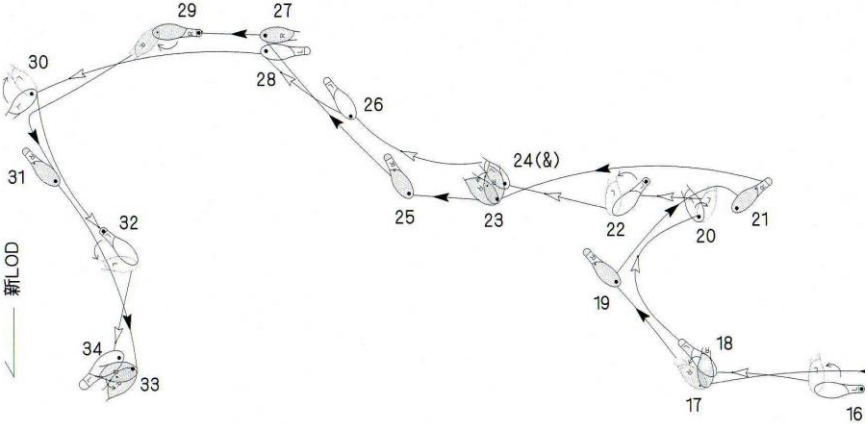
第2章
パーティーはおまかせ
ワルツ編

●音　楽：3/4 拍子
●テンポ：1 分間に 29～30 小節位

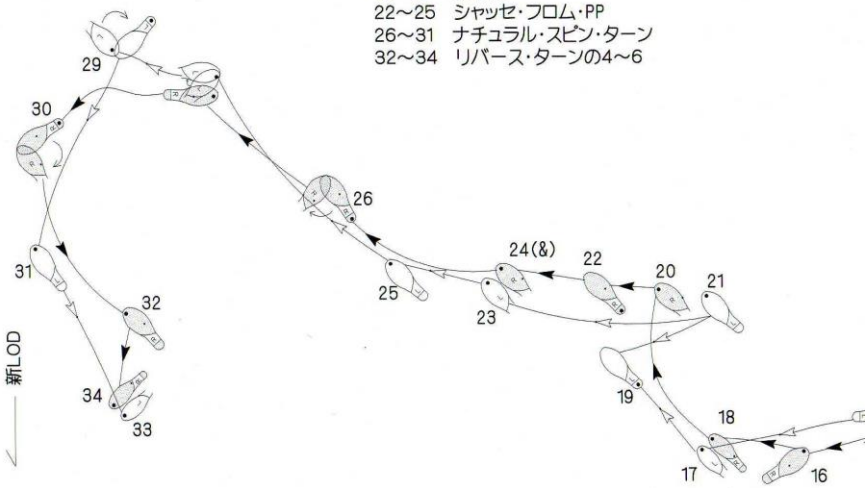
●取り上げるフィガー
① クローズド･チェンジ
② ナチュラル･ターン
③ リバース･ターン
④ ウィスク
⑤ シャッセ･フロム･PP
⑥ ナチュラル･スピン･ターン
⑦ 方向転換の仕方
⑧ ホバー･トゥ･PP
⑨ ウィーブ･フロム･PP
⑩ ターニング･ロック
⑪ バック･ウィスク
⑫ ウィング
⑬ 右へのシャッセ
⑭ オープン･フィニッシュ
⑮ アウトサイド･チェンジ
⑯ オープン･インピタス･ターン
⑰ クイック･ウィーブ
⑱ 左へのシャッセ
⑲ ターニング･ロックからのスロー･ロック
⑳ スローアウェイ･オーバースウェイ

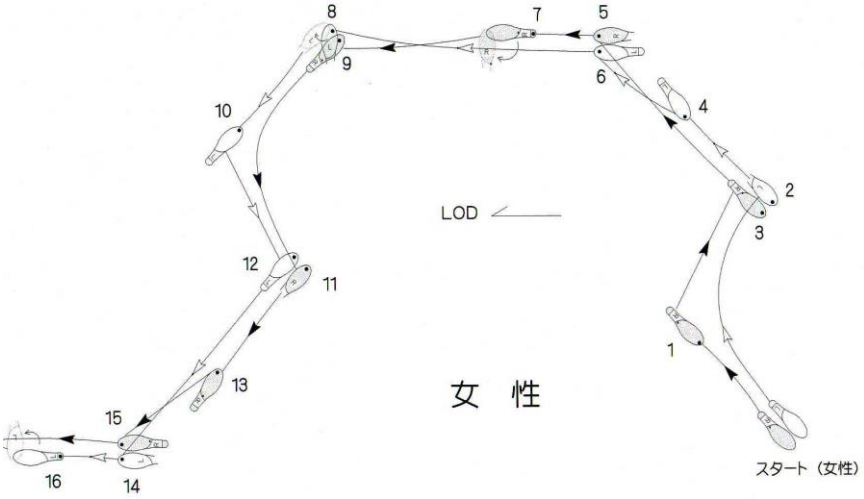
●初心者や少しの経験者は、次のことができるようにしましょう。
1．カウント１の前進はヒールから出ます。
2．顔を上げ、ホールドが崩れないようにします。

●中級レベルの人は、
1．カウント３で、しっかりロアー。
2．フットワークがTHのところを、ヒールから出ないようにします。

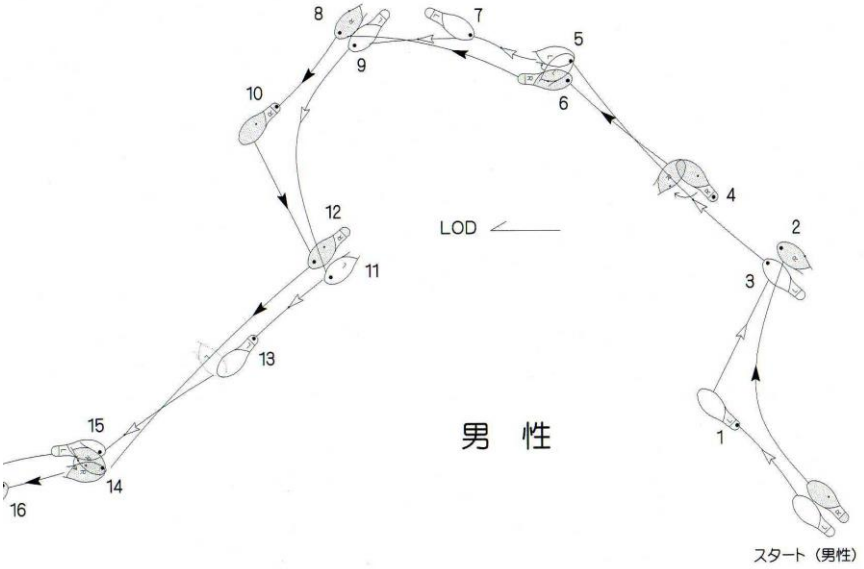


1～3　クローズド・チェンジ
7～9　ナチュラル・ターン
10～12　クローズド・チェンジ
13～18　リバース・ターン
19～21　ウィスク
22～25　シャッセ・フロム・PP
26～31　ナチュラル・スピン・ターン
32～34　リバース・ターンの4～6





ワルツのアマルガメーション　I

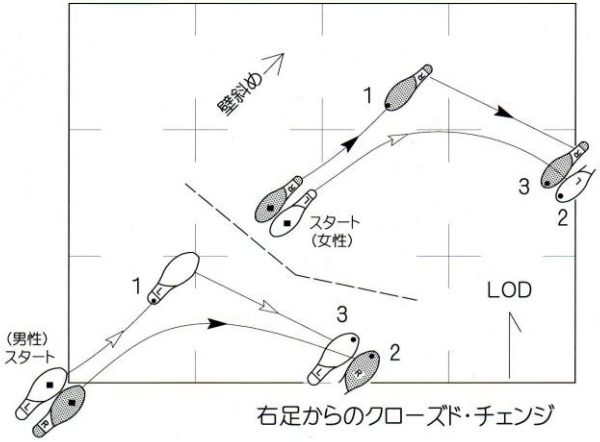


① クローズド･チェンジ

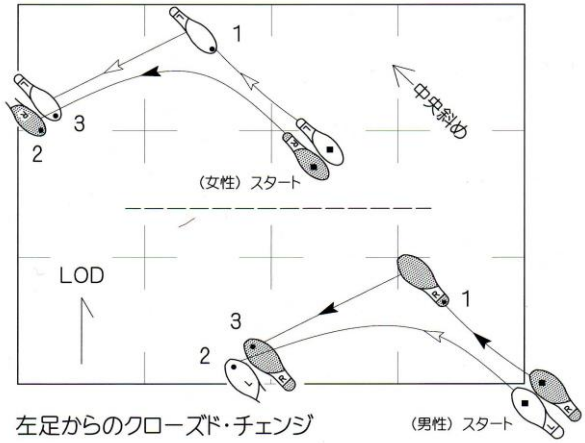
Closed Change

●ここでは２種類のクローズド･チェンジを覚えましょう。ひとつ目は男性左足から出る（女性は右足後退）タイプで、次にナチュラル･ターンが続きます。もうひとつは男性右足から出る（女性は左足後退）タイプで、次にリバース･ターンが続きます。

●カウント：1.2.3



右足からのクローズド･チェンジ



左足からのクローズド･チェンジ

膝同士の業務連絡

律儀な人たちはクローズド･チェンジを習うと、1歩目に乗り、次の足をピタリと横にくっつけてから真横に出ようとします。でも、その方法は動きを損ねてしまいます。

下の説明から、足ではなく膝が業務連絡の受け渡しをしていることを覚えてください。

左足前進する男性は、まず右膝を緩めてー

① 1歩目左足前進し、左膝を緩めます。

② 2 歩目の右膝を左膝に寄せます。このとき右足は右膝より少し後ろにあります。次に右足を横方向（横より少し前）へステップします。

③ 右足トウに上がっているところへ左足トウを揃えます。次に左足 のヒールを下ろしてから左膝を曲げ、同時に右足は次のステップの用意をします。右足は左足のロアーに連動します。

