# サークルで上達する社交ダンス モダン編

神元 誠・久子

サークルではたくさん踊る時間がないかもしれません。それでも上達は可能です。踊っていない時間に何ができるか考えましょう。

東京をスタートした『アマルガメーションつなぎの旅』は京都経由で滋賀県に入りました。今月のゲストは彦根市、ミタニダンススタジオの三谷恵一、ちづる先生です。よろしくお願いします！

## 三谷先生がつなげる今月のアマルガメーション

★オープン・インピタス・ターン ～ シャッセ・フロム・ＰＰ ～ クイック・オープン・リバース ～ リバース・ピボット
(Open Impetus Turn ～ Chasse from PP ～ Quick Open Reverse ～ Reverse Pivot)

**上達へのチェック・シート（第３回）**
各ステップのフットワークを説明文の右欄に記入しましょう。
＊正解は最後にあります。

| 歩数（カウント） | 踊　り　方（男性主体で書いています） | フットワーク |
|---|---|---|
| | ～前号でオープン・ナチュラル・ターンの３歩を踊りました。いま、お互いに上体を絞り、女性は男性の右外側に前進しようとしています～ | |
| 1 | ～オープン・インピタス・ターン～<br>♣女性を右外側にリードしながら左足後退。<br>♥基本はナチュラル・ターン前半からイン・ライン（男性の脚の間）に前進ですが、今回は男性の右外側に出て行きます。 | |
| 2 | ♣左足ヒールで右回転しながら右足ヒールを床から離さずに左足に寄せてきます。次に両足トウに上がりながらＰＰにリードします。<br>♥スピン・ターンと同じ要領で前進。ここからの移動量が大きくなりますから男性から離れないように、また、遠心力も利用します。 | |
| 3 | ♣ＰＰになり、中央斜めにステップ。 | |
| 4～7(1,2&3) | ～中央斜めにシャッセ・フロム・ＰＰの４歩を踊ります～ | |
| 8(1) | ～クイック・オープン・リバース～<br>♣右足を女性の右外側にステップし、左回転を始めます。<br>♥男性におへそを向けながら後退。 | |
| 9(2) | ♣左回転の中でイン・ラインに戻りながら中央斜めに左足前進。 | |
| 10(&) | ♣右足を横に振り出し、女性をアウトサイドにステップさせる準備。<br>♥右足首をつかって前進。 | |
| 11(3) | ♣右足ボールで左回転をわずかに継続しながら左足後退。女性を右外側にリード。<br>フットワークは“トウ”で、ロウアしません。 | |
| 12(&) | ～リバース・ピボット～<br>♣左足トウを乗り越しながら右足後退。女性とスクエアに戻りながらその足の上で左回転。壁斜め、あるいはＬＯＤに面して終わりましょう。<br>♥右足の上で左回転しながら、左足をイン・ラインに前進。トウ・ピヴォットします。これでスクエアに戻りますので、ネックは元に位置に。左を見過ぎないよう注意しましょう。 | |
| | ～続きは次号をお楽しみに！～ | |

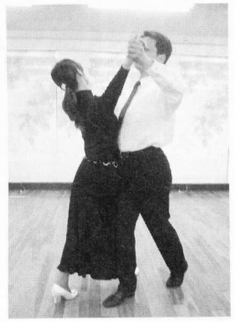
神元　：今回も男女のポジション変化が美しいフィガー構成ですね。
ちづる先生：その分、形が崩れ易くなりますので、ステップの方向や顔の向き、頭の位置などを写真や足型図から正しく理解してくださいね。
恵一先生：オープン・インピタスで男性は腰が引け、腰から下がごっそり抜けたりします。左足後退を急がず、その前の右足にまっすぐロウアしてください。
ちづる先生：次のシャッセで足を閉じたとき、右腕が突っ張っている女性が多くいます。

