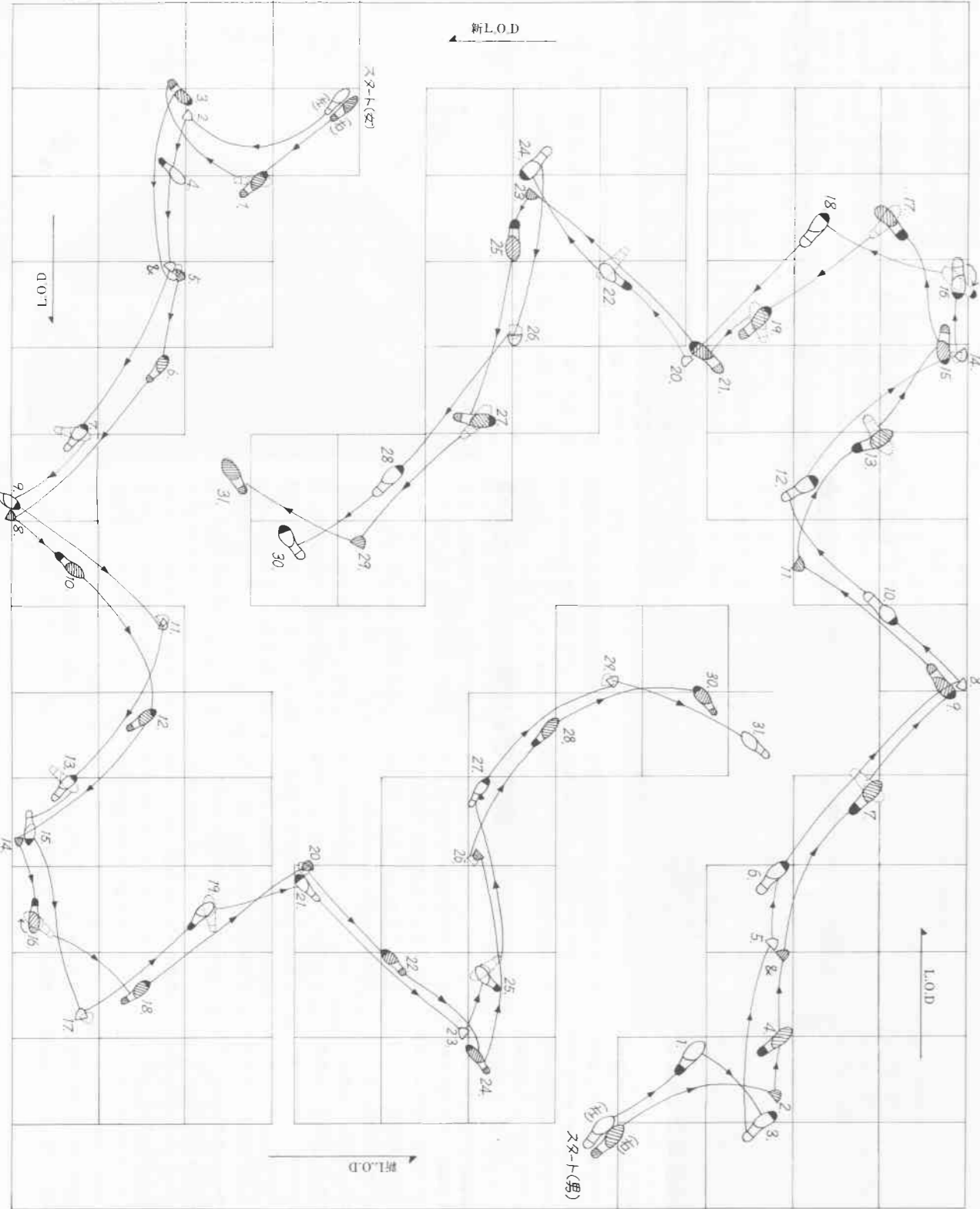


ワルツのアマルガメーション



1~3 ホイスク 4~6 シャッセ・フロムP.P. 7~9 ナチュラル・ターンの前半(1~3) 10~12 アウトサイド・チェンジ 13~18 ナチュラル・スピン・ターン 19~21 リヴァース・ターンの後半(1~6) 22~24 ホイスク 25~30 ウィーヴ・フロム・P.P. 31 続くフィガールの第1歩



前号のホイスクとシャッセ・フロム・P.P. はよく判りましたか? 今回はその後続く ナチュラル・ターンとアウトサイド・チェンジの説明に入ります。その前に...

