渡辺和昭･裕美組のプロフィール

スタンダード SA 級／ラテン A 級　　学連出身。卒業後パートナーシップを組む。現役時代、全日本選手権スタンダード部門では 5 年連続優勝の快挙を果たし、10 ダンス選手権では 9 回優勝するなど数々の優勝を重ねた。１０ダンス部門、および、スタンダード部門日本代表を務め、国内のみならず海外でも大活躍。引退後は JDSF 公認審判員や公認指導員として、また、JDSF 国際本部の国際派遣業務部などで精力的に活動する傍ら、ユースやジュニアを含む後進の指導に力を注いでいる。

第 1 章
パーティーはおまかせ
ブルース編

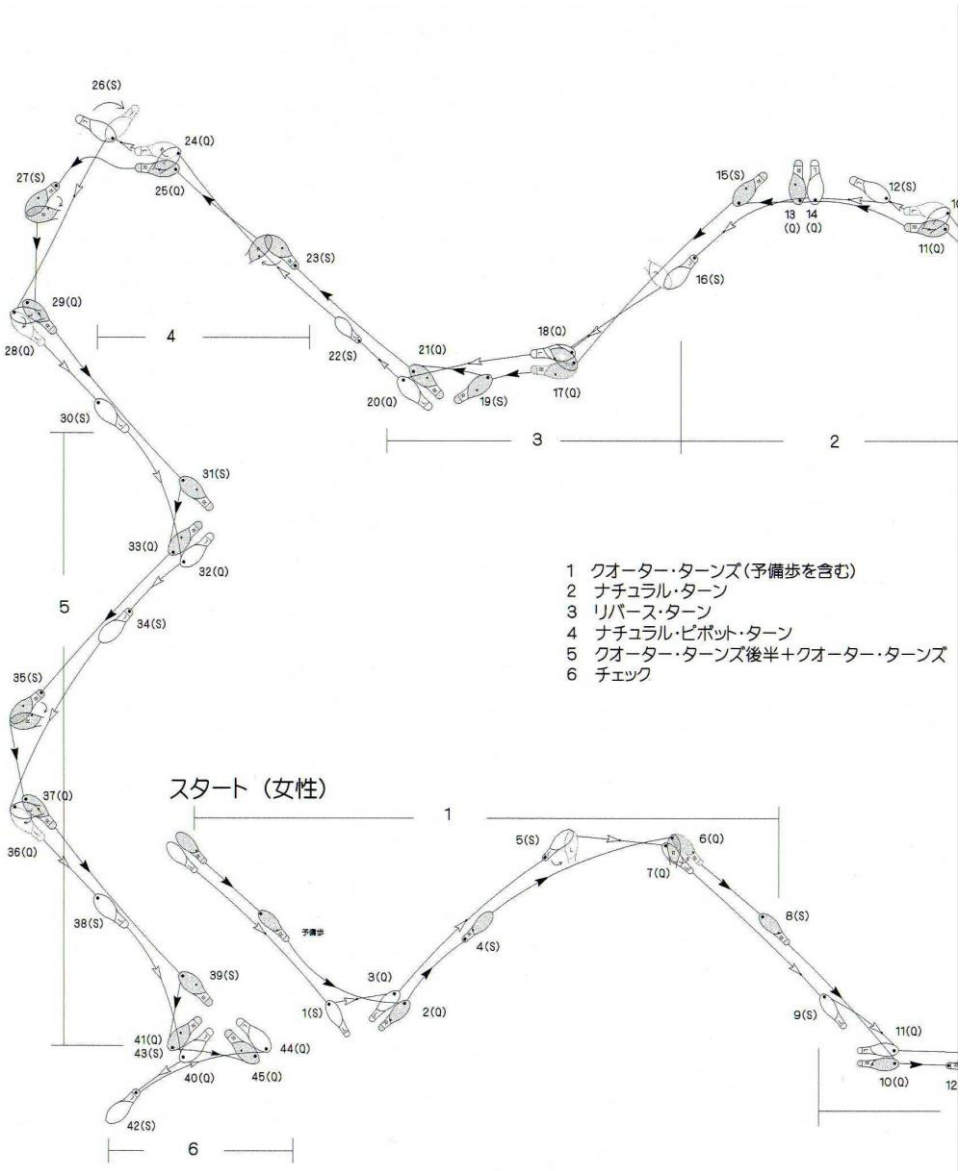
●音　楽：4/4 拍子
●テンポ：1 分間に２９～30 小節位のスロー･フォックストロットの曲が踊りやすいでしょう。