**このアマルガメーションでは、“つんこばらない”※(注)こと、“背中を意識する”ことに注意して練習してみましょう。**

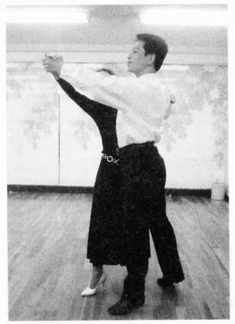
神元　：どのような注意をされていますか？
ちづる先生：「つんこばらないで！」ってこっちの言葉で（笑い）。
恵一先生：「つんこばる」原因には、(1) 男性から取り残される　(2) 左を見過ぎ　(3) 右後頭部が男性の領域に侵入し左サイドが開く、等が考えられます。
ちづる先生：自分では「美しい形」のつもりが、一番踊りにくい形に！でも、これを読んで踊りが変わる人の事を想像すると嬉しくなりますね！
恵一先生：次はクイック・オープン・リバース。（フロアの長さがない時はオープン・インピタスから直接クイック・オープン・リバースに入ってください）。男性はこの４歩目（説明１１歩目）では背中を意識します。どうしても、手、足、胸が前に残ってしまいがちになりますから。
神元　：背中も胸も繋がっているので、どっちを意識しても同じでは･･･（笑）
ちづる先生：ステップした足に背中が乗る感じとおなかが乗る感じを試してみて。背中に意識を持ってくれると、女性はとても踊りやすくなるんですよ。“背中を意識”は踊り全般を通してですけどね。一方女性は、ここで動きが縮こまる傾向があります。両肘の幅をキープしながら移動しましょう。ホールドを崩さず進行方向を意識し、回転に流されないようにね。
恵一先生：そうしないと、男性にさらわれて行くような踊りになってしまいますからね。膝のサスペンションを上手に使い、股関節も広げて踊りましょう。
ちづる先生：団体レッスンではステップ優先に教わりがちですが、意識を高め、リードとフォローや体の使い方などを教わる方がいい踊りに近づくと思います。