右足前進の場合は、この説明の反対を行います。

右足後退する女性は、まず左膝を緩めてー

① 1歩目右足後退し、右膝を緩めます。

② 2 歩目の左膝を右膝に寄せます。このとき左足は右足を超えて少し後ろに開いたところに出ています。次に左足を横方向（真横より少し後ろ）へステップします。

③ 左足トウに上がっているところへ右足トウを揃えます。次に右足 のヒールを下ろしてから右膝を曲げ、同時に左足は次のステップの用意をします。左足は右足のロアーに連動します。

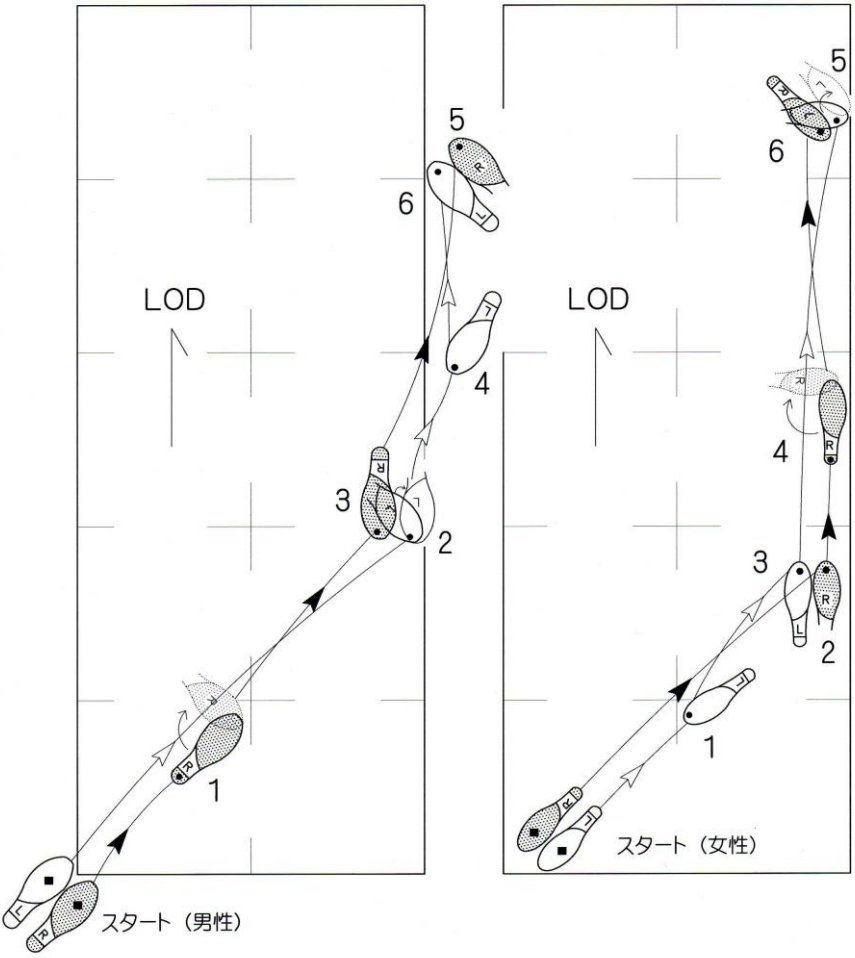
左足後退の場合は、この説明の反対を行います。

② ナチュラル･ターン

Natural Turn

●（男性が）左足からのクローズド･チェンジを踊ってから壁斜めにナチュラル･ターンに入り、中央斜めに終ります。次に（男性が）右足からのクローズド･チェンジを踊りましょう。

●カウント：1.2.3.4.5.6

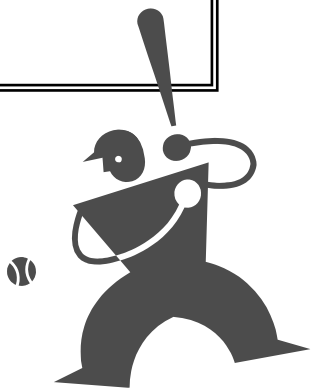


要の３番バッター

～♪１２３、１２３♪～　優雅に踊るワルツ･･･　訂正、優雅に踊りたいワルツ。

　ワルツの音楽は、**ズン**･チャッチャッと１拍目に強いアクセントがあります。それで多くの人は強いアクセントのある“１”で大きく踊ろうとします。あながち間違いではありませんが、前進する人は「突っ込み」、後退する人は「倒れる」危険性をはらんでいます。

　“１”で大きく踊るには、その前の“３”を丁寧に処理する必要があります。初心者の皆さんは、ワルツの心得として、まず「カウントの３が一番大事！」と覚えてください。



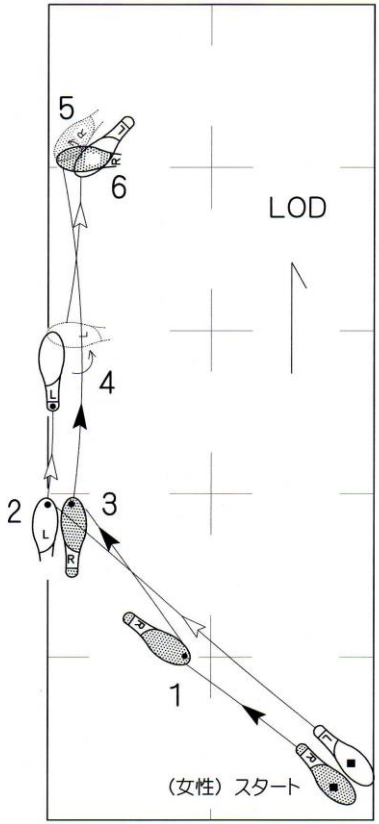
ワルツはスタンダード（あるいはモダンとも）と呼ばれる競技種目に属しています。この競技種目には他にタンゴ、スロー･フォックストロット、クイックステップ、ヴィニーズ･ワルツが含まれます。

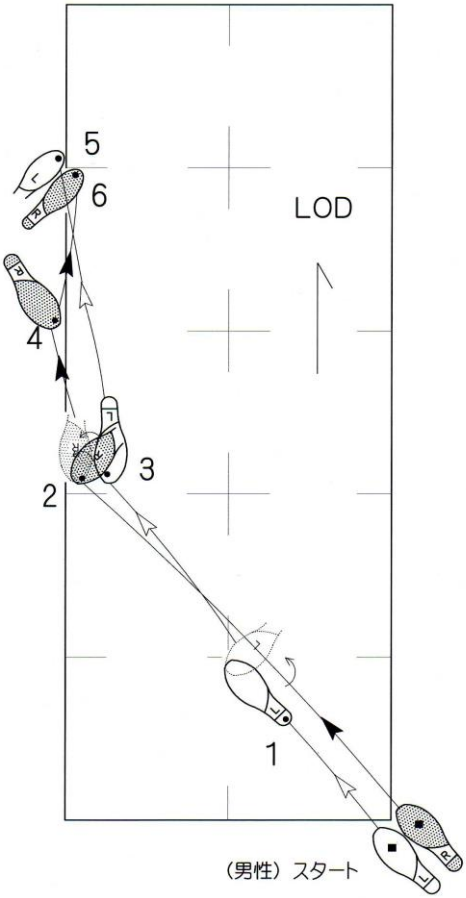
③ リバース･ターン

Reverse Turn

●（男性が）右足からのクローズド･チェンジを踊ってから中央斜めにリバース･ターンに入り、壁斜めに終ります。ここから、再びクローズド･チェンジ ～ ナチュラル･ターンを繰り返すことができます。

●カウント： 1.2.3.4.5.6





急降下ジェットコースター

あれは怖いです。以前は平気だったのにもうダメ。まてよ、子供向けのなら、まだ大丈夫かもね･･･。

ところでワルツの音楽から「波」を連想しませんか？　どんな波？　もしかして私と同じゆったりと緩やかに上下する波ですか？　あれは連想するだけでも気持ちがいいですよね。

ところがどっこい、お子様向けジェットコースターのように緩やかな波のイメージでワルツを踊ると、１の足で倒れこんでしまうのです！　そこでワルツの心得として、カウント３は急降下するジェットコースターのイメージで踊りましょう。

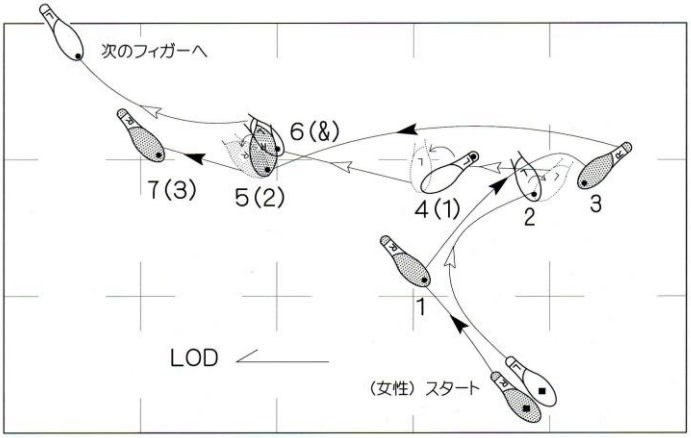
ナチュラル･フィガーの１歩目は男性の右足前進（女性は左足後退）で始まり、リバース･フィガーでは男性は左足前進（女性は右足後退）で始まります。

④ ウィスク ～ ⑤ シャッセ･フロム･PP

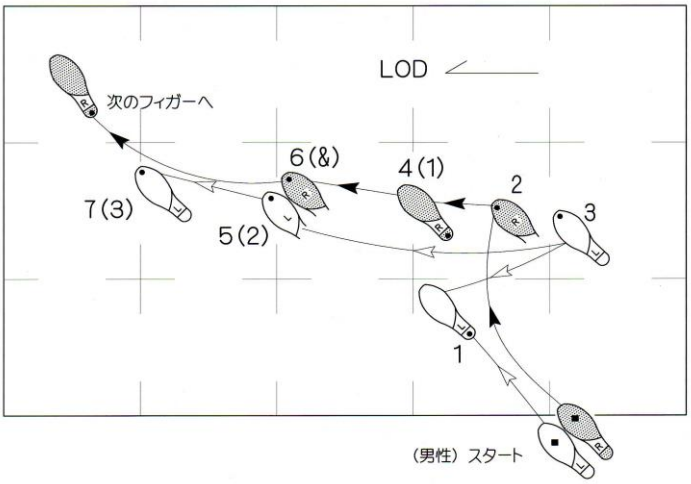
Whisk - Chasse from PP

●壁斜めに始め、同じ向きで終ります。続くナチュラル･スピン･ターンの１歩目では、男性は女性のアウトサイドに出ていきます。シャッセ･フロム･PP の最後で、その準備をしましょう。