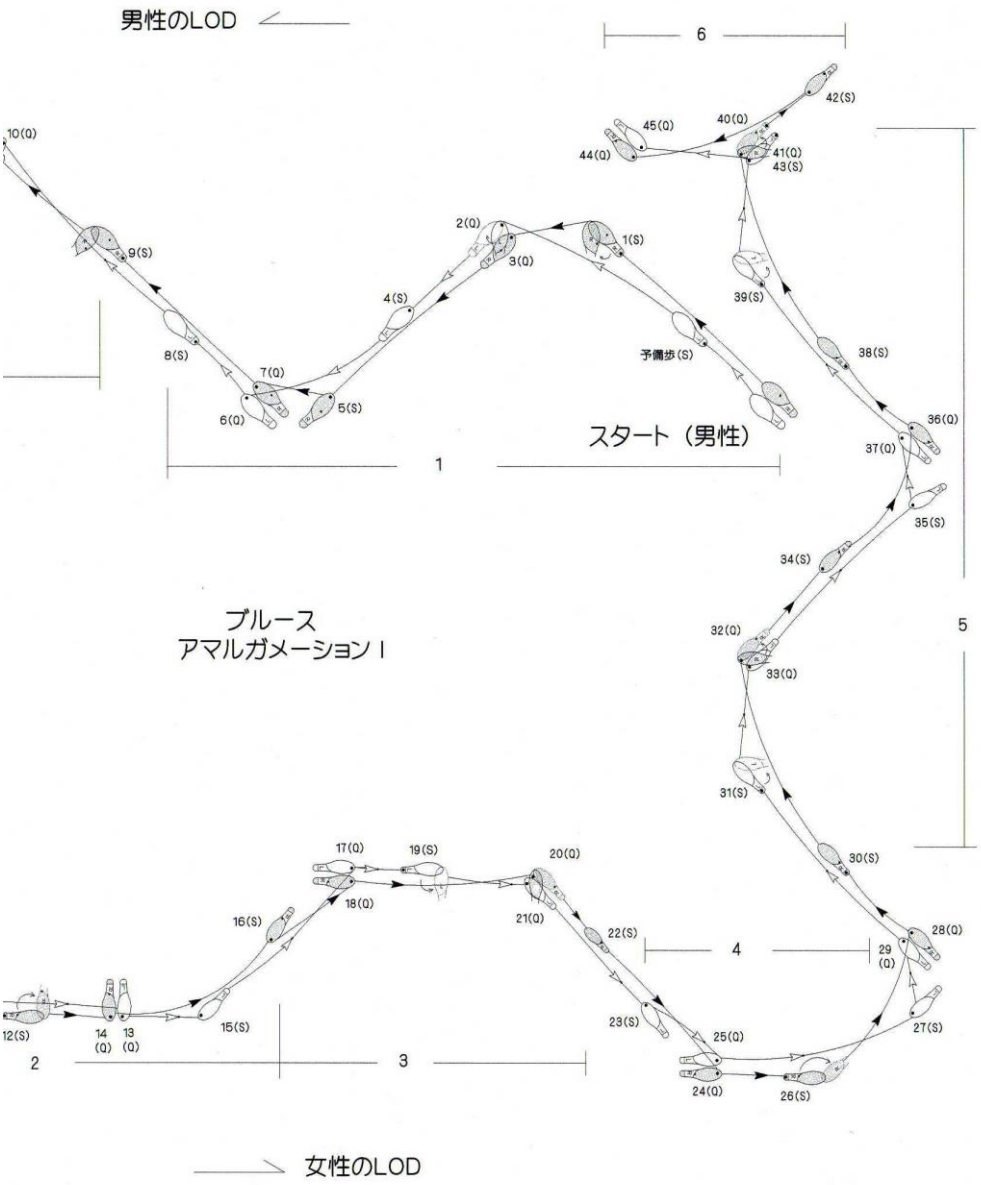
●取り上げるフィガー
① クオーター･ターンズ
② ナチュラル･ターン
③ リバース･ターン
④ ナチュラル･ピボット･ターン
⑤ コーナーの回り方
⑥ 応用編
⑦ クロス･シャッセ
⑧ トゥインクル
⑨ クロス･シャッセ＆トゥインクル

●初心者の人は、ヒールから前進のステップを踏めて、いつでも顔を上げて踊れるようになると素晴らしいです。

●初級･中級の人は楽しい雰囲気で軽やかに踊れるようになるといいですね。

●フットワーク：前進はヒールから出る習慣をつけましょう。回転が加わる場合はボールでステップします。

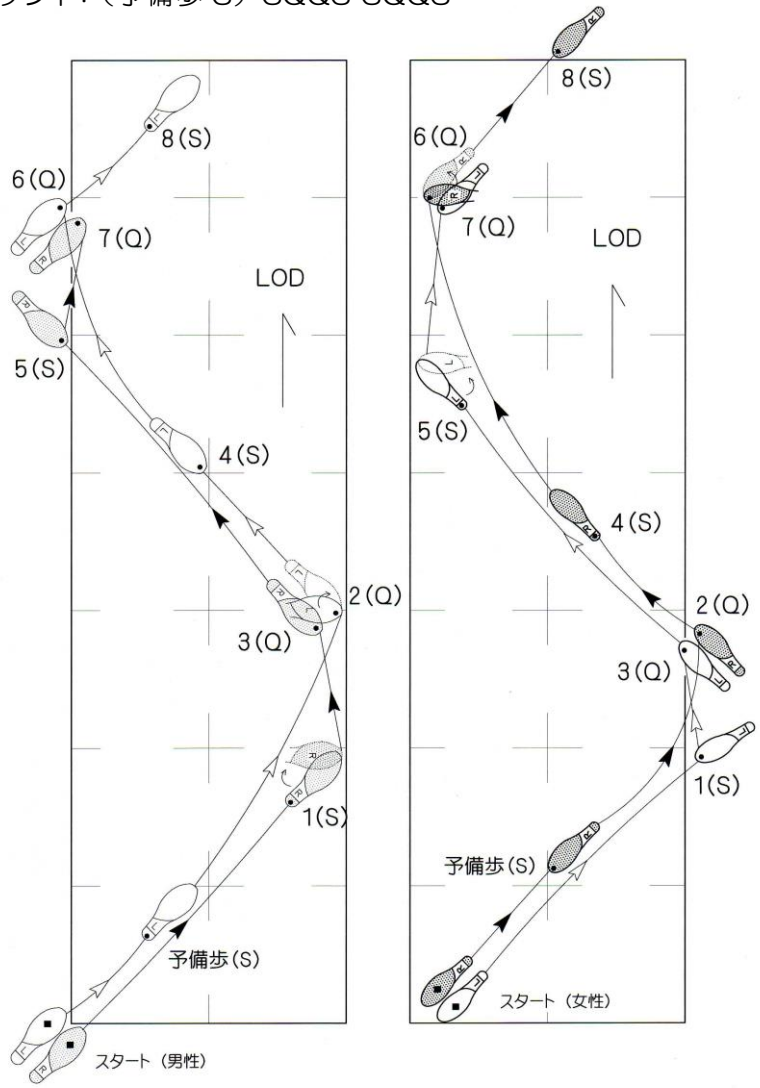

1 クオーター・ターンズ(予備歩を含む)
2 ナチュラル・ターン
3 リバース・ターン
4 ナチュラル・ピボット・ターン
5 クオーター・ターンズ後半+クオーター・ターンズ
6 チェック
スタート（女性）
予備歩