※(注)つんこばらない＝（身体を）かたくしない

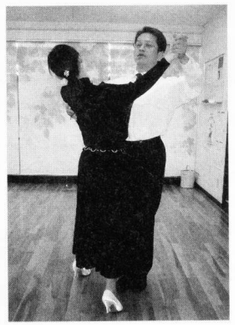




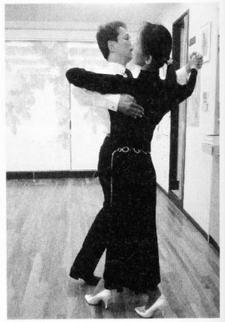
8歩目：クイック・オープン・リバース１歩目



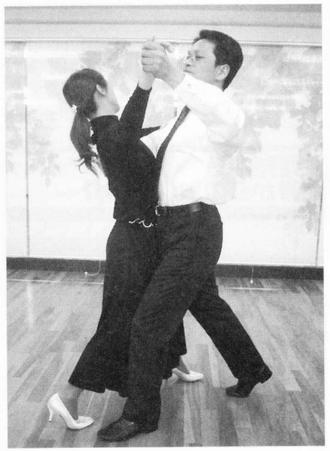
3歩目のはじめ：両足トウに



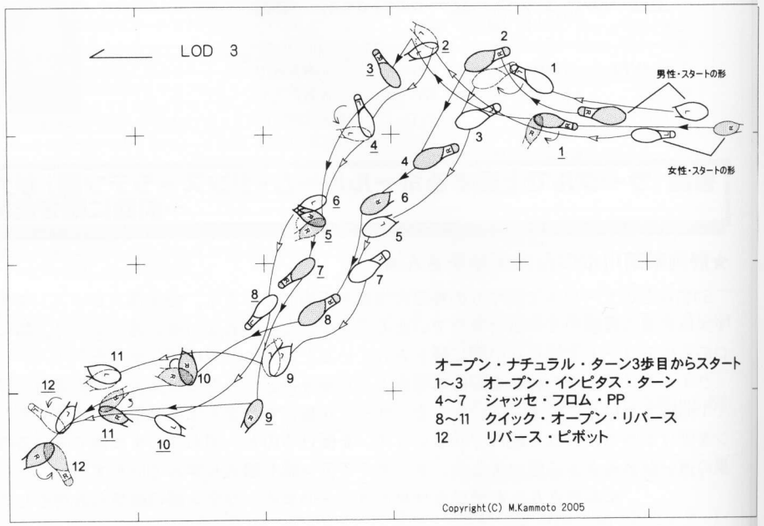
2歩目：男性ヒール・ターン

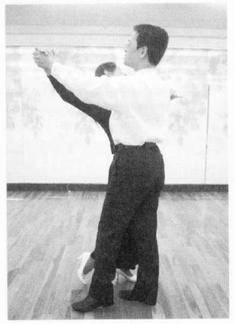


1歩目：オープン・インピタス

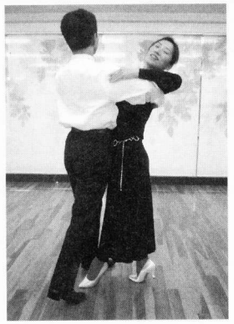


9歩目：中央斜めに入って行きます。

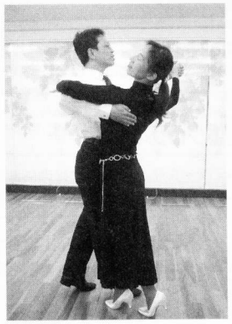


12歩目の終わり：リバース・ピボット完了



12歩目のはじめ：リバース・ピボットに入る所



12歩目：LODに沿って移動

10歩目：左回転を控えめにし

神元　：最後は１歩だけでも難しいリバース・ピボットですね。どうしましょう？
恵一先生：クイック・オープン・リバースではゆったりとした気持ちで踊り、４歩目の体の絞りをほどく感じでリバース・ピボットに続けます。リバース・ピボットは左へのシャッセやレフト・ホイスクに置き換えることもできます。その場合、11歩目の