●カウント：1.2.3（ウィスク）、1.2&3（シャッセ･フロム･PP）



ウィスク(1～3) ～ シャッセ･フロム･PP(4～7)



遠くに行くには下に？

　カウントの３はジェットコースターのように、との話をしましたが、落下しているかのように見えるジェットコースターも、じつは緻密にスピード･コントロールされているようです。ワルツの３も真下に、しかも、丁寧に沈む感じです。ロアーしながら次の足を前方、あるいは後方へ出す用意をしましょう。

　この方法のスゴイところは、３で下へのロアーを心掛けると安定して距離が延びることです。試しに二人で協力し、がんばって、バランスも考えず、どれだけ遠くまで行けるか、好きなフィガーを使って踊ってみてください。次に、同じフィガーを二人で協力し、がんばらず、３で真下にロアーすることを大切にして踊ってみましょう。「さっきのがんばりは、なんだったの?」･･･と思うような結果が待っていることでしょう。

シャッセ･フロム･PP は 4 歩で構成されています。ウィスクの 3 歩目終りからロアーし、1 歩目におりたら、3 歩目をステップするまで少しずつ上がり、4 歩目は高い位置でステップし、それからロアーしましょう。

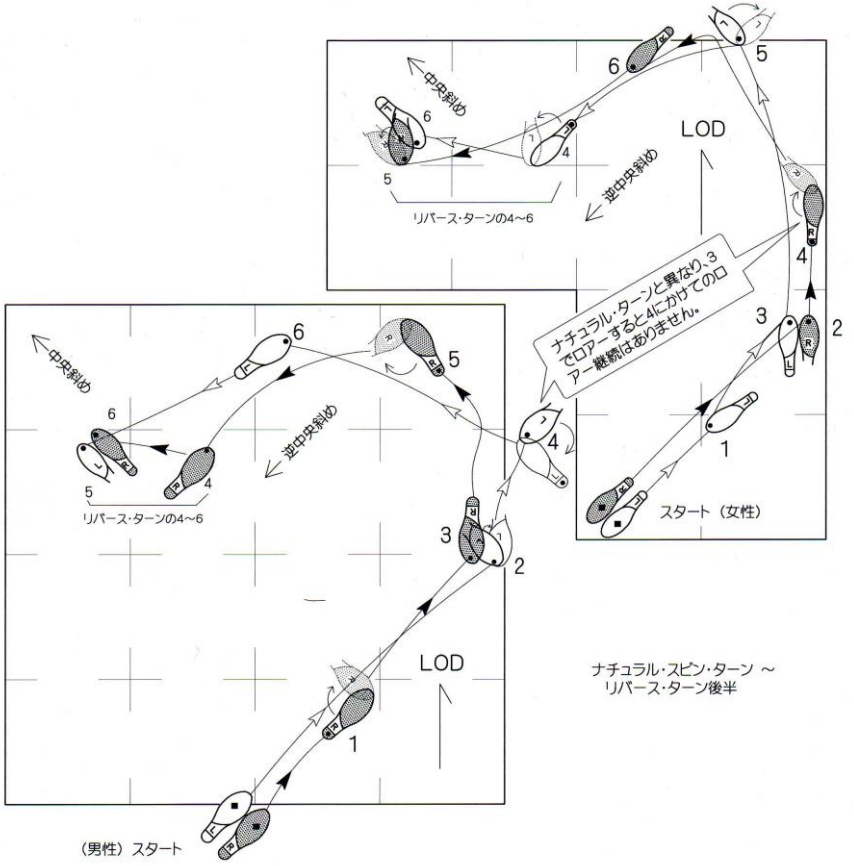
PP（ピー･ピー/プロムナード･ポジション）では、二人の体の向きが横並びにならないようにしましょう。

⑥ ナチュラル･スピン･ターン

Natural Spin Turn

●壁斜めに始め、逆中央斜に終ります。ここからリバース･ターンの４～６に続けることが多いので、一緒に覚えてしまいましょう。この形はコーナーでよく踊られます。

●カウント：1.2.3.4.5.6



助け合いの精神

スピン･ターンは簡単な踊りではありませんが、上手に踊ることができる、即効性の高い、かつ、簡単な方法を紹介しましょう。スピン･ターンを踊りにくくしている主な要因には、

① ３－４歩目にかけて沈みすぎている。
② 女性は４歩目を、男性は５歩目をトウから出ている。
③ 二人とも回転の間、左を向きすぎている。

･･･が、あります。サークルやパーティーで綺麗にナチュラル･スピン･ターンを踊るには、次のことをしてください。「ボランティア」の精神で構いませんからやってみてください。

① ３歩目で膝を緩めながら、次の大きな右回転の準備をして、４歩目に平らにステップしていく。
② 女性は４歩目を、男性は５歩目を必ずヒールから前進（厳密にはＨＴ）。
③ 二人とも回転の間、顔を左に向けない。男性は左グリップの内側に、女性は左手首より内側に「鼻先」を向けておきましょう。

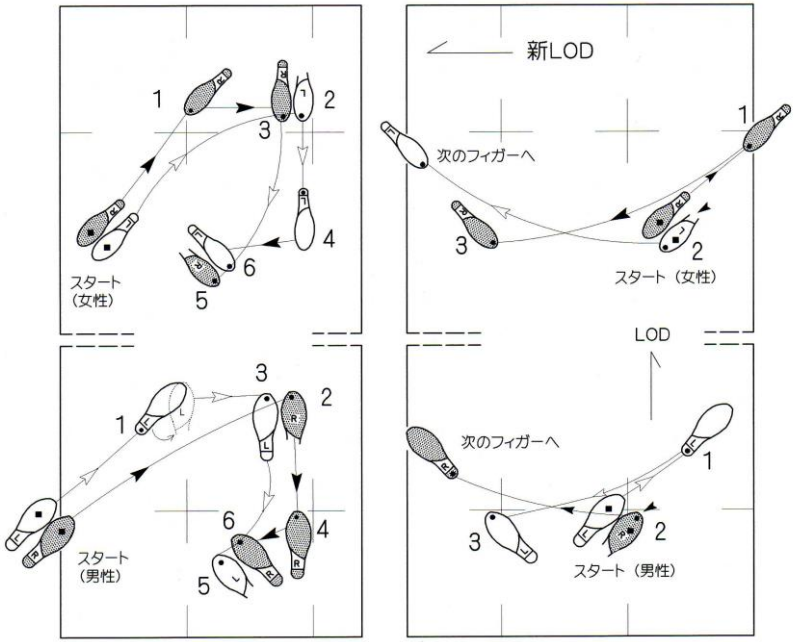
これらの方法を「当たり前のこと」と思って練習してください。確実にスピン･ターンが踊りやすくなることでしょう。お互いに「助け合いの精神」を忘れずにね。

女性のスピン･ターン６歩目は、５歩目に一度寄せてから出ていきます。これを「ブラッシュ（する）」といいます。５歩目左足のトウに上がりボディを引き上げると、６歩目は自然に左足に寄ってきます。

⑦ 方向転換の仕方

ぶつかりそうになったときにも使えます

●初めのふたつはブルースのときと似た方法ですが、ワルツらしくライズ＆フォールを使って踊りましょう。



小さいリバース・ターン　　チェック

「壁斜めと中央斜め」はよく出てくる用語です。LOD と壁の間の斜め４５度が「壁斜め」で、LOD と中央の間の斜め４５°が「中央斜め」。

ナイショの話　-1-

「ワルツはおまかせ！」と言えるようになる、初心者向けのお話です。みんなには『ナイショ』にしておいてください（笑）。

ここだけの話ですが、ワルツのカウント１の前進はヒールから出ます。厳密なフットワークは「HT」ですが、まずは、ヒールから出られるようになると、「上手！」と思われるでしょう。

ヒールから出るにはちょっとしたコツがいりまして ― その前の３でロアーしていると、１の足はとても自由な状態にあるので自然にヒールから出ることができます。

えっ、「ヒールから出ていない人をたくさん見る」ですって？
（ゴホン！）それは、この話をまだ知らない人たちです。

３つ目の方法：　シャッセ･フロム･PP の後のように、男性右足が女性のアウトサイドに出たときのチェックの方法があります。

1．男性右足、女性のアウトサイドに前進しチェック。
2．男性左足（女性右足）に体重を戻す。
3．男性は右足を左足に（女性は左足を右足に）揃え、イン･ラインに戻ります。

続いて、ウィスクや男性左足のチェックに入ります。

前略、
　トップ･ダンサーのホールドがとても美しいので、ダンサーのカレンダーや月刊「ダンスファン」の写真を見て真似をしたいと思います。何かアドバイスをお願いします。

～～～～～　～～～～～　～～～～～

ご質問ありがとうございます。
　　良いものを模倣しようとする研究心はとても大切です。でも、もしあなたが初心者の場合、あるいは、まだ数年の経験者で、「早く、美しいホールドで踊れるようになりたい」と本気で思っているのでしたら、無理に真似しないことをお奨めします。

　あなたが上達する最善の近道は、まず、
　　①　普段の生活の中で、綺麗に歩けるようになること。
　　②　まっすぐのバランスで立てるようになること。
　このふたつができるようになってください。