男性のLOD
6
42(S)
45(Q)
40(Q)
44(Q)
41(Q)
43(S)
10(Q)
2(Q)
1(S)
9(S)
3(Q)
39(S)
4(S)
8(S)
7(Q)
予備歩(S)
38(S)
6(Q)
5(S)
スタート（男性）
36(Q)
37(Q)
1
35(S)
34(S)
ブルース
アマルガメーション I
32(Q)
5
33(Q)
31(S)
17(Q)
19(S)
20(Q)
30(S)
16(S)
18(Q)
21(Q)
28(Q)
22(S)
4
29
(Q)
12(S)
14
(Q)
13
(Q)
15(S)
23(S)
25(Q)
27(S)
2
3
24(Q)
26(S)
女性のLOD

① クオーター･ターンズ

Quarter Turns

●壁斜めに始め、同じ向きで終ります。
●カウント:（予備歩 S）SQQS SQQS



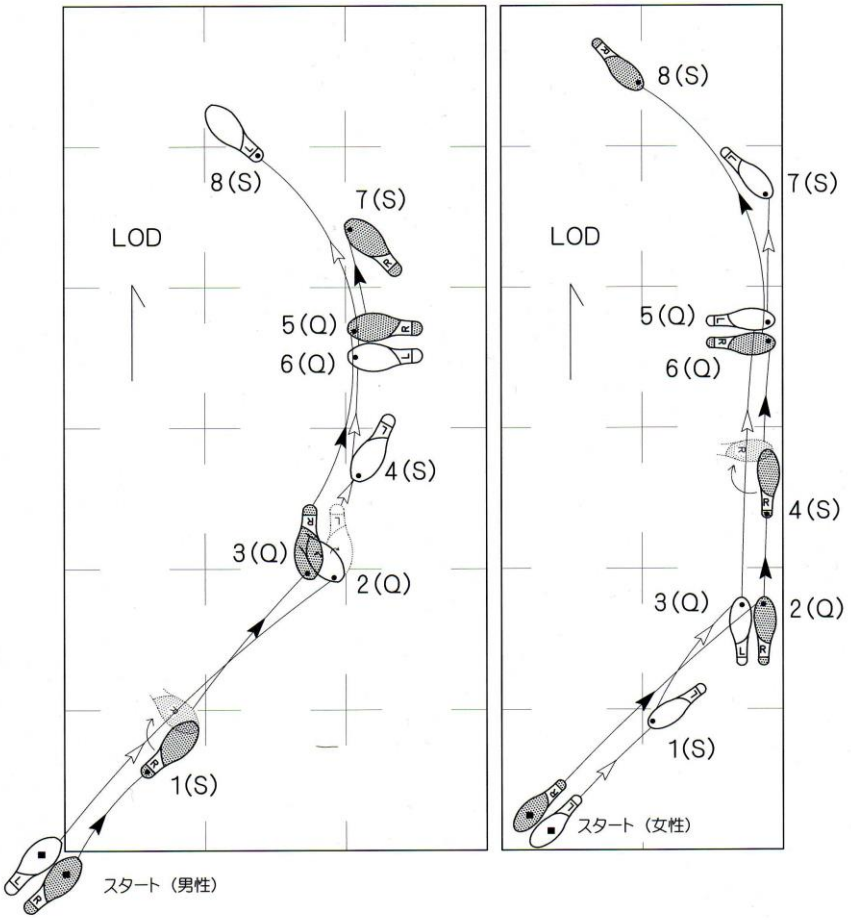
感覚と視覚
どっちが強い？

　自分の足をチェックするときの話です― ダンスでは、基本的に前進の足は「トウを進行方向に向けてまっすぐ」出します。とても簡単なことのように思えますが、意外と外向きに歩く人がいます。
　「できてるはず」と感覚的に思うのではなく、男性は 1 歩目、女性は 4 歩目で、目で見てチェックしましょう。びっくりする人もいるかも？
　そんなことを頭に入れて
足型図を見てくださいね。

クオーターは英語で 1/4 のこと。このフィガーの場合、前半と後半に１回転の１/４、すなわち９０度回転をしています。

② ナチュラル･ターン
Natural Turn

●壁斜めに始め、右回転して中央斜めに終ります。
●カウント: SQQS QQSS



知ってそうで知ってる(?)
ダンス用語

問題を用意しました。全問正解めざし、ヒントをふたつ。

1．ヒールはプロレスの「悪役」ではありません。

2．トウは「数字の 10」ではありません。

役に立ちませんでしたね（笑）。

問題

左側の英語と、それに対応する右側の日本語を線で結びましょう。

①	ヒール	・	・	(a)　足
②	フット	・	・	(b)　かかと
③	トウ	・	・	(c)　床
④	ボディ	・	・	(d)　体、上体
⑤	フロア	・	・	(e)　つまさき