# 都市＆リゾートでゴージャスに踊って楽しめるホテル一挙掲載　5月➡6月

# ホテル主催のパーティースケジュール

| ホテル名　交通機関 | 内　容・料　金 | 問い合わせ |
|---|---|---|
| 鬼怒川グリーンパレス<br>東武浅草駅から特急スペーシアで2時間<br>（鬼怒川温泉駅下車） | ◆「新緑チャリティーパーティー」／5月8日（日）開催。料金は1泊2食付で1万3000円（税込）。リボン多数待機。「ウィークエンドダンス」／6月4・18日（土）開催。ビューティーロマンの演奏。料金は1泊2食付で1万3000円（税込）。 | 栃木県塩谷郡藤原町大字滝857-15<br>☎0120・811・104 |
| 蓼科グリーンバレーパークホテル<br>ＪＲ中央線茅野駅から送迎バスあり | ◆「月例舞踏会」／5月29日（日）は1万650円、6月12日（日）は生バンド付で1万4850円（いずれも1泊2食付、税込）。その他、ダンスパック企画も用意。詳しくはホームページ参照。http://www.greenvalley.co.jp/ | 長野県茅野市蓼科中央高原横谷峡（案内予約センター）<br>☎0266・67・2600 |
| 精進湖マウントホテル<br>富士急行線河口湖駅から路線バス | ◆「ダンスホール開設10周年記念～富士山とふれあいダンスパーティー」／5月22日（日）23日（月）の1泊2日。料金は1泊2食付で1万6800円（1室3～8名）、1万7800円（1室2名）いずれも税、サービス料込。大塚さだおとダンスサウンズによる演奏。集合場所は新宿駅西口スバルビル前、大型バスにて送迎。 | 山梨県西八千代郡上九一色村精進301<br>☎0555・87・2200 |
| ホテルジャーニーロード<br>東京駅からＪＲバスで約2時間 | ◆ダンスプラン6月25日（土）は2名様参加ＯＫ。料金は1泊2食付9800円（税込）（1泊2食付・ホール料込／20名以上より）開催。バス送迎プランとして、休前日1万3800円（税込）。本格160坪の大ホールです。 | 茨城県鹿島郡波崎町8614<br>☎0120・811・104 |
| リゾートin白浜<br>内房線館山駅下車 | ◆恒例　渚の大舞踏会／6月11日（土）12日（日）開催。料金は1泊2食付で11日1万7000円、12日1万6000円（税込）。11日ラティーナ21、12日陽子＆キャッツアイの生演奏。地元交流・お客様参加のトライアルあり。リボン多数。バス送迎プラン（八王子、新宿、池袋、東京より2名様／2名1室）。マイカー1泊2食付で11日1万3000円、12日1万2000円（税込）。日帰りバイキングプラン7000円（税込）。 | 千葉県安房郡白浜町2784<br>☎0120・440・114 |
| 第一ホテル東京<br>JR・地下鉄新橋駅徒歩3分 | ◆第21回「ダンスのタベ」／5月1日（日）～3日（火・祝）開催。時間は午後2～8時（ディナータイムは6～7時）。料金はお一人様1万4000円（ブッフェスタイル・フリードリンク、税込／ダンスメンバー料金1万3000円）。会場は5階「ラ・ローズ」。ダンスパートナーも待機していますのでお一人様も気軽に参加できます。 | 東京都港区新橋1―2―6<br>☎03・3596・7788（直） |
| 横須賀プリンスホテル<br>東急汐入駅前、ＪＲ横須賀駅から歩8分 | ◆ゴールデンウィークイベント「ディスコ＆ダンスナイト イン ヨコスカ」5月3日（火・祝）開催。時間は午後7～10時。料金はお一人様7000円（ブッフェ料理・ワンドリンク、サービス・税込）。ＤＪはOSSHY。 | 神奈川県横須賀市本町3-27<br>☎046・821・1111 |
| 軽井沢プラザホテル<br>上信越道碓井軽井沢インター20分、佐久インター25分 | ◆5月14日（土）は「高原のダンスパーティー」（1泊2食付1万円／税込）バス送迎プランは、1万4800円。日帰りは5000円（夕食付）。夕食は洋食のコース料理。2名様から予約可。CD演奏。男性リボン待機。 | 長野県北佐久郡軽井沢町長倉5530<br>☎0120・811・104 |
| 若草の宿　丸栄<br>富士急河口湖駅から車で7分（送迎バスあり） | ◆ダンスプラン（1泊2食付、ホール料込）＝10名以上は平日1万5900円～、休前日1万9050円～◆昼食・入浴付きの日帰りダンスプラン（ホール料込）＝10名以上は平日6450円～、休前日7500円～。本格的ダンスホールを持つ名旅館。多彩な風呂がお迎えします。 | 山梨県南都留郡富士河口湖町小立498<br>☎0555・72・1371 |
| ホテルサンハトヤ<br>東海道本線伊東駅から送迎バスあり | ◆見学会＆パーティー／5月7、8、9、15、20、29日。6月3、4、5、12、19、20、25日（お一人様　土・休前日→1万5900円、日・祝日→1万3800円、平日→1万1700円。上記1泊2食付、税込。1部屋4～5人利用（2人利用＋3150円、3人利用＋2100円）。5月21日（土）22日（日）は特別企画とプロデモンストレーション。5月14日（土）6月11日（土）はトロピカルダンスパーティー。 | 神奈川県川崎市川崎区砂子1-3<br>ニューハトヤビル6F<br>☎044・222・4126（川崎予約センター） |
| 熱海後楽園ホテル<br>JR東海道線熱海駅から送迎バスあり | ◆「第3回春の舞踏晩餐会」／5月5日（木・祝）開催。森朗とフィッシャーズ＆サンドラによる演奏と歌。佐久間益男・片山美和子（ラテン）のデモ「第60回記念月例ジューンダンスフェスティバル」6月12日（日）開催。フォルティシモの演奏。小浜組のデモ。料金は2万2200円～2万5350円（税込）。 | 静岡県熱海市和田浜南町10-1<br>☎0557・82・0121<br>（東京営業所☎03・5805・8522） |
| ホテル暖香園<br>ＪＲ伊東駅下車送迎バスあり | ◆SPAでDANCE／宿泊ダンスプラン（20名様以上）＝1泊2食（税別）ダンスタイム3時間付きで平日1万4000円～、日曜・祝日1万6000円～、休前日1万8000円～。1室4名定員（2名様利用の時は2000円増）、ホール延長の時は追加料金となります。 | 静岡県伊東市竹の内1-3-6<br>☎0557・37・0011 |
| 西伊豆ホテルニュー岡部<br>修善寺駅よりバスで65分 | 5月7日（土）開催。時間は午後6～10時。料金はパーティー代8000円（ディナーブッフェ・ドリンク付）、宿泊は1万3000円（パーティー代、1泊朝食付）いずれも税込。総大理石エントランスホールにてバンド演奏。お楽しみ抽選会あり。 | 静岡県賀茂郡西伊豆町宇久須2102-1<br>☎0558・55・1111 |
| リーガロイヤルホテル京都<br>京都駅八条口から歩7分（シャトルバスあり） | ◆リーガダンスナイト／5月2日（月）開催。時間は午後5～9時30分（ダンスタイムは7時～）。料金はお一人様1万円／レストランでのお食事、指定内フリードリンク・税金・サービス料含む）。藤原健治とキャノンボールの演奏。※男性パートナーがお相手します。お気軽にご参加下さい。 | 京都市下京区堀川塩小路<br>☎075・361・9149（イベント係） |
| 西海橋コラソンホテル<br>佐世保駅から路線バスで40分 | 毎月2回開催のダンスパーティー／5月8日（日）6月12・26日（日）午後6～9時30分開催。料金はお一人様5000円（バイキング料理＆フリードリンク、税込）。ホテルスタッフも参加してのパーティー。豪華賞品が当たるお楽しみ抽選会もあり。 | 長崎県佐世保市針尾東町2523-1<br>☎0956・58・7001 |
| 九十九島観光ホテル<br>佐世保みなとインターから7分 | 月例ダンスパーティー／5月8日（日）6月12日（日）午後6～9時。料金は5000円（ブッフェスタイルディナー、フリードリンク付、サービス料込・税金含）。宿泊代金プラス4000円より（朝食付）。女性同士でもお気軽に参加下さい。 | 長崎県佐世保市鹿子前町740<br>☎0956・28・2111 |