HELLO! はこちら

ASDC
あさか ソシアル ダンス サークル

神元 誠・久子

誌上

サークル レッスン

No.3

31歩踏みましたか?

アマルガメーションの全ステップを既に踏んでみましたか? 以前に何もテキストを使用した事のない方は、最初から最後まで図の通りに動くにはかなりの時間がかかった事でしょう。せっかく苦労してできるようなった事をあっさり忘れてしまうのは勿体ないです。サークル活動のある日にはこのアマルガメーションを一通りシャドーしてみよう。シャドー、即ち一人で踊ることは馴れないと、気恥ずかしいもので、フロアーがいくら空いていてもなかなか動き始められないものです。むしろフロアーが空いていけばいい程シャドーしにくいものかも知れませんが、でも勇気を出して始めましょう。あなたが最初の一人

● 柵目の読み方

このアマルガメーションを御覧になり、どうして柵目がひいてあるのだらうと思いませんか? これは次のような2つの利点があるのです。
1、振り出す足の方向・角度が判りやすい。
2、前後の歩巾を比較しやすい。

私達はこの柵目を約60cm四方と考えてみました。対角線の長さは約85cm。この位の大ききで動ければ中級と言え、サークル活動として踊るには充分だと考えたからです。

ピタイルの敷いてある会議室などで練習している所は、タイル4枚が一柵に当たることでしよう。この柵目の大きさはあくまでも目安で、必ずこうでなければいけない訳ではありません。まったくの初心者は大きく動くことよりも

になって次から次へと仲間を増やし積極的なサークルにしていきたいと思います。

シャドーの時はこの本を見ながら、回転の起こる所ではそれなりに本を回しながら、常に自分の足と同じ方向に図の足も向く様にします。そして一歩一歩のフットワークは正しいか、足の出す方向は図と一致しているかを確かめて下さい。本なしで一通り動けるようになっても、もう出来る。と思いついてササーと流さずに丁寧に動きましょう。そうする事により各ステップにおける正しいバランスを見つけた事ができるからです。シャドーを通して上達した分だけあなたと踊りたいと思う人は確実に増えることでしょう。

ひとまず自分の靴の2倍の長さを一柵と考えていてねいに動く練習をしましょう。(脚が短くて足の大きな人は自分で工夫して下さい。)

● ナチュラル・ターン

アマルガメーションの中でのステップ7、8、9はナチュラル・ターンの前半を90度だけ回転したものです。ここでは正規の回転量によるナチュラル・ターンの基本型を簡単に説明したいと思います。壁斜めに向いて始め、中央斜めに向いて終わります。

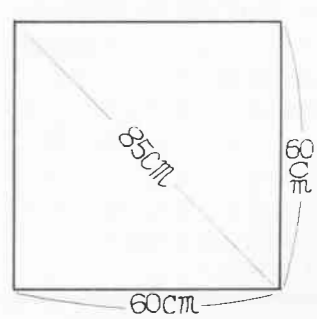
- ①、右足 壁斜めに向かい少し体を右に回転させるつもりで前進。
- ②、左足 L.O.Dを横切り大きく横につま先をつく。
- ③、左足のボールで回転を続けながら右足を左足に閉じる。この時L.O.Dに背面する。
- ④、左足 上体を少し右回転させながら後退。
- ⑤、右足 同じL.O.D上の横につま先をつく。
- ⑥、左足 右足に閉じる。