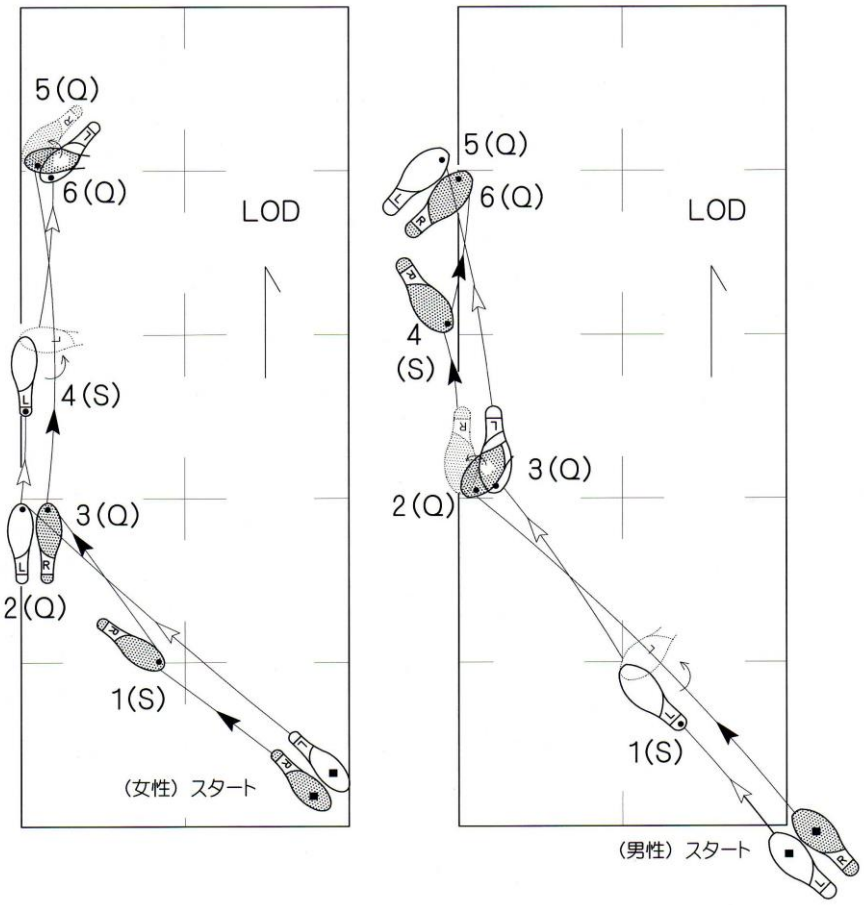
答え　①-(b)　②-(a)　③-(e)　④-(d)　⑤-(c)

全問正解おめでとうございます！　なのに、恐れ入りますが、『ヒールとトウ』を床に押し当てて再確認してください。踊り始めると、どっちがヒールか分からなくなる人が続出するからです。

3 歩目で両足が揃ったとき、6 歩目で横へステップしたとき、男性と女性の組んだ形がずれていないかチェックしましょう。

③ リバース･ターン
Reverse Turn

●中央斜めに始め、左回転して壁斜めに終ります。
●カウント：SQQ SQQ



「女性を何とかしよう」の下心禁止！

長い人生、魅力的な女性に出会う機会がたびたび訪れ･･･、失礼、そんな話ではありませんでした。

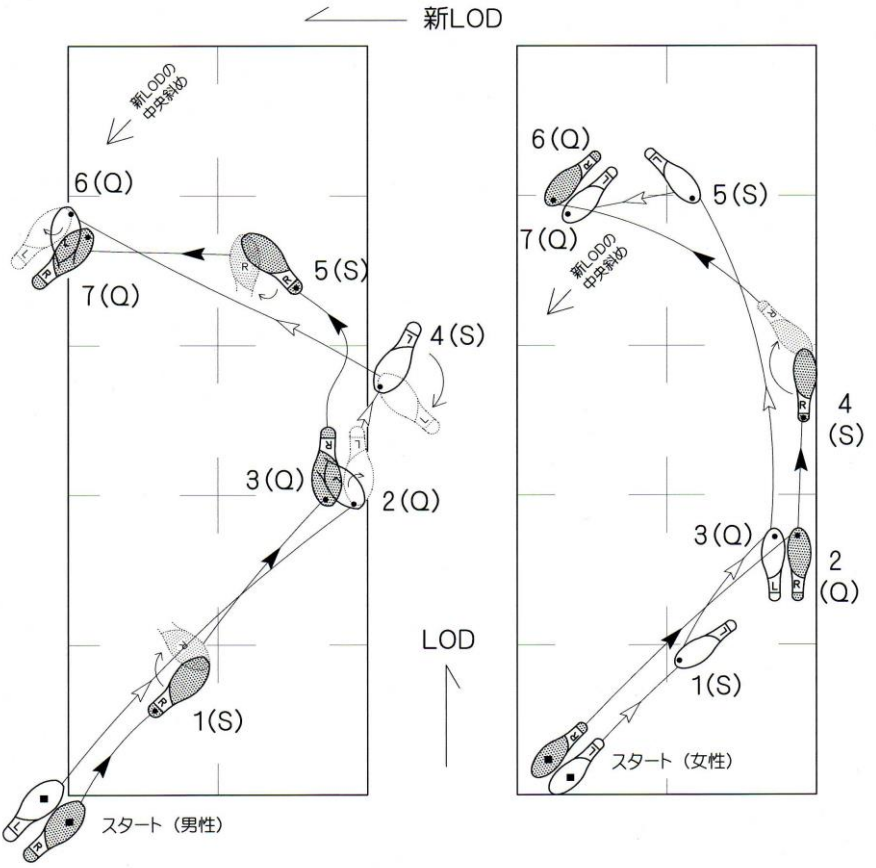
男性はリバース･ターンを踊ろうとするとき、１歩目で、自分の右側にいる女性を何とかしなければ進めないと思い、無意識に女性の方に顔も体もなびいてしまいます。実はそれが失敗の元　―　ナチュラル･ターン最後で寄せた左足をまっすぐ出し、その足を乗り越えることを考えると、女性はついてきてくれます。