フットワークは（ＴＨ）に変わりますよ。

神元　：了解しました！　本日はご協力、ありがとうございました。東先生へのバック・メッセージとお友達をどうぞ！

恵一先生：『東先輩、修行時代は大変お世話になりました。うまく踊れないでいじけていたときも、暗く落ち込んでいたときも、いつもいつも励まし続けて下さり本当にありがとうございました。これからも、一生のお付き合いをお願いします』

ちづる先生：お友達は、福岡のイシバシダンススタジオ、石橋健太・麻子カップルです。私たちのことを「アニキ！」と呼ぶ、やんちゃ坊主がそのまま大人になったような健太先生と、彼を優しく見守るお姉さんのような麻子先生です。

お二人で：『夫婦漫才コンビみたいな所が大好き。いつまでもそのままでいてください。続きをよろしくね』

神元　：…ということです。福岡の皆さんお楽しみに！

東晋一・耀子先生先生

### 上達へのチェック・シート（第３回）　解答

上達へのチェック・シート　（第3回）　解答

＊Ｔ＝トウ　　Ｈ＝ヒール　＊（カッコ）内は女性のフットワーク

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1.TH *(HT)* | 2. HT(T) | 3. *TH(TH)* | 4. *HT(HT)* |
| 5. T(T) | 6. T(T) | 7. *TH*(TH) | 8. *HT*(TH) |
| 9. *T*(T) | 10. T(*T*) | 11. *T*(T) | 12. THT(TH) |