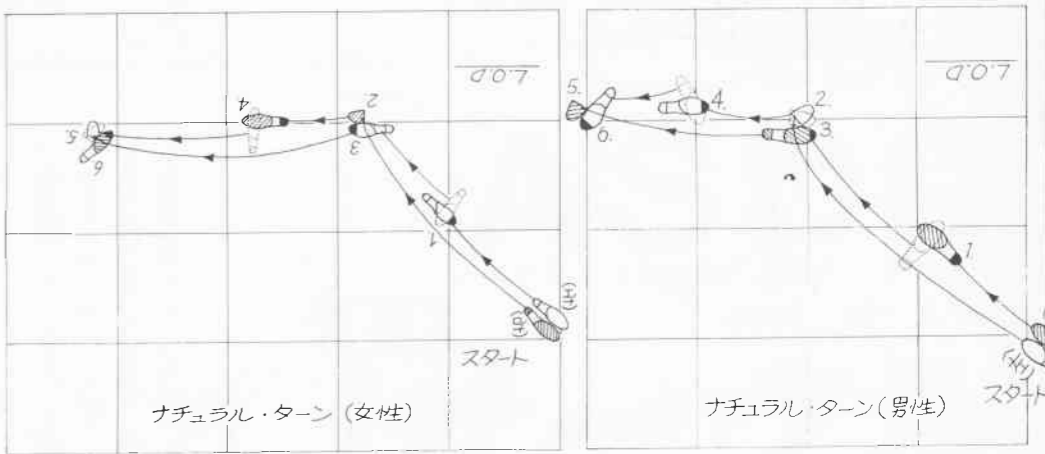
▼ 参考

- ①、①-③と④-⑥でそれぞれ右に90度回転(135度)する。
- ②、②と③で右に、⑤と⑥で左にスウェイ。

- ①と④で膝をわずかに緩めることを忘れないようにしましょう。動きが随分を柔らかくなります。
- ④、男女共②から③に、また⑤から⑥に足を閉じる時は寄せてくる

足のつま先を床から離さないように床に適度なプレスを与えながら寄せるとふらつきません。閉じた瞬間は両方のつま先に立っていますが、膝がのびきってし





まうとバランスをくずしやすから注意して下さい。
 外側の回転の時は内側の回転の時より横に振り出す距離が必然的に大きくなり、外回りの2歩目(男性の第2歩、女性の第5歩)でのボールの上で回転が継続するのは同じ理由からです。内回りの2歩目(男性の第5歩、女性の第2歩)では右足を外側へ向け終わる方向を示すようにします。左足を閉じる時上体はわずかに回転します。

●ナチュラル・ターン 女性

男性同様、基本型の説明をします。
 壁斜めに背面して始め、中央斜めに背面して終わります。
 ①、左足 上体を少し右回転しつつ後退。
 ②、右足 LODを横切り横につま先をおく。
 ③、左足を右足に閉じる。この時上体はLODに面する。
 ④、右足 少し体を右回転させるつもりで前進。

⑤、同じLOD上に左足を大きく横へ振り出し、つま先をつく。
 ⑥、左足のボールで右回転を続け、右足を左足へ閉じる。

▼参考
 ①、①③と④⑥でそれぞれ右へ3/8回転(135度)する。
 ②、②と③で左に、⑤と⑥で右にスウェイ。
 ③、①の終わりでライズを始め、(N・F・R)②と③でライズを継続

し③の終わり(サン)でロウアします。④の終わりで再びライズを始め⑤と⑥でライズを継続し、⑥の終わりでロウアします。男性同様、①と④で膝をわずかに緩めるようにしましょう。動きが柔らかくなります。
 ④、男性の項参照
 ■注意
 初心者の方は前半で③の足が閉じた時にホールドがくずれて男性と女性の組んだ形が重なったり逆転してしまう事があり、後のステップにトラブルを起こしがちなので、①、②、③の練習を十分にしましょう。
 男性が①で前進する時、女性の事を「邪魔だな」と感じません

●アウツサイド・チェンジ 男性

混雑したフロアでナチュラルターン前半を3/8回転できない時に1/4回転してこのフィガーにつなげると便利です。
 ①、左足 中央斜めに後退。
 ②、右足 上体をわずかに左回転しながら後退。つま先をつく。
 ③、左足 横少し前におく。つま先は壁斜めに向け、上体は壁と壁斜めの間くらいに向いている。
 ④、右足 CBMPでアウツサイド

●アウツサイド・チェンジ 女性

中央斜めに面して始めます。
 ①、右足 中央斜めに前進。
 ②、左足 上体をわずかに左回転しながら前進。
 ③、右足 横少し後。この時壁斜めに背面するように足をおくが、上体は壁と壁斜めの間に背面している。
 ④、左足 CBMPに後退し、男性が右外側に出易いようにする。この1歩を次に続くナチュラル・

か? そんな時はちょっと発想を変えてみましょう。まず右手のホールドがきつくないか確かめて、女性を楽にさせてあげましょう。女性をさがらせてあげてから自分はいいた所へ前進して行くと邪魔になりません。
 女性は①の後退の足の上にしつかりと乗り、頭を左後方に保ちながら②の足を横に振り出し、男性の内側にいるようにしつつ男性の動きについて行きます。男性の出でくる道を塞がないようにしましょう。後半は男女の動きが丁度前半と逆になるわけですから、第4歩で前進する女性はいつかりと前方へ踏み出して右回転を起こしやすくします。

▼参考

①、②③で左へ1/4回転する。
 ②、スウェイはかかりません。
 ③、①の終わりでライズを始め。(N・F・R)②はライズを継続。
 ③でアップし③の終わりでロウアする。
 ド・パートナー(女性の外側)に壁斜めに前進し、これを次に続くナチュラル・ターンの第1歩とする。