ブルースは英国では“リズム･ダンス”とか、混み合ったところで踊るところから“クラッシュ･ダンス”と言われています。

④ ナチュラル･ピボット･ターン

Natural Pivot Turn

●ここではコーナーで使いましょう。壁斜めに始め、新 LOD の中央斜めに男性の背中が向いて終ります。
●カウント：SQQS SQQ



僕はどこに行くの？

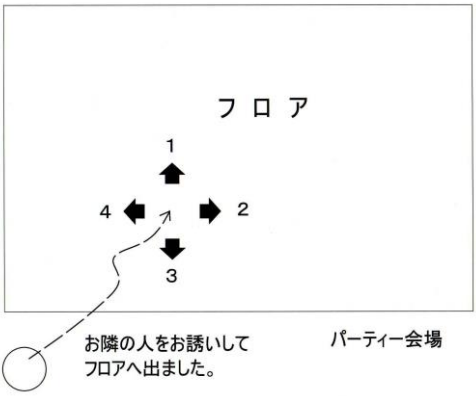
東京に出てきたころ、友人と待ち合わせの約束をしました。ところが、そっちの方へ向かったものの、あまりの人の多さに緊張しすぎ、雑踏の中で待ち合わせの場所を思い出せなくなった経験があります。「僕はどこにいけばいいの？」と誰でもいいから尋ねたい気持ちでした。（涙）。

あなたも初めてのパーティーでは、これに似た経験をするかも知れません。そうならないよう、下の問題を考えましょう。

問題

今、あなたはダンスパーティーの会場にいます。初めてのパーティーなのでとても緊張していますが、ブルースの曲が流れたので思い切って近くの人をお誘いしました。ところが緊張のあまり、フロアの中でＬＯＤがわからなくなってしまいました。

右図で、あなたが進むべき正しいＬＯＤは１，２，３，４のうちのどれでしょう。

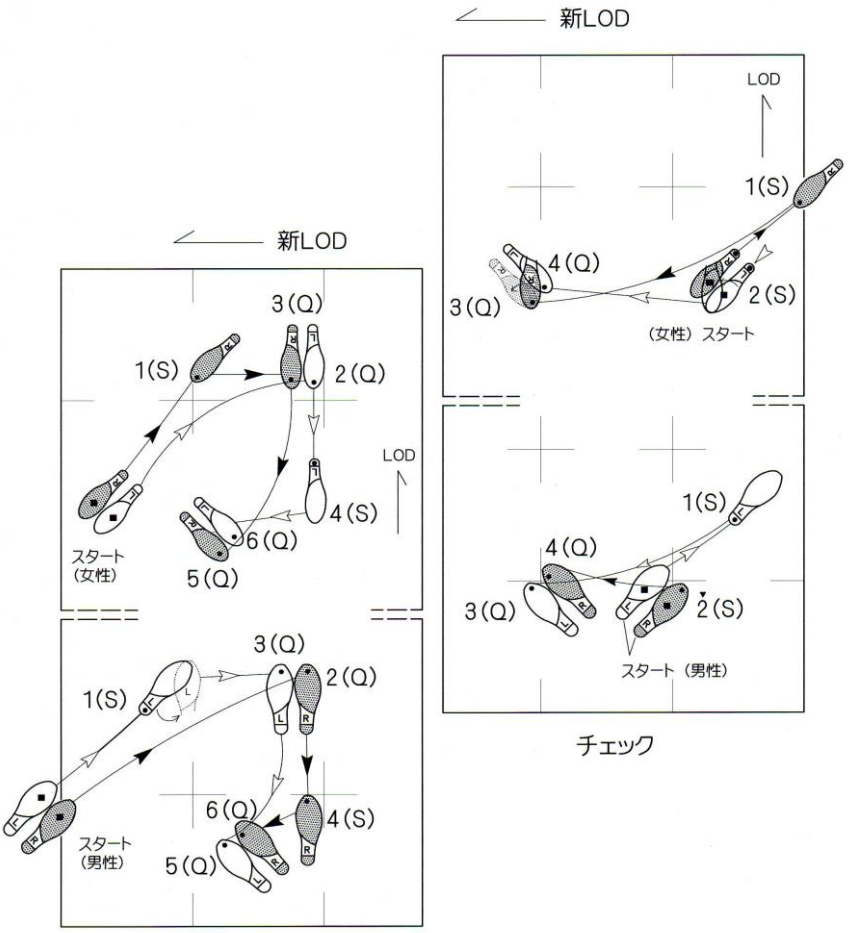


答え：２（３番も間違いではありませんが、全体としては２の方向へ進むのが良いでしょう）。

⑤ コーナーの回り方

チェックと小さなリバース･ターン

●コーナーまでやってきたと仮定し、今まで進んできた LOD から次の LOD に方向転換する簡単な方法を覚えましょう。



緩やかな曲がり道、急な曲がり道

車の運転同様、方向転換するときには気持ちの用意と、道の状況に応じた適切なハンドルさばきが必要になります。ここではそうした方向転換の方法を覚えましょう。

1．チェック

男性は「チェックに入るぞ」と心の中で思ってからステップしましょう。ステップした後で「チェック」と思っても遅く、女性は次の後退の動きに入ってしまっています。ステップしながら「チェックしようかどうしようか」と迷っていると、必ず女性に察知されてしまいます。心の準備も大切なリードの要素なんですね。

2．小さなリバース･ターン

前半と後半の回転量を小さくすると、このように方向転換に使えます。このフィガーのすばらしいところは、動きの流れが途切れずおしゃれな感じがするところです。

さあ、さっそく踊りの中で使ってみましょう。そのとき、次のことを頭に入れて踊ると便利ですよ ― ふたつの方法は LOD の途中で使うこともできます。その場合、中央斜めに終りますから、次はリバース･ターンに入りましょう。

その他の方法としてコーナー付近でナチュラル･ターンを踊った場合、新 LOD の壁斜めにクオーター･ターンズや再びナチュラル･ターンに入ることができます。

⑥ 応用編

●今まで５種類の基本フィガーを見てきました。これらは、どこのサークルに参加しても、教室で個人レッスンを受けても習うベーシック･フィガーです。入門･初級の人は足が勝手に動くようになるまで繰り返し練習しましょう。

●次に、これらのフィガーを少し応用するとまるで違う踊りになりますので、その方法を勉強しましょう。入門･初級の人が使うと「まるでベテラン」に見えるでしょうし、経験者が使うと「さすがにおしゃれな」踊りになるでしょう。