　日常生活で綺麗に歩けない人がダンスのときだけ美しく踊れる可能性は低いと思いませんか？　また、日頃、背筋を伸ばし、美しく歩くことを心がけている人のほうが、ダンスをしても綺麗に踊れる可能性が高いと思いませんか？　ダンスを踊っている時間より、生活している時間の方が長いでしょうから、その時間帯を使って上手に踊る基礎を作りましょう。
　それができるようになると、ほとんどまっすぐに立てていると思いますから、それから動きに入りましょう。この段階で上体を反らすことを考えるのは、まだ早いかもしれません。前進同様、同じスピード、同じ歩幅で後退できるように練習を繰り返しましょう。

　―　このように、私たちはアドバイスをしています。まずは、美しく、若々しく歩けるようになってください。それができるようになると、次にやるべきことが見えてきます。

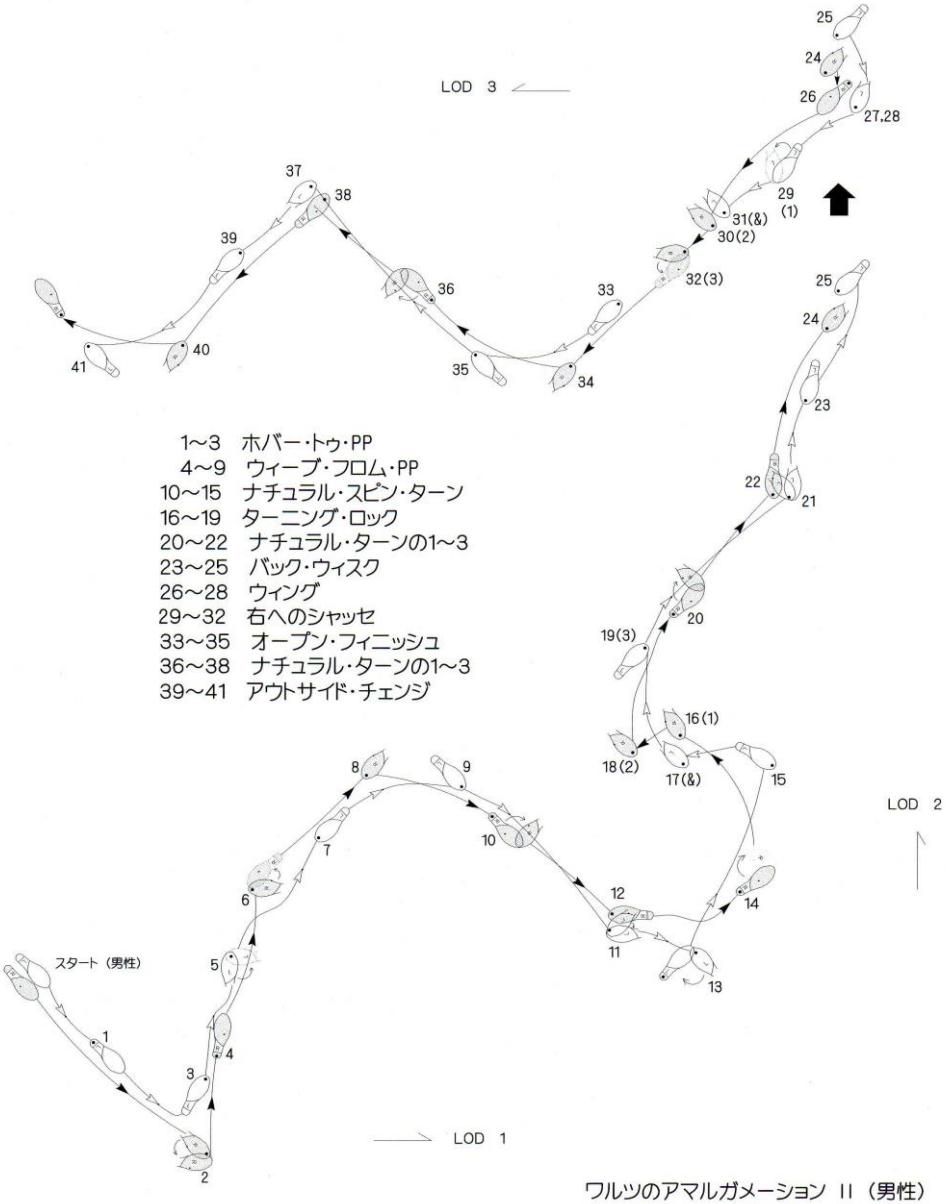
どうして真似をしてはいけないのでしょう？
いけないわけではありませんが、良い結果を得ることが難しいからです。良い結果を得られないまま、崩れて踊り続ける延長線上に美しい踊りはないからです。

考えてみると分かることですが、トップ·ダンサーの真似をして皆が綺麗に上手に踊れるようになるなら、すでに真似をしている人たち全員がトップ·ダンサーのように踊れるようになっていなければなりません。でも、現実はちょっと違います。当然ですよね。トップ·ダンサーの人たちは、長い年月を費やし、丁寧な練習を重ねた結果としてその優雅な踊りを習得したのですから。美しいホールドは、ホールドの下に隠れたしっかりした土台（下半身）の上に築き上げられています。その土台が安定した動きを供給しているので、美しい上体を保って踊り続けることができるのです。

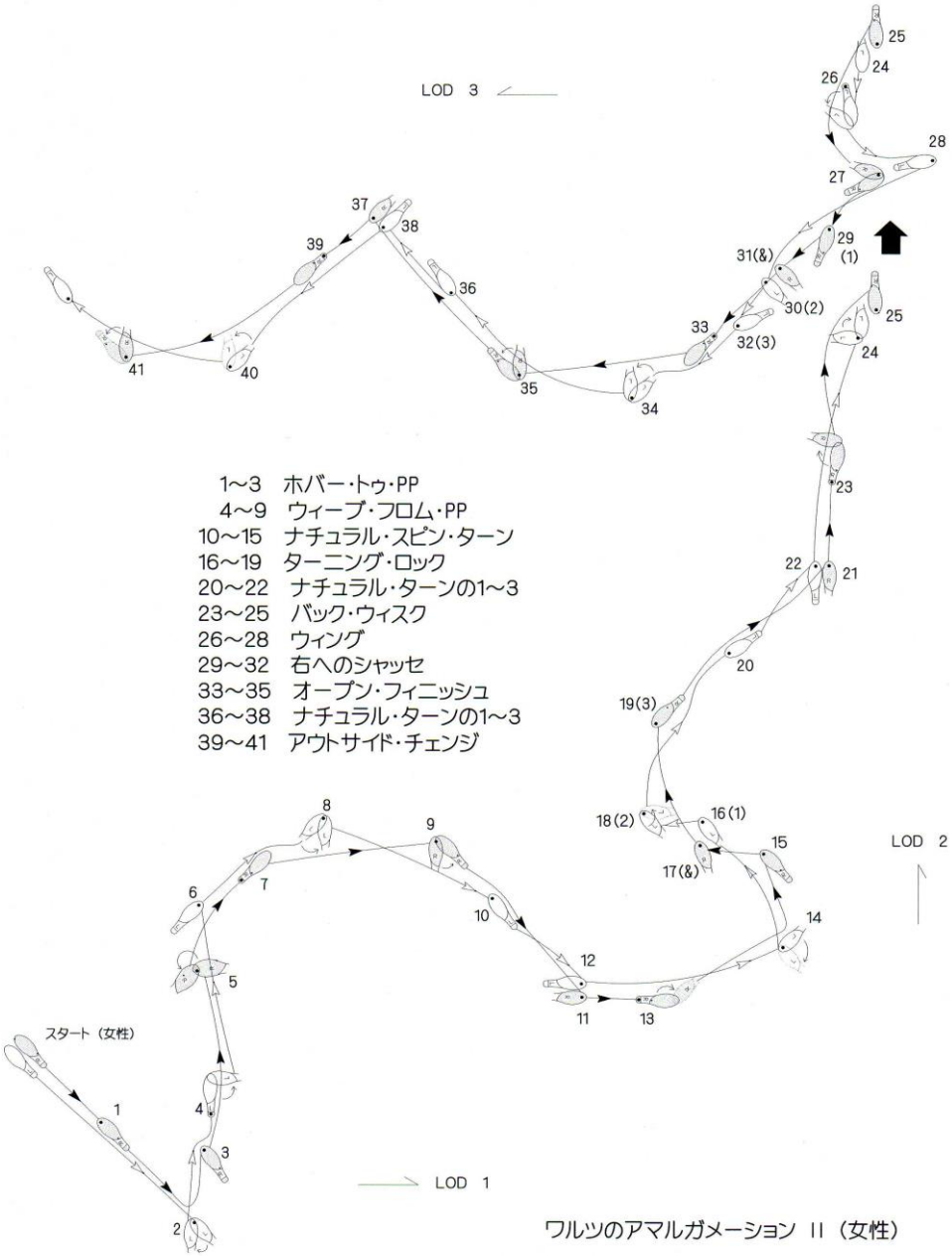
一見同じように見えるホールドも、その人の踊りのレベルで変化していくものだと理解してください。あなたが上手になるにつれ、ホールドは変わっていきますし、また、そのレベルに必要なホールドを教わることができるでしょう。