▼参考

ターンの第1歩とする。
 ①、②③で左へ1/4回転する。
 ②、スウェイはかかりません。
 ③、①の終わりでライズを始め②はライズを継続。③でアップし③の終わりでロウアする。
 ①③にかけて徐々にライズしていくことが、このフィガーをより美しく踊るカギになります。男

性は②の右足つま先にのる時、その前の左足のかかとを床につけながら少し引き寄せ、それから③の方向へ左つま先を向けて出すようにします。女性の②の左足は男性の右足を捜してついて行くように出すと、③のステップの所で男性においてきほりくうような形でくずれてしまうのを防ぐことができます。
 ☆ ☆ ☆
 最初のうちは覚える事が沢山あって大変ですが、今月も一緒にしっかりと練習しましょう! ステップの解説や用語の説明は紙面では十分に表現できない部分も多々あります。読者の皆さんの踊りの中でどのように生かされるかは個々のレベルによっても違いますが、よく判らない点は直接あなたの指導者にアドバイスを仰ぎましょう。あなたの踊りを一番よく判ってくれるのはあなたの先生に他ならないからです。

今月の主な用語

●CBMP (Contrary Body Movement・ポジション・Movement Position)の略。
 殆ど略語のまま使われるので、ジ・ビー・エム・ピーと覚えて下さい。まず両足を揃えてまっすぐに立ってみて下さい。片足に体重をのせてもう一方の足で立っている足の真前、または真後ろを横切った所に回転しないでステップしてみてもいい。前にステップした場合CBMPに前進後ろの場合CBMPに後退というように使います。
 ●NFR (No Foot Rise)の略。
 次の足が床に着くまでの間、体重をのせている足のヒールを床から離さずに上体と膝で行うライズのこと。

おいしい料理と おいしい空気に囲まれた、 ヨーロッパアンスタイルの 高原のプチホテル。

プチリゾートイン・メゾンドスイス

ピナスラインを白樺湖から上りかけていくと、車山高原スキー場の視界が開け、正面にメゾンドスイスが現われる。チロル風の建物、まるでスイスにきたようなムードが楽しめます。



高原に夜がやって来たら、フランス料理と自家製ケーキで、話しが弾むディナータイム。
 たつぷり高原の休日を楽しんだ夜は、フランス料理のディナータイムが待っている。フランス仕込みのプロが心をこめて作る本格派の味。ハケ岳をながめながらゆつくりディナーを味わったら、アフターディナーには自家製ケーキが登場。地下にある製菓工場で作られたおいしい手づくりの味です。朝の食卓には焼きたてパンも並びます。宿泊日とお誕生日など楽しい記念日が重なったら、予約時にお申し出ください。手づくりケーキをプレゼントします。

自然は天才的なクリエイター、山々が描く、美しいシルエットに感動。
 冬のスポーツは、もちろんスキー。車山高原のゲレンデは、レベルによって滑るコースが分かれたレイアウト。上級者から初心者までおもいきりスキーをエンジョイできる。このゲレンデはファッショナブルなスキーヤーが集まることでも有名。白い世界にスキーファッションがカラフルにマッチして、楽しいゲレンデシーンが展開される。シーズンには車山はハンググライダーのメッカとなる。多いときは20機ぐらが飛びかっている。

客室/洋室12室、全室バス・トイレ付、テレビ・電話・冷蔵庫付
 収容人員/40名
 宿泊料金(お一人様一泊2食税込)/日曜・祝祭日の前日 9,800円(エキストラ・7,000円)
 (エキストラ・7,000円)
 施設/ハケ岳一望のメインダイニングラウンジは明るいサロン風
 パーカウター・カフェテラス・レンタルスキー・オリジナルショップ・ケータリングレストラン・製菓工場
 駐車場/完備
 交通/中央道諏訪インターより35分、東京・名古屋より2時間45分、国鉄中央線茅野駅または上諏訪よりタクシーで40分、白樺湖より送迎あり。
 スタッフ募集
 長期可能な明るい男子・歴史製菓・ホールフロント、調理、製菓製パン見習可。
 メンバーズクラブ・メゾンドスイスサロン会員募集中

Petit resort inn
Maison De SUISSE
 〒391-03 長野県茅野市北山車山高原
 ●お問い合わせ、お申し込みは●
 ☎0266-68-2262
 スイスクラブ会員募集中