その１

右足前進から後ろの左足に体重を戻し（Ｓ）、改めて右足から考えていたフィガーを踊ります。逆足でも可。

その２

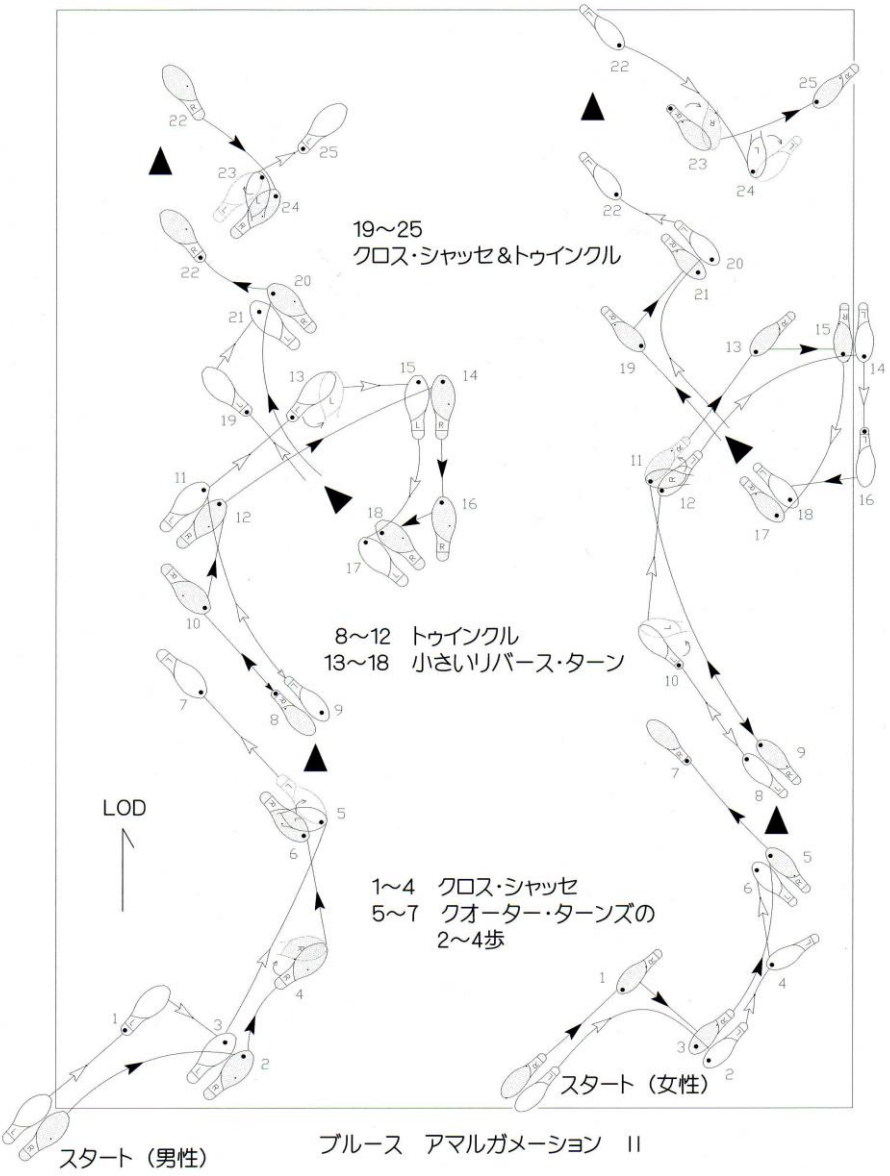
左足後退から前の右足に体重を戻し（Ｓ）、改めて左足後退から考えていたフィガーを踊ります。逆足でも可。

その３

ナチュラル･ターンの 7 歩目から男性は左へ（S）、次に右へ（S）と体重を乗せ変えてから（女性は反対足）、リバース･ターンを踊ります。

その４

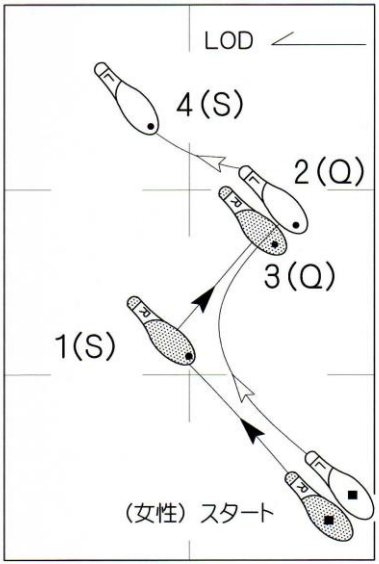
ナチュラル･ターンやリバース･ターンの前半と後半の間に男性は後退の、女性は前進のウォークを入れます。カウントは音楽に合わせ（ＳＳ）でも（ＱＱ）でも良いです。

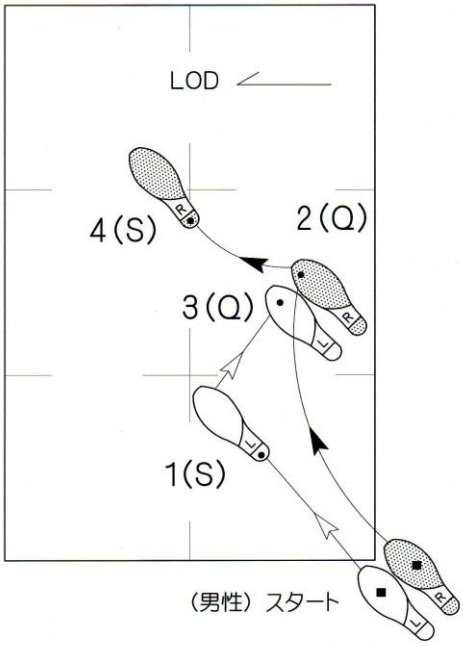


ブルース　アマルガメーション　II

⑦ クロス･シャッセ
Cross Chasse

●壁斜めに始め、ほぼ同じ向きで終ります。男性の４歩目は女性の右外側（アウトサイド）に出ていきます。
●カウント：SQQS





男性はクロス･シャッセの２～３歩間で、目立たないくらいの左回転をすると女性の右外側に出やすくなります。女性は自分の右側に、さりげなく男性の通る道を作りましょう。

コーヒーを飲もうと思ったら･･･

そばにいた彼女がさりげなくミルクを回してくれた･･･。散歩していて気づいたら彼が車道側を歩いていた･･･。そんなさりげないリードとフォローがダンスでも要求されます。あなたもきっとできるようになりますよ！