焦らず、今やるべきことをきちんと行うことが上達への近道ですよ。

ハッピー·ダンシング！



ワルツのアマルガメーション II（男性）



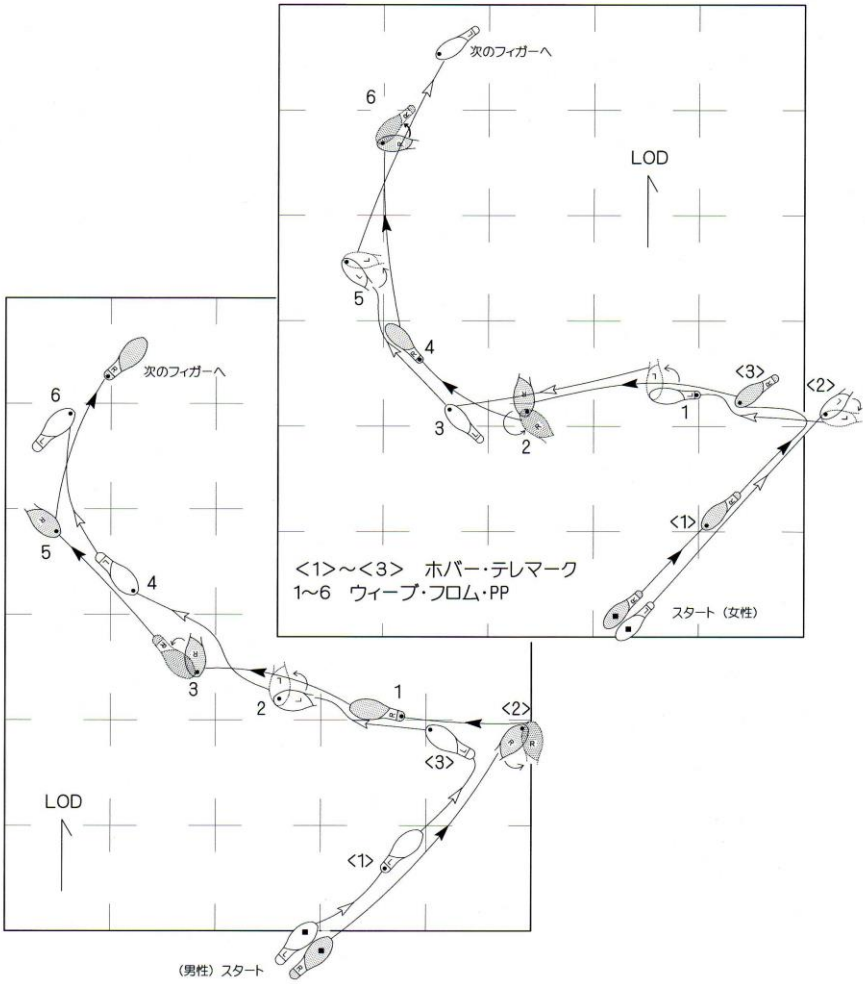
ワルツのアマルガメーション II（女性）

⑧ ホバー･トゥ･PP　～ ⑨ ウィーブ･フロム･PP

Hover to PP - Weave from PP

●ホバー･トゥ･PP を壁斜めに入り、そこから中央の方にウィーブ･フロム･PP で進んでいきましょう。

●カウント：1.2.3（ホバー･トゥ･PP ）、
1.2.3.4.5.6（ウィーブ･フロム･PP）



急いては事を仕損じる

　ワルツの踊りをさらに魅力的にするのがPP の形です。女性もその美しさを十分認識しているためか、急いで PP になりたがる傾向にあります（男性のリードに問題があるかもしれませんが）。気の早い人はカウント１の終わりで PP になろうとしたり、カウント３から次のフィガーに男性より早く出ようとしたりしますが、「急いては事を仕損じる」です。

　女性がすべきことは、カウントの２からゆっくり PP になろうとし、３のステップの時点で PP になっていれば良いでしょう。「良きに計らえ」の気分でゆったりついていきましょう。

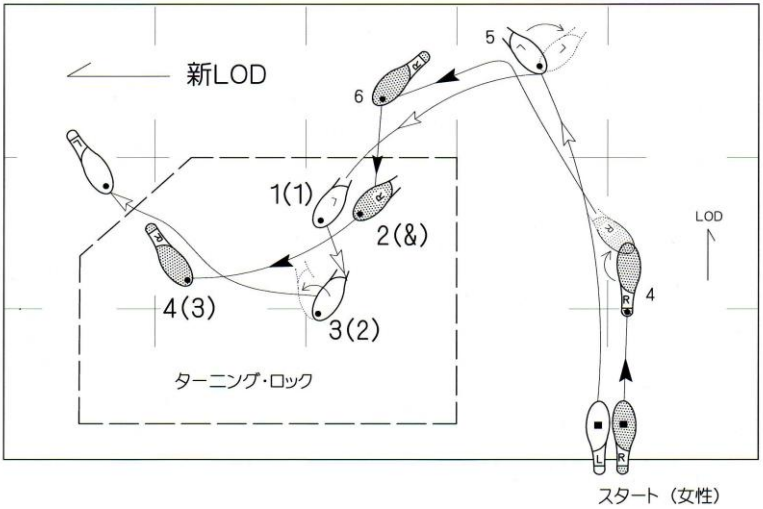
ウィスクからウィーブ･フロム･PP に入る方法で習う人が多いと思い、ここでは、ホバー･トゥ･PP を取り上げました。３ 歩目はウィスクとは異なり、斜め前にステップします。

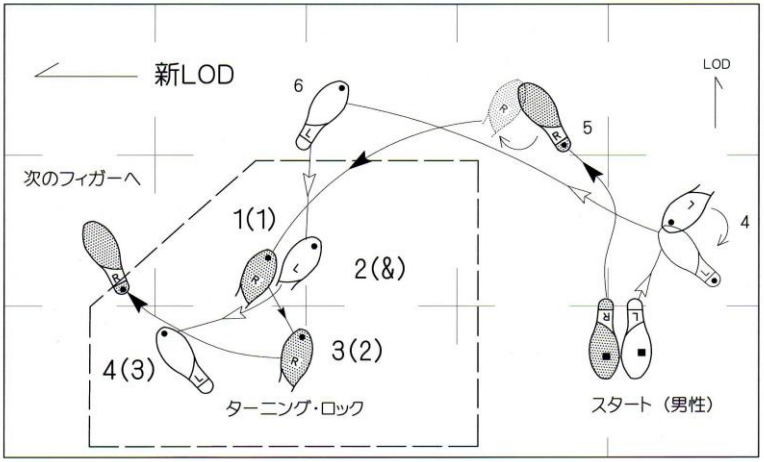
足型図のウィーブ･フロム･PP は中央の方に進んでいますが、もう少し中央斜め寄りに進むこともできます。

⑩ ターニング･ロック

Turning Lock

●ナチュラル･スピン･ターンの６歩目の後から続けましょう。
●カウント：１＆２.３





（足型図はスピン･ターン前半を終えたところからスタート）

ナイショの話　-2-

「ワルツはおまかせ！」と軽やかに踊りたい人に、もうひとつナイショ話を！

実は、ほとんどのカウント２（２歩目の足）のフットワークは（T）なんです。１歩目が前進でも後退でも、２歩目はトウ。

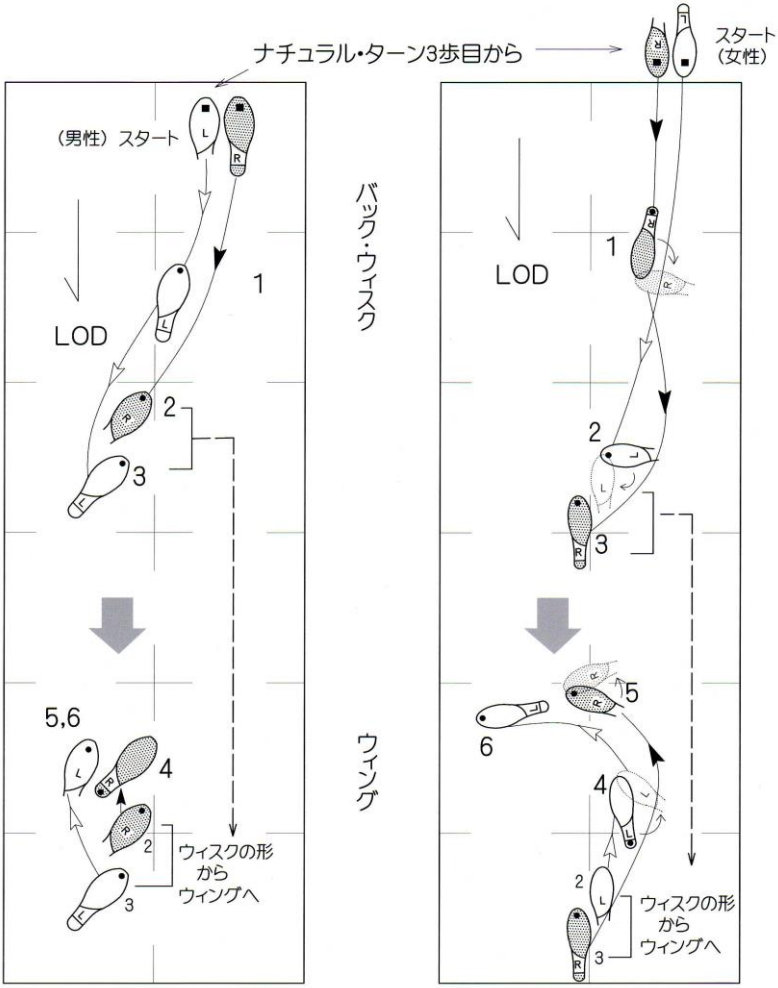
そして、初心者の皆さんに覚えて欲しいのはその先の話です　―　このフットワーク（T）はとても注意が必要で、この足ではロアーしてはいけません。３歩目をステップする前、あるいは、ステップしながら２歩目の足のヒールにおりようとしてはいけません。３歩目（主にＴＨ）に体重移動が完了し、その足がロアーするに連れて２歩目の膝が緩み、次の１歩目の方へステップする用意をしていきます。

ターニング･ロックを上手に踊るには、まず、スピン･ターンの ６歩目にしっかり体重を乗せることが成功のコツです。続くターニング･ロックで女性は、男性の右サイドに向かって斜めに前進するような気持ちを持ちましょう。一方、男性の１歩目は中央斜めに肩を乗せながら後退し、３歩目右足は少し右後ろ方向に開き目にステップし、女性の左足を受け止めるようにしましょう。

⑪ バック･ウィスク ～ ⑫ ウィング

Back Whisk - Wing

●ふたつのフィガーを覚えましょう。バック･ウィスクはナチュラル･ターン前半から入りましょう。
●カウント：1.2.3（バック･ウィスク）、1.2.3（ウィング）



1～3　バック･ウィスク　　4～6　ウィング

ナイショの話　-3-

　カウント３のフットワークは（TH）と相場が決まっています（そうじゃない場合には『そうじゃない』と言いますネ）。
　ここまで読み進んできたあなたは、「それって、トウから着いてヒールを下ろすこと」と思っていますね。「その通りです！」そして、ここでのナイショ話とはそのときのイメージ法です。
　ＴＨのステップでは、階段の最後の一段を下りる場面を想像しましょう。しかも、その先の床は壊れているように見えます。あなたはきっと、トウからおりることでしょう。しかも、そ～っと用心深く　―　それでいいのです。それがいいのです。

