サークルで上達する社交ダンス～ラテン編 Q&A

神元誠・久子

高温多湿の季節です。「汗かくのが当たり前」の覚悟で、着替えを持って練習に行きましょう。自分は元気でも、家族の誰かが病気だとダンスどころではありません。そう考えると汗だくでもダンスができるのはありがたい事ですね。さて今回はページの関係で皆さんからの質問にお応えする形で進めていきます。

質問1（男性）： ホッケー・スティックの説明は勉強になりました。ところで、5～6歩目でのつないだ手はどの位の高さがいいのですか？　私は背が低く、私より高い女性と踊るときいつも迷ってしまいます。

回答1： パーティーやサークルで頻繁に遭遇する問題ですね。通常の場合、次の方法で完全完服できますので、試してください。

（1）**【手は上げすぎない】**　女性がホールドの下を通過する、あるいは、回転するとき、あなたは、「女性の頭がぶつかるといけないから手は高く上げよう」――と考えていませんか。結果として、手を高く上げたい　↓　手の長さが足りない　↓　どうしよう、と言う悪循環にはまり込みます。しかし、手は女性の頭の上には行かないのです。女性の耳から額のあたりにセットしてみてください。

（2）**【女性は手を潜らない】**　一方、女性には「ホールドを潜らなければ」――の心理が働き、手は高くないと安心できない　↓　高くても、ぶつからないよう念のため顔を下げましょう　↓　膝を曲げるともっと安心ね…となり、いつまでもビギナーのような踊りになってしまいます。自分の手首をちょっと返して見てください。ほら、頭の上を越えたでしょう？　それだけでいいのです。頭を下げたり膝を曲げたりしなくとも大丈夫でしたね？　これで、なぜ「手を潜らない」と言ったか分かっていただけましたか？　練習の中でそうした表現が使われたりしますが、頭の高さを変えないで踊ってください。

次にご質問のように、自分より背の高い女性と踊るときの事です。結論として、私は爪先立ちで対応しています。女性の形を崩したくないからです。爪先立ちしていることは微塵も感じさせない気持ちで（相手の女性には分かってしまうのですが）、体は当然、まっすぐに保って踊ります。ワルツやタンゴでは彼女が低くなって対応してくれるのですから、このくらいは当然。また、ラテンにおいて爪先立ちで踊るのはバランスをとるいい練習――と思ってそうしています。試してください。相手の方の表情に感謝の言葉が読み取れることでしょう。

以上のポイントを頭の中に入れ、ホッケー・スティックのみならず、アレマーナ、カール、ロープ・スピニングに入る前のスパイラル・ターンなどにも応用してください。必ずや踊りやすくなるはずです。「踊りやすい」は上達につながっていきますからね。

質問2： ニュー・ヨークのつないだ手はどうすればよいのですか？

回答2： **「ニュー・ヨークへ連れて行かない！」**と思うのです――男性の皆さん、女性の皆さん、相手の人を「ニュー・ヨークに連れて行ってあげよう」などと親切心を持っていませんか？　私も妻をニュー・ヨークへ連れて行きたい。ブロードウェイで一緒にミュージカルのはしごをしたい、と常々思っていますが、ダンスでそんな優しい考えは禁物、**【何もしないので す。**

次の方法で練習しましょう。

（1）　つないだ手の軌跡は二人の中央をまっすぐに、水平に動く気持ち。

（2）　つないだ手で踊ろうとしない。当然、前方に突き出さない。ここではボディが先に回転を起こそうとすることが大切で、それがつないだ手を通して伝わるのです。

（3）　でも、外側の手は踊ります。軽くニュー・ヨークの形に入りましょう。

（4）　つないだ手は動かさず、男性は外側の手を胸から開くように横に出し、女性のリアクションを見ましょう。つないだ手は動かしていないのに、リードが伝わり女性の外側の手が男性と同じように開いていきます。

（5）　顔の向きはどうでしょう。内側の足をステップするのに合わせて前方を向いていきましょう。男性が外側の手を戻してくると、見えていないはずの女性も魔法にかかったように、同じスピードで、同じ距離だけ戻ってきます。ここだけの話、魔法のようですが魔法ではありません。つないだ手を通して感じるテンションのなせる技といったものでしょうか。そんなわけで、みんなでこれを練習して上手になってしまいましょう。時々、相手の方をいつまでも見ている人がいますが、体の中の動きを感じ取るようにすると、顔は自然な方に向きます。

【外に開いた手のひらの向き？】　開いた腕の高さは踊り方によって上方、斜め上、横などがあります。

さてさて、基本の形で横に上げた場合、綺麗な踊りをしている人の手はどれでしょうか？　三択問題です。

①正面に向ける　②上に向ける　③下に向ける

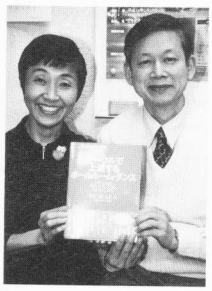
答えは書きませんが、よおく観察し、ご自分のスタイルに取り入れてしまいましょう。

以上の練習法はハンド・トゥ・ハンドにも共通です。

質問3： 行きたいダンス教室やサークルが遠くて悩んでいます。

回答3： どのくらい遠いのか分かりませんが、私達は1時間少しかけて習いに行きます。また、私達のサークルには片道2時間近くかけて何年も通い続けていた人が数名いました。こうした、遠方から通う人は上達度が高いと感じています。何かを犠牲にして出て行くわけですから、その情熱が上達の後押しをしない訳がありません。また、上達する理由として、そうした人たちは往復する間、ダンスの事を色々、しかも、じっくり考える時間に使えるからだと思います。

あなたも、そうした時間をなんとか捻出できるのでしたら、納得できる教室やサークルに行くことをお勧めします。ダンスが上手になることも大切ですが、なにかに夢中になれる時間を持つ――それが幸せにつながるのじゃないかなと思います。



著者プロフィール

神元誠・久子／東京・吉祥寺にあるタマキダンススクールの玉城盛辰・富美子先生（元全日本モダンA級／ラテンファイナリスト）に師事。現在、埼玉県内でダンスサークル活動の指導を行っている。

★ 全国からのダンスサークルで活動している方々からのお便りお待ちしております。我がサークルの練習方法、我が町のサークル自慢、「サークルでいかに上達したか」という体験談等、何でもOKです。　応募先は 〒169-8577 東京都新宿区高田馬場4-28-12「月刊ダンスファン～サークルで上達する社交ダンス」係まで