### ミタニダンススタジオ

〒522-0201　滋賀県彦根市高宮町1555-1
フェーザントビル２Ａ
TEL/FAX：0749-26-0762

◆彦根市の中心街から南へ約８キロ。近江鉄道高宮駅のすぐ近く。『駐車場も完備。こういう点では都会より便利ですね（笑）。三方が窓の明るくて広いスタジオです。東京や大阪に負けないぞ！と、滋賀県ダンスのレベルアップに情熱を燃やしてがんばっています』との熱いメッセージを頂きました。頑張れ、玲未（れみ）ちゃん（４才）のパパとママ！

玲未ちゃんでーす

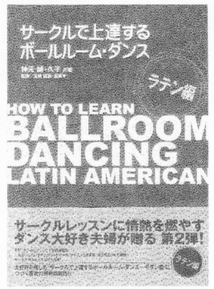
### 日野ダンスクラブ

練習日：毎水曜夜8：00～9：30
場所／連絡先：ミタニダンススタジオ。練習内容：半分はスタンダード、あとの半分はラテン種目を。お電話した３月はワルツとジャイヴの組み合わせでした。「中級レベルのレッスンですがビギナーの方でも大丈夫。ビルのオーナーさんも引き込んで楽しくレッスンしています」との事。一度見学に行ってみましょう！

三谷恵一・ちづる先生

## 書籍『サークルで上達するボールルーム・ダンス～ラテン編』が大好評発売中！～前回に続き全国の読者からのお便り紹介～

### ★静岡県菊川市の山内美年子さん★

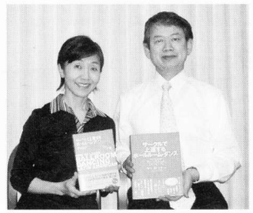



50名ほどのサークルで幾つかの種目の指導を担当しています。13年個人レッスンを受けてきていますので大体の事は理解しているつもりでいたのですが、とんでもない考え違いでした。特にスタンダードはプロの先生のリードで知らない間に踊らされていたということを痛感しました。

クイックステップを教える際に本書をよーく読みひとつひとつのステップの理解を深め、それをつなげて１曲踊るという作業をしていったら、サークル員にもうまく伝える事ができました。またプロにレッスンを受ける時も、これを読んでからレッスンを受けるのと、何もないまま素で受けるのとでは倍以上の効果の違いがあるように思いました。さっそくラテン編も購入し学んでいます。

＜山内さん、お便りありがとうございます。ラテン編の感想もお待ちしています！　神元＞

あとがき：「記事の足型図が大変役に立っています」とのコメントを頂きました。ありがとうございます。図のつま先の向きにも注意を払って下さると一層踊りやすくなると思います。家の中でこうした勉強をしておくと、明日のダンスが変わりますよ！



### 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。

●メールアドレス
m-kammoto@mvi.biglobe.ne.jp

絶賛好評発売中！

『サークルで上達する ボールルーム・ダンス』がモダンとラテンで販売開始！！

大好評発売中の書籍『サークルで上達するボールルーム・ダンス』が、モダンとラテン編の2冊セットで発売されました（詳しくは広告を参照）。セット価格で6090円。うれしいことに送料無料です。お問い合わせは「ダンスファン営業部」☎03・5292・7751（モダン編／「東京経済」☎03・3237・7170）

大好評発売中！

「サークルで上達するボールルームダンス～ラテン編」は有名書店で発売中です！　アマチュアからプロの指導者まで幅広く活用できる1冊です。※04年12月号の「巻頭インタビュー」と3月号の「スペシャル対談」も参照下さい。

※全国の有名書店で取り扱っています。書店、ダンスショップ等にない場合は、通信販売をご利用下さい。またはホームページで。
http://www.byakuya-shobo.co.jp　直接お申し込みの方は「ダンスファン営業部」☎03-5292-7751 FAX03-5292-7741まで。