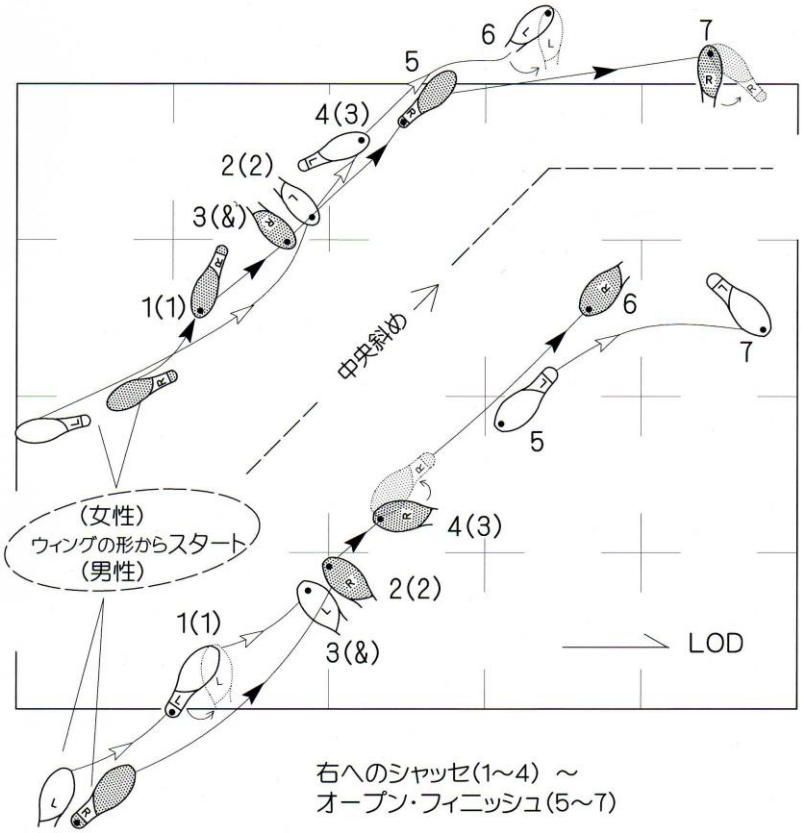
男性が後退から入るウィスクをバック･ウィスクといい、３歩目の形は、先に出てきたウィスクと同じです。女性は２歩目でネックを返してしまうと（顔の向きを変えると）、３歩目でのバランスが男性の前になり過ぎてしまいます。２～３歩目にかけてゆっくり返しましょう。

男性のウィングは実質、右足の１歩だけですがボディとホールドの枠で女性を静かに右から左へ移動させます。 女性は男性から離れすぎないように注意しながら踊ります。２～３の始めにかけて顔を左に返し、３歩目を男性の左アウトサイドにステップすると次が後退だとわかりますから、軽やかに後退できる準備をしましょう。

⑬ 右へのシャッセ ～ ⑭ オープン･フィニッシュ

Chasse to Right - Open Finish

●ウィングから入る右へのシャッセはとてもポピュラーな形です。
●ウィーブ･フロム･PP 後半の踊り方をオープン･フィニッシュといいます。
●カウント：1.2&3（右へのシャッセ）
　　1.2.3（オープン･フィニッシュ）



右へのシャッセ(1～4) ～
オープン･フィニッシュ(5～7)

恐ろしい掟

　どこぞの世界と同じくダンスにも厳しい「掟」が存在し、その「掟」を破る美女の結末は･･･　なんと哀れ･･･に！
　その恐ろしい「掟」とは　―　「女性は、PP になるのかならないのか迷った場合、迷わず（??）スクエアにいること！」です。

　私たちはこれを勝手に「掟」と決めて、サークルで話していますが、この掟を守らない者には世にも恐ろしい結末が待っているのじゃ～！

右へのシャッセ

・ウィングの最後で、男性と女性はお互いの左アウトサイドにいるため、男性の１歩目は女性の左アウトサイドに出ていきます。２～４歩目にかけて普通に組んだ形に戻ります。

・４歩目（カウントの３）で男性は体を絞り、次に女性をアウトサイドに出す用意をしましょう。

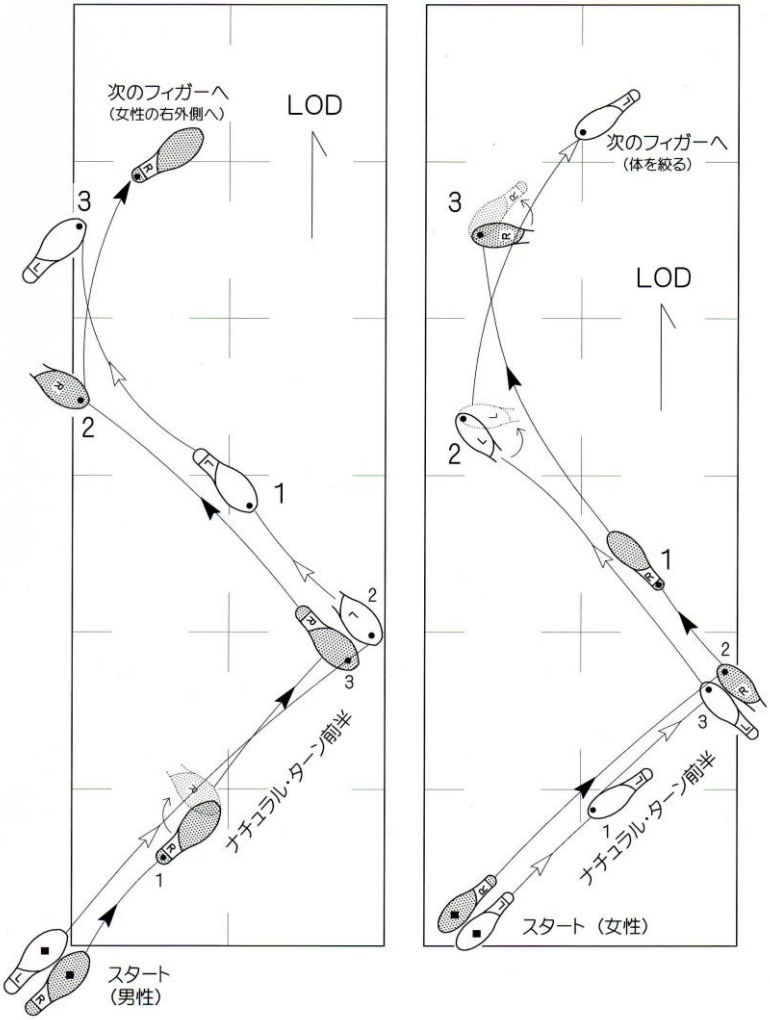
「アウトサイド」とは「外側」の意味で、単に「アウトサイドに出る」といった場合、相手の「右」外側に出ることです。左側に出るときは、必ず「左」を入れます。