前略、

ブルースを習い始めたのですが、なぜか、ロボットのような動きになってしまいます。どうすれば良いでしょう？

～～～～～　～～～～～　～～～～～

お便りありがとうございます。

初心者が陥りやすい、いくつかの原因を挙げてみましょう。

1．相手の足を踏むような気がして、外股でステップしていませんか？　前進では、相手の足を踏むくらいの気持ちで出て構いません（足を踏みに行ってはいけませんが）。後退では足首を伸ばすように後ろへステップすると、踏まれにくくなります。

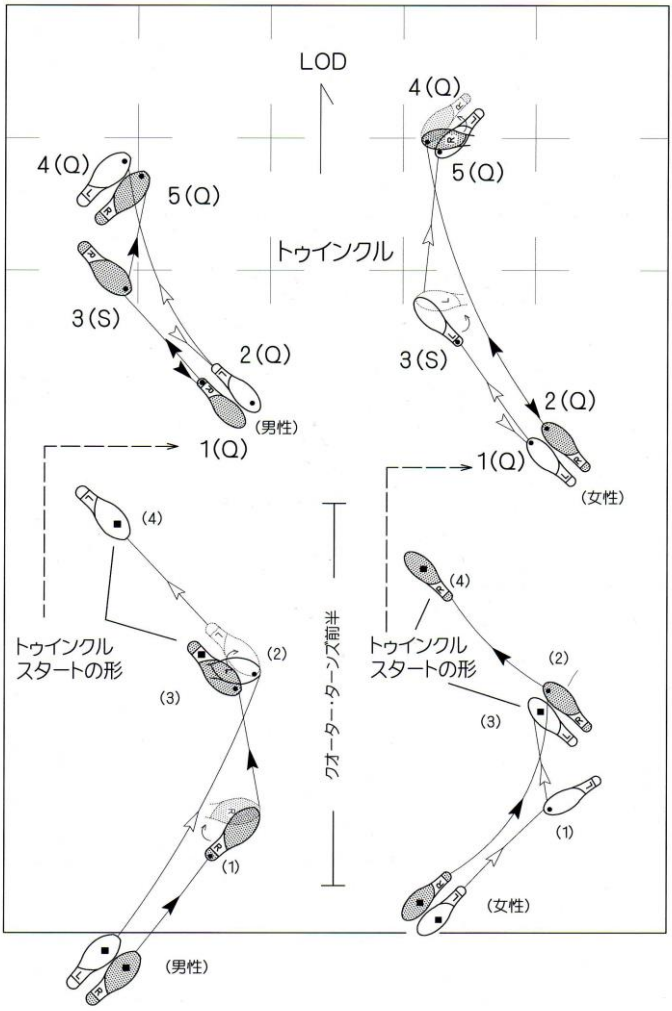
2．膝が伸びたまま踊っていませんか？　膝を柔らかく使い、柔らかな床を歩くイメージで踊ってみてください。

これでロボットから解放されますよ。

ハッピー･ダンシング！

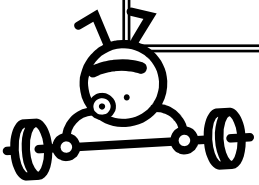
⑧ トゥインクル
Twinkle

●クオーター･ターンズ４歩目の後から入ります。かなり高度ですが、挑戦するに値する素晴らしい踊りです。
●カウント：QQSQQ



自分の体を持ち上げる？

　そんなことはできません？　いいえ、やらねばなりませぬ！
　ダンスではステップ毎に体重を乗せていきますが、一服する感じでどっかり乗るステップは１歩もありません。このトゥインクルのようにキビキビした動きが求められるフィガーではなおさらです。
　体重は乗せ、かつ、キビキビ動くには自分の体を自分で持ち上げておく必要があります。腹巻する部分に「空気の張り詰めた層がある」とイメージしましょう。腹巻していない人もね！



