第三章　ルンバ

Rumba

音　楽:　緩やかな 4/4 拍子

標準テンポ:　1分間に28小節位　（競技会やデモなど、目的や時代により変化します）

フットワーク:　表記のない所はすべてBF（ボール・フラット）です。

ルンバで取り上げるフィガーは下の通りです。そして、<1>～<3>のフィガーを使った3つのアマルガメーションを作り、登場するフィガー順に説明をしていきます。これらのアマルガメーションでは同じフィガーの繰り返しをできるだけ避け、かつ、踊りの流れが損なわれないよう考慮しましたので、みなさんのお気に入りになればと思います。

<1>～<3>

(1) オープン・ヒップ・ツイスト
(2) ホッケー・スティック
(3) ニュー・ヨーク
(4) スポット・ターン
(5) アレマーナ
(6) ベーシック・ムーヴメント
(7) ファン
(8) フェンシング
(9) ハンド・トゥ・ハンド
(10) アイーダ
(11) キューバン・ロックス
(12) プログレッシヴ・ウォークス
(13) ナチュラル・トップ
(14) クローズド・ヒップ・ツイストと
　アドヴァンスト・ヒップ・ツイスト
(15) ロープ・スピニング
(16) 右と左へのオープニング・アウト
(17) スパイラル
(18) カール
(19) スライディング・ドアーズ
(20) スリー・スリーズ
(21) スリー・アレマーナズ
(22) リヴァース・トップ
(23) コンティニュアス・ヒップ・ツイスト
(24) （コンティニュアス）サーキュラー・
　ヒップ・ツイスト

<4>　発展型

オープン・ヒップ・ツイスト
NO.1　ファン・ポジション以外の終わり方
NO.2　オープン・ヒップ・ツイスト・スピン
NO.3　ランナウェイ
NO.4　ロンデ・アクション
フェンシング
NO.5　女性左へのアンダーアーム・ターンに
　入るバリエーション
プログレッシヴ・ウォークス
NO.6　魅力的な終わり方
NO.7　ジグザグのプログレッシヴ・ウォークス
NO.8　スパイラル・ウォークス
NO.9　プログレッシヴ・ウォークス・イン・PP
ナチュラル・トップ
NO.10　アイーダ・エンディング
NO.11　ディベロップメント
ロープ・スピニング
NO.12　スパイラルを入れない方法
NO.13　スパイラルのダブル・ターン
カール
NO.14　別の踊り方

スライディング・ドアーズ
NO.15　【ダブル・ホールド】
NO.16　アレマーナから
NO.17　【ダブル・ホールド】の変形
NO.18　両手を離す
スリー・アレマーナズ
NO.19　ロープ・スピニングから入る

アマルガメーション ＜1＞

ここでは7種類の基本フィガーを覚えましょう。フィガーの全容を「説明」「写真」そして、「足型図」から把握してください。
細かな注意点や発展形の踊りについては、ルンバ＜4＞を開いてください。

～ オープン・ポジションから ～

(1) オープン・ヒップ・ツイストからファン・ポジションへ	(2小節)
(2) ホッケー・スティック	(2小節)
(1) オープン・ヒップ・ツイスト	(2小節)
(2) ホッケー・スティックからオープンCPPへ	(2小節)
(3) ニュー・ヨーク	(3小節)
(4) (男性左への、女性右への)スポット・ターン	(1小節)
(1) オープン・ヒップ・ツイスト	(2小節)
(5) アレマーナから【ダンス・ホールド】へ	(2小節)
(6) ベーシック・ムーヴメント	(2小節)
(7) ファン	(2小節)

＊モデル: 穐吉(あきよし)泰典先生と戸田裕子先生 (今村なるちかダンススクール)

ルンバ・ウォークの練習をしましょう

ルンバのウォークでの、ヒップやボディ、足の動きをはじめるタイミングは、コーチャーやダンサーによってさまざまですが、私たちのサークルでは、足の上に楽に（楽して、ではありません）きちんと体重を乗せる感覚を掴むために、次のような練習をしています。

1. はじめに:
   - お尻の中心をひきしめヒップアップ。両膝を伸ばしてピッタリとつけます。
     足は「V字」に開いて立ちます。
   - 上体と頭部は背中側を真っ直ぐ上方へ伸ばします。
   - 胸と胃や腹部は前に張り出さないようにし、骨盤は斜め下を向くようにしましょう。
     ••• （写真1）

2. 左足前進の準備:
   - 両腕は胸を引き上げておくために、横少し前に広げます。
   - まず、右膝を伸ばしたまま、右のウエストあたりから腿の付け根にかけてを後ろへ引き始めます。この時、右ヒップが後方上の方にあがり、その分左ヒップが前方に低くなり、左脚が余ってきます。 ••• （写真 2）
   - 余ってきた左膝をしっかり伸ばしながら左足トウの外側を前方にポイント（右ヒップと左足は連動しています。ヒップを引いた分だけ足が前の方にポイントされる感覚です。足だけが前に出て行かないように気をつけましょう）。 ••• （写真 3）
   - 顔は前方を向き、両肩の向きや高さは殆ど変わらないようにボディをしっかり使います。左右のボディは半身に近くなっていますが、身体の中心線は真っ直ぐ保っておく意識を持つ事が大切です。

3. 左足前進:
   - ポイントした左足のところに前進するのですが、前に出て行こうとする気持ちを抑えます。お尻の中心の右側、右後ろ脇、右足首にグッと力をこめて、後ろ上方へ右ヒップを上げるつもりで、右足首を後ろへ伸ばします。
   - 右足親指を後ろへポイントし、甲を外側に向けた形になります。
   - 上体（背中）が左足の上に乗ったら完了です。 ••• （写真 4）

4. 右足前進に変わる:
   - 3の形から、左ウエストあたりから左腿の付け根にかけてを後ろへ引きます。・
     •• （写真 5）
   - 右足を前方へポイントした上で、上記のことを反対側で行ないます。 •••（写真 6）

5. 右足の後退:
   - （写真 5）の動作を行ない、余った右足を後ろへ置いてから、 ••• （写真 7）
   - 右膝を伸ばしながら右ヒップを乗せていきます。 ••• （写真 8）
   - 次に左足後退に入りますが、前に伸びている左足を後ろへおき、同様の動作をします。

写真1

写真 2

写真3

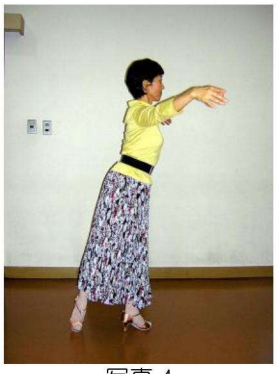
写真 4

写真 5

写真 6

写真 7

写真 8

（モデル:　神元久子）