⑮ アウトサイド･チェンジ

Outside Change

●壁斜めにナチュラル･ターンの前半を踊り、回転量を小さくして男性が中央斜めに背面したところから入ります。

●カウント：1.2.3



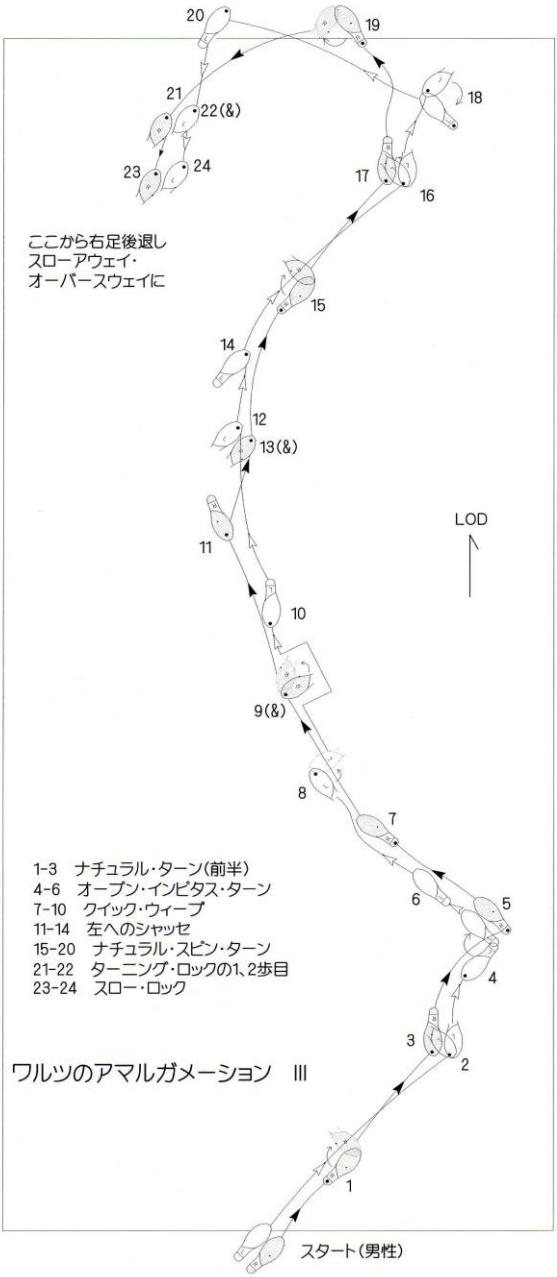
「掟」を破ると！

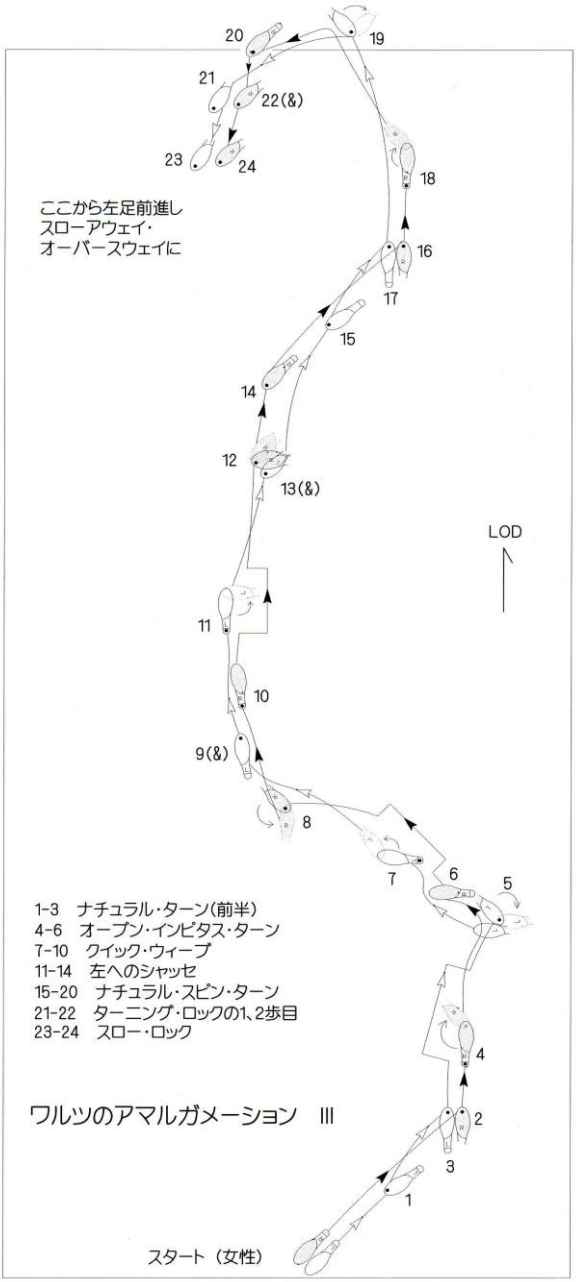
　初心者の女性は、「PP だと安心」と思うのでしょうか、なにかにつけ右を向いて PP になりたがる傾向があります。PP だと自分の前は広々、邪魔者（？）がいないので動きやすいと思うのかも知れません。しかし、理由がなんであれ、掟はしっかり守ってもらいます。

　ウィスク ～ ウィーブ･フロム･PP ～ ナチュラル･スピン･ターンを踊って試しましょう。これを女性はどこも右を向かずに踊り通してください　―　何の問題もなく踊れましたね。では次に、女性は初めから終りまで PP のままで踊ろうとしてください　―　スタートから無理でしょう？

　このように、PP のところは普通の顔の向きでも踊れますが、スクエアでいなければならないところを PP で踊ることはできません。このように、この「掟」は、一瞬でも迷ったら普通の顔の向きになり安全策を取りましょうということなのです―　そして、この掟に背いた女性には、崩れた踊りが待ち伏せしているのです。気をつけてね！

アウトサイド･チェンジは基本フィガーのひとつですが、滑らかな動きをするのは意外と難しいです。初心者の男性は、ナチュラル･ターン３歩目でしっかりロアーすることを最優先し、アウトサイド･チェンジを急がないようにしましょう。ナチュラル･ターン ３ 歩目もアウトサイド･チェンジ １ 歩目もフットワークはＴＨですから、ヒールを乗り越して後退しないと女性の前進を邪魔してしまいます。

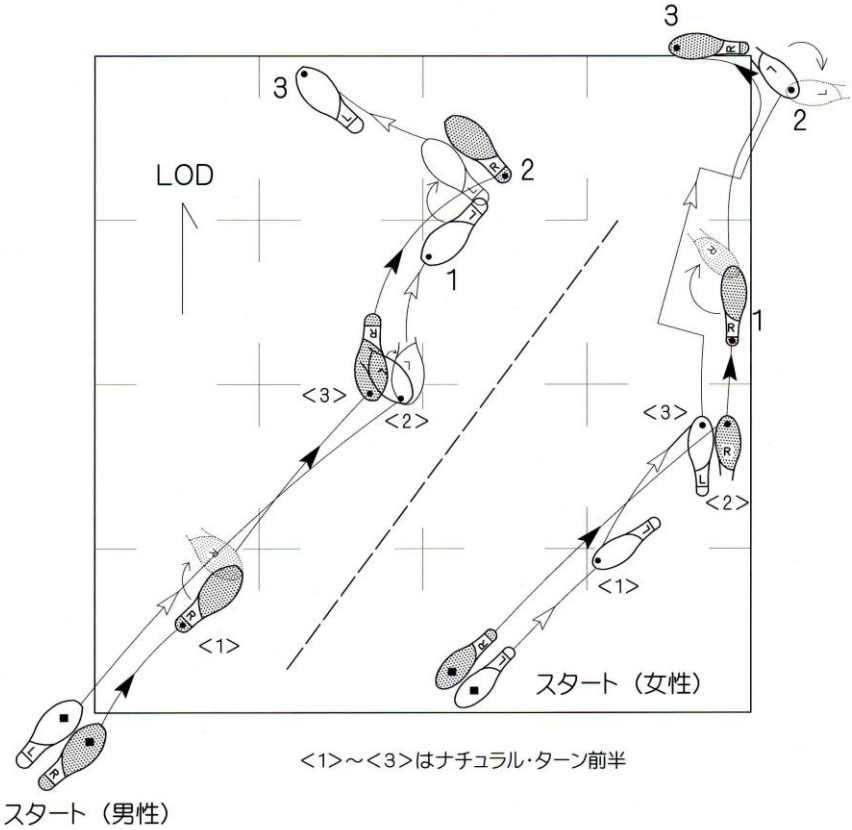

20
19
21
22(&)
18
23
24
17
16
ここから右足後退し
スローアウェイ・
オーバースウェイに
15
14
12
13(&)
LOD
11
10
9(&)
8
7
6
5
4
3
2
1
1-3　ナチュラル・ターン(前半)
4-6　オープン・インビタス・ターン
7-10　クイック・ウィーブ
11-14　左へのシャッセ
15-20　ナチュラル・スピン・ターン
21-22　ターニング・ロックの1、2歩目
23-24　スロー・ロック
ワルツのアマルガメーション　III
スタート(男性)


ここから左足前進し
スローアウェイ・
オーバースウェイに
LOD
1-3　ナチュラル・ターン(前半)
4-6　オープン・インビタス・ターン
7-10　クイック・ウィーブ
11-14　左へのシャッセ
15-20　ナチュラル・スピン・ターン
21-22　ターニング・ロックの1、2歩目
23-24　スロー・ロック
ワルツのアマルガメーション　III
スタート（女性）

⑯ オープン･インピタス･ターン

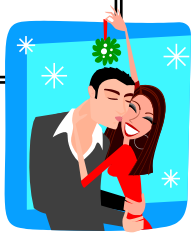
Open Impetus Turn

●ナチュラル･ターン前半から続けて入り、中央斜めに向けて PP で終ります。
●カウント：1.2.3



女性についてく可愛い男

　男性はいつも一人で頑張りがちで、女性はいつも男性に頼りがち　―　ダンスの話ですが　―　オープン･インピタス･ターンは男性が頑張らない、いい練習になります。
　オープン･インピタス･ターン１歩目では、男性は後退しながら女性に道をつくります。その後は頑張らないで女性のスピードに乗っかる感じでついていきましょう。綺麗なオープン･インピタス･ターンが出来上がります。
　そうです、ときには女性についていくカワイイ男性を演出しましょう。そうそう、３歩目は斜め前に積極的に前進なので、そこのリードはよろしくね。



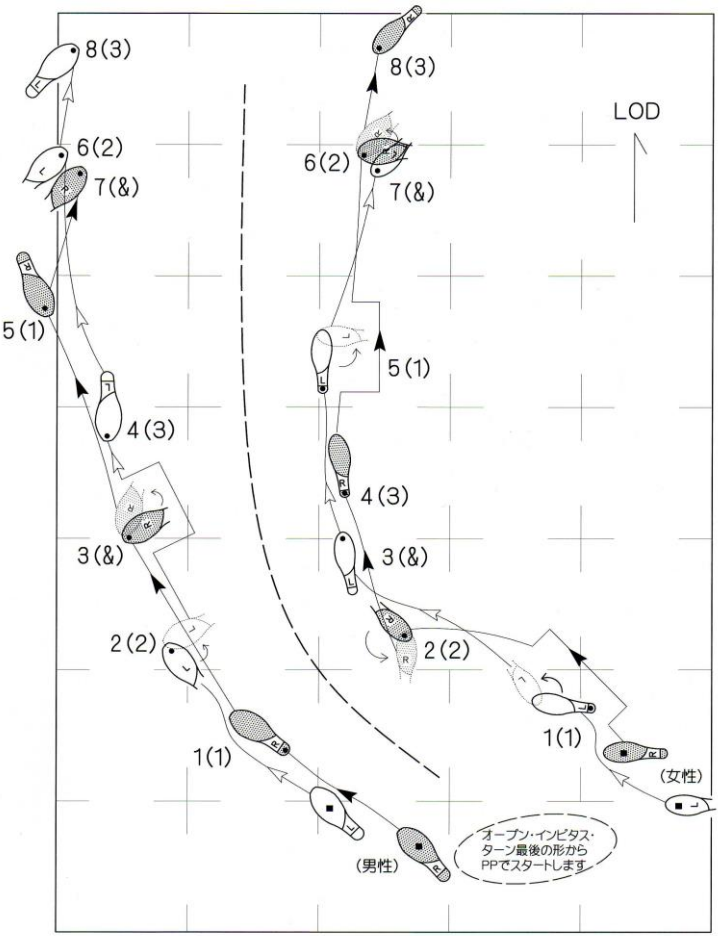
男性には珍しい、ヒール･ターンが出てきました。両ヒールを綺麗に揃えて回転できるように練習しましょう。５歩目の終りにかけて、顔を中央斜めに向けると、自然に PP になるでしょう。