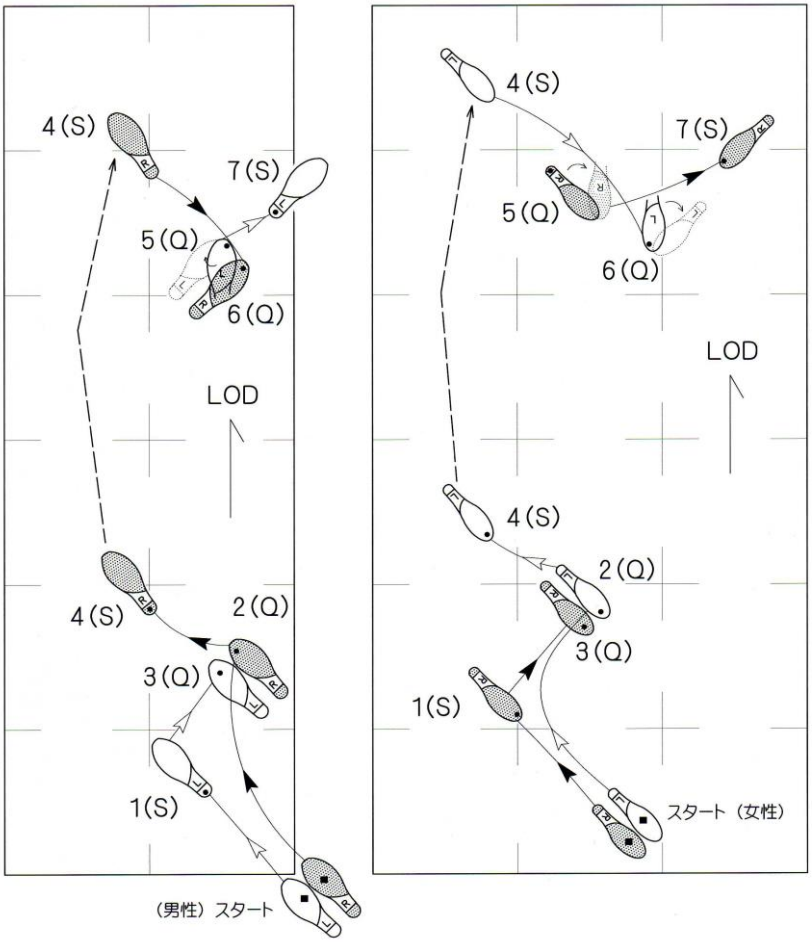
ステップの説明

	男　性	女　性	動　き
～ クオーター･ターンズ４歩目を中央斜めにステップしてから ～			
１（Q）	右足に	左足に	体重を戻す
２（Q）	左足を右足に	右足を左足に	揃える
３（S）	右足後退	左足前進	中央斜めに
４（Q）	左足小さめに	右足大きめに	横にステップ
５（Q）	右足を左足に	左足を右足に	揃える
	～ 壁斜めに終ります ～		

⑨ クロス･シャッセ&トゥインクル

Cross Chasse and Twinkle

●前出のクロス･シャッセと異なり、今回は中央斜めに始まり、壁斜めに終ります。男性４歩目は女性の右外側に前進します。
●カウント：SQQS QQS



フランス料理 VS 立ちソバ？

いつものように、いつものお店でフランス料理 ― なのに、その「いつもの･･･」が退屈に思えるときが･･･。

そんな贅沢を味わってみたいものですが、ブルースでも、いつものようにクオーター･ターンズから始まり、いつものベーシック･フィガーの連続ではわがままでない女性でも、あなたのブルースに退屈してしまうかもしれません。そんな雰囲気になる前に、「今日は立ちソバ付き合ってよ」と意表を突く先手を打ちましょう。あなたには「クロス･シャッセ＆トゥインクル」があります。意外性ある方向転換とスピードで、フランス料理に負けない立ちソバを女性に楽しんでもらいましょう。

ステップの説明

	男　性	女　性	動　き
	～ 小さいリバース･ターンを中央斜めに終り ～		
1－4（SQQS）	中央斜めにクロス･シャッセの４歩を踊ります		
５（Q）	左足に	右足に	体重を戻す
６（Q）	右足を左足に揃え	右回転しながら左足を横にステップ	壁斜めまで右回転
７（S）	左足前進	右足後退	壁斜めに
	～ 男性の次のステップは女性とイン･ラインで前進です ～		

前略、
　踊っているとき相手の人から「重い」と言われ、ショックでした（涙）。「軽いね」って言われるように踊るには、どうしたらよいでしょうか。
（体重は重くない女性より）

～～～～～　～～～～～　～～～～～

お便りありがとうございます。
　もしその人とはパーティーで初めて踊っただけの人でしたら、事実がどうであれ、礼儀を欠いたとても失礼な人です。
　さて、私たちの体重が 100 キロでも、自分の責任のもとに自力で体を運んでいる限り「重く」はなりません ― 踊りにおける重い、軽いは体重とは関係ありませんから、ダイエットを考える必要はありませんよ（笑）。

　自分が相手に対して重くなる原因はいくつか考えられます。次にリストアップすることをひとつひとつチェックしてください。きっと即座に解決すると思います。

１．肘が下がるとホールドは「重く」なります：
　自分の肘は自分の責任で適切な高さに持ち上げましょう。男性にしがみついていませんか？

⇩

２．胸の両脇が緩んでいると「重い」です：
　両肘を持ち上げていても、まだホールドが重い人は、両脇をグッと持ち上げ（伸ばし）ましょう。これに気をつけるとかなり改善されます。

⇩

３．トウの使い方が弱いと「重く」なります：
　TH のステップで、トウからヒールへ下りる時間が早すぎると、相手に対してボディが重くなります。TH のステップとは、例えばワルツのオープン･

フィニッシュの最終歩があります。タンゴの後退のステップ（厳密に言うと TH ではなく B ですが）でも、ヒールに下りるのが早いと重くなります。

対処法として、「泥沼に足を入れる　―　そんな気持ちでステップしてごらん」と私達はアドバイスしています。必ず丁寧に TH のステップをするようになりますから。

⇩

4．ボディ（上体）が倒れていると確実に「重い」です：

主に女性の問題です。大きなホールドをしようとしすぎて、自分のバランスにいないことに気づかない女性を多く見かけますが、重くて危ないです。こうした女性の多くは、「そっくり返るような」上体を作ろうとし、両足を男性の足のすぐ近くに置こうとする心理が働いているようです。自分ひとりで動いても大丈夫な形を作りましょう。

⇩

5．H や HT の前進ステップを B や T で出ると「重い」：

これが原因で生じる重さはいろいろありますので、初心者はとにかくフットワークに気をつけることを最優先させましょう。良く動ける人の中にもこの誤ったフットワークで踊っている人がたくさんいます。動けているからいいというものではありません。例えば、恋人と歩いているとしましょう。もし、相手の人が片足だけつま先で歩いていると、手をつないでいるだけでも「おかしい」と感じるはずです。その歩き方だけで、恋心が醒めてしまうかも･･･。誤ったフットワークとは、そうしたものなのです。

これを読んでくださった初･中級レベルの人が、本書を通じてフットワークの勉強をするようになることを願ってやみません。

ハッピー･ダンシング！