコリ”。女性は『やるわね！』って気持ちで相手を見、左サイドと共に左足を小さく前進します。
7~8	Sア Sア	♣ ♥ 5,6と同じ要領で男性左足後退、右足後退。女性は右足前進、左足前進です。

【後に続く主なフィギュア】・アメリカン・スピニなど。



♣ ♥ 手の持ち方パターンに変化をつけて見ましょう。

1. 5歩目で【右右】にならず、【左右】のままで踊り通す。
2. 5歩目以降を【右右】で通す。
3. 5歩目で【右右】、6歩目は【左右】に持ち替え、7歩目【右右】、8歩目【左右】と手を持ち替えてみましょう。

\* この手の持ち替え方を、NO. 16、男性後退のジルバ・ウォークスに応用しましょう。