女性はスピン･ターンと同じ気持ちで出て行けばよいでしょう。スピン･ターンの６歩目同様、インピタス･ターンの３歩目は右足にブラッシュしてから出ます。

⑰ クイック･ウィーブ ～ ⑱ 左へのシャッセ

Quick Weave – Chasse to Left

●中央斜めにクイック･ウィーブを踊り、左へのシャッセを壁斜めに終ります。
●カウント：1.2&3（クイック･ウィーブ／左へのシャッセ）



クイック･ウィーブ（1～4） ～ 左へのシャッセ（5～8）

耳を澄ませば

　美しい音楽が流れているのに、『ステップは男性が決めるから』と、男性任せの女性。種目が分かると、タイミングを無視してステップしてしまう男性。よぉく耳を傾けると音が体の中に飛び込んできて、ステップと音楽が一体となって、心地よい踊りを味わうことができますよ。

　音楽の他にも、女性は男性から伝わる微妙なリードに耳をそばだてましょう。男性もそうです。耳を澄まして女性がハッピーかハッピーじゃないか感じ取りましょう。

クイック･ウィーブはウィーブ･フロム･PP の初めの４歩と同じですが、カウントが（1.2&3）に変わり、ライズ･アンド･フォールも変化します。

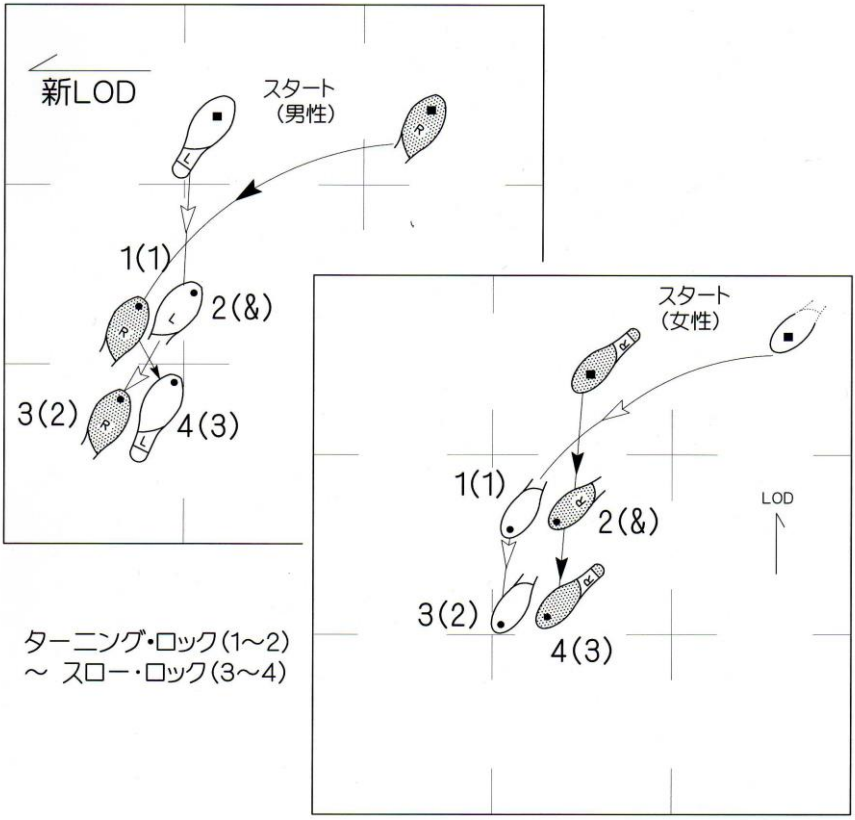
左へのシャッセは、右へのシャッセ同様、スクエアから始めます。スピン･ターンの６歩目から入ることもできます。

ここに出てくるふたつの「&」カウントは、カウントの「2」が2等分されており、音の長さは「1、1/2、1/2、1」になります。

⑲ ターニング･ロックからのスロー･ロック

Slow Lock from Turning Lock

●ターニング･ロックのロック部分を繰り返す、とてもポピュラーな踊り方です。
●カウント：１＆（ターニング･ロック）、２.３（スロー･ロック）



ターニング･ロック(1～2)
～ スロー･ロック(3～4)

ロックでは足をかけない？

「だけど、“足をクロスする”って書いてあるじゃん！」　―そんなクレームが聞こえてきそうです。

たしかに足はクロスします、ごめんなさい。でも、「足をかける」と思ってロックすると、かける方の足の動きに重点が置かれ、ボディが取り残されることがあります。

そこで、ロックでは“腿をかける”と考えてみませんか？　お尻がキュッと締まり、足がクロスする形が自動的に出来上がりますよ。ターニング･ロックで「なんか、お尻が出ている気がするなぁ」と感じていた人もお試しください。

ターニング･ロックの「１＆」で足がクロスしたところから、「２」でクロスを解きながらステップし、「３」で再びクロスします。スウェイは意識せず、まっすぐ踊りましょう。

スウェイとは右や左に傾くことです。この「傾き」は足首から膝を使うことで作り出されます。ホールドを傾けてスウェイを作らないようにしましょう。

⑳ スローアウェイ･オーバースウェイ

Throwaway Oversway

●とてもポピュラーで、とても美しいピクチャー･ステップです。PP で終わった後、シャッセ･フロム･PP などにつなげましょう。DVD の渡辺組は、スローアウェイ･オーバースウェイから PP になり、そこから別のピクチャー･ステップに入りました。

ＤＶＤを繰り返しよく見、何回も練習しましょう。

１歩目:　男性右足は後ろ少し右方向へステップし、女性の左足を自分の方へまっすぐリードするようにします。女性も男性の右足を探すように左足を前方へステップします。

２歩目:　男性はわずかに PP になる気持ちを持って左足を横にステップし、女性は右足を右前方へステップ。男性を追い越し大きく出たり、頭から突っ込んだりしないようにネ。

３歩目:　カウント３の終りでスローアウェイの形に入る用意をします。男性はボディの左回転を始め、女性はそれに合わせて回転を始め、左足を右足（軸足）に寄せます。

その後、軸足は膝が緩み、反対の足は膝の力を抜いて軽く伸ばし、トウで床をポイントします。男性は右に、女性は左に傾いています。（カウント 1.2.3）

お互いに骨盤をできるだけ相手の方に向けておきましょう。つないでいる手の方の肘を伸ばしたり、腰より後ろへ引き込んだりしないでください。軸足の上にしっかり体重を乗せ、ヒールが上げられるくらいお尻をキュッと締めておきます。

軸足を使って普通の形に戻り、反対の足に体重を移してからライズし、PP になりましょう。（カウント 1.2.3）

映画の中へ！

日本映画のリメイク、アメリカ版「Shall we Dance? シャル･ウィ･ダンス？」の中で、レッスンを終えた主人公ジョン（リチャード･ギア）と仲間の前で、ポリーナ（ジェニファー･ロペス）とフランチェスコ先生が優雅なワルツを披露してくれます。名曲、ムーン･リバーをバックに踊る二人の姿に魅せられてダンスを始めた人もいるのではないでしょうか？

このとき使われたのがスローアウェイ･オーバースウェイで、映画では一瞬時を止めて効果を演出しています。二人のステップを私たちも踊ってみましょう。

1. 左足からのクローズド・チェンジ（1.2.3）
   ＊男性は２歩目を少し前進気味にステップ。
2. ナチュラル・スピン・ターン　（1～6）
3. リバース･ターンの４～６　（1.2.3）
4. コーナーに向かってホイスク　（1.2.3）
5. プロムナード・シャッセ　（1.2&3）
   ＊シャッセ･フロム･PP を PP のまま、新ＬＯＤの中央斜めに踊ります。
6. クイック･ウィーブ（1.2&3）
7. スローアウェイ・オーバスウェイ
   ＊先の説明通り、男性は左足後退から入ります。

ほら、私たちも映画の中に入った気分になりませんか？

ポリーナたちのワルツはもう少し続きます。それはまたの機会に踊れるようにしましょう。

＊初心者の人は、スピン･ターンをコーナー近くで踊り、リバース･ターンの４～６では回転をしないで、そこからウィスクに入りましょう。

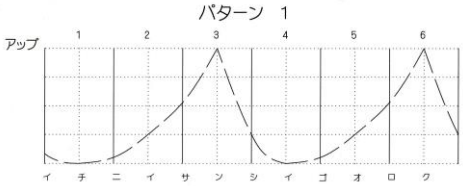
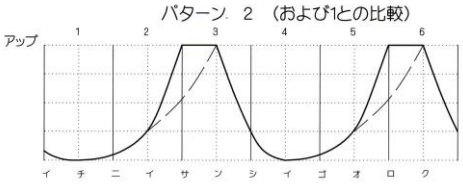
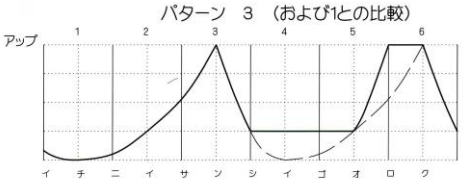
ライズ･アンド･フォール

　これまで出てきたフィガーをライズ･アンド･フォールの種類別に分類してみました。わずかな違いが見えますか？　もっと上手に踊るためには研究価値がありそうですね。

- **パターン１**　（3,6歩目で両足が揃うフィガー）
  ①　クローズド･チェンジ　　②　ナチュラル･ターン　③　リバース･ターン

- **パターン２**（3,6歩目で両足が開くフィガー／3歩目で両足が開くか‘&’カウントのある１小節のフィガー）

  ④　ウィスク
  ⑤　シャッセ･フロム･PP
  ⑧　ホバー･トゥ･PP
  ⑨　ウィーブ･フロム･PP
  ⑩　ターニング･ロック
  ⑪　バック･ウィスク
  ⑫　ウィング（女性）
  　＊男性のライズはとても低いです。
  ⑬　右へのシャッセ
  ⑭　オープン･フィニッシュ
  ⑮　アウトサイド･チェンジ
  ⑰　クイック･ウィーブ
  ⑱　左へのシャッセ

- **パターン３**（ピボット/インピタス･ターンを含むフィガー）

  ⑥　ナチュラル･スピン･ターン
  ⑯　オープン･インピタス･ターン（1-3はナチュラル･ターン前半