コツコツ学び塾

サークルで上達する社交ダンス Vol.18

神元（かんもと） 誠・久子

【モダン編・スロー・フォックストロット　第1回】

プロフィール
神元（かんもと）誠・久子／東京・吉祥寺にあるダンススペース吉祥寺の玉城盛辰・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の指導を行っている。
●メールアドレス
m-kammoto@mvi.biglobe.ne.jp

サークルだけでも上手になれます。本気で上手になりたい人は絶対にフットワークを間違えてはいけません。これは最低条件です。さあ、レッスンを開始しましょう。今回からはスローフォックストロットです。

今月は兵庫県西宮市のプロムナードダンスアカデミーの、芳賀悠基・藤田奈見先生からスローを教わりたいと思います。モダン種目で最も難しいといわれる種目で、最初から脅かすわけではありませんが、手元の文献には何が書かれているかというと―

・プロをしても、このダンスを一応マスターするには10年以上の歳月を要するといわれている―（「モダンダンス教程」若林政雄著）

・本当のフォックストロットはグッド・ダンサー、即ちゆったりと、かつ完璧なコントロールで踊れる力量を備えた経験者のための踊りです―（「モダン・ボールルーム・ダンスイング」ピクター・シルベスター著）

本当にそうなのです。スローではワルツやタンゴのように両足が揃う所がほとんどないため、自分の踊りを自らコントロールできないと、ひっくり返るような踊りになってしまうのです。そうした事を理解したうえで、お二人に攻略の正攻法を教えていただきましょう！

スローに挑戦したい熱心な初心者の皆さんへ 私達からのアドバイス

初めに、一人で（男女問わず）正しいフットワークで踊れるようにしましょう。そのためには、

① 予備歩 ～ スリー・ステップまでのカウントとフットワークを覚える。

② ①ができたら、フットワークとライズ&フォールを1歩1歩確認しながら、ゆっくりとシャドーをする。このとき、カウントとフットワークを口にしましょう。

③ ②が正確にできた人は、音楽に合わせてシャドーをします。

《重要》 早く組んで踊りたいでしょうが、それは我慢。バタバタ踊る癖をつけてしまうと直すのがたいへんですから、今月はシャドーに集中してください。

芳賀先生と藤田先生でスタートする 今月のアマルガメーション

★予備歩 ～ フェザー・ステップ ～ リバース・ターン ～ スリー・ステップ ～ ナチュラル・ウィーブ★

Preparatory Step
- Feather Step
- Reverse Turn
- Three Step
- Natural Weave

神元：私達はサークルで教えるとき、予備歩からスリー・ステップまでのフットワークを正しく踊れることを最初の目標にしています。長い間観察をしていると、ここをクリアできる人はこの先ほとんどフットワークの問題にぶつかることがありませんし踊りが綺麗です。サークルの、しかも年配の人たちが正しいフットワークで踊るのを見るのは感動です。さて、お二人はスローで、どんな所に一番注意をされますか?

芳賀先生：足型も何もかもきちっと、と思うのではなく、ダンスの本質、音楽に乗って楽しむ気持ちでレッスンを受けてもらっています。とは言え、教えるのはダンスを始めて最低2～3年経ち、ワルツやタンゴがきちっと踊れるようになった人を対象にしています。

藤田先生：踊りではボディを上げるよう心掛けています。長いスカーフをまたぎ、両端を上にグイッと引き上げるイメージをキープして踊っています。

神元：ズバリ、スカーフで股間を持ち上げるのですね（笑）。これはボディが伸び、脚も長く使える最高の練習法と、私も思います。

芳賀先生：フェザー・ステップの後退で体が後ろに倒れてしまう女性は、ボディ・ウェイトを前に残し、ヒールをてこのように使いましょう。男性はサポーティング・フットの膝、足首の使い方をコントロールし前に突っ込まないようにします。

藤田先生：2～3歩目は、おへそを男性の方に向けて体を絞ります。足の裏は土踏まずと逆のアーチを描いているイメージを持ち、足を転がして踊ります。

神元：このイメージを持つと、間違いなく「べたべた」した踊りから解放されるでしょうね。後退で前足のトウが残ると（ヒールであるべき所を）「ボディが落ちるだけでなく、相手の前進を妨げるんだよ」と、私達はサークルで説明しています。

藤田先生：続くリバース・ターンでのヒール・ターンですが、女性は1歩目を右ヒールに乗りすぎない、つまり、バック・バランスになるほど乗りすぎてはいけません。また、すぐに左足を揃えようとする人がいますが、最後の最後に揃っていればいいのです。3歩目の右足前進では左膝を前に入れていきます。そうしないと、お尻が後ろに残ってしまいますから。フェザー・フィニッシュは右足を遠くに振り出す感じを大切にしましょう。

芳賀先生：スリー・ステップの男性1歩目の左足はタンゴと同じく平らに歩きます。2歩目もウォークの気持ちでヒールから入り、それから前方に（上ではなく）ライズ。ここは突っ込む傾向がありますから、後ろに意識を持っておきましょう。右サイド・リードを意識しすぎると左サイドがバックしてしまいます。ここでの考え方は、「左サイドが右サイドを押していく感じ」です。

神元：かなりいいイメージが出来てきました！ スリー・ステップの女性は?

藤田先生：やはり左の窓を壊さない事かしら。簡単そうで一番難しい事かも知れません。

神元：踊りに欠かせない音楽について何かお話願えませんか?

芳賀先生：私は、音楽が主様で私達はそれに踊らされていると思っています。スローでは、音楽を良く聞き、大河のイメージでゆったり踊りましょう。また、真面目に踊りすぎないこと。良い意味で適当に、つまり心に余裕を持ち、楽しむ事を

上達へのチェック・シート

問題：抜けている箇所のフットワークを記入してください。（回答は49ページの下）

【ライズ&フォール記号の読み方】

―	ダウン（低い状態が続いている）
↗	ライズ
→	アップ（ライズして高い状態が続いている）
↘	アップを保ってからロアーに入る
（ ）	男性と異なる場合の女性のライズ&フォール

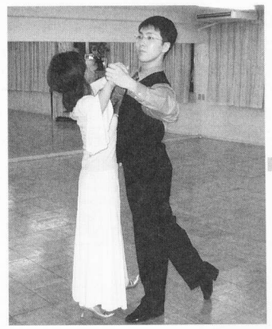
ステップ（カウント）	説明（サークルで上達するボールルーム・ダンス〈モダン編〉から引用。一部変更を加えています）	ライズ&フォール	フットワーク 男性	フットワーク 女性
予備歩（S）	♧♥中央斜めに男性は左足前進、女性は後退。（S）の終わりにロアーします。	―	H	TH
1（S）	～ フェザー・ステップに入ります ～ ♧♥男性は右足前進、女性は左足後退。わずかな右回転がボディに起こります。	↗	HT	TH
2（Q）	♧左サイド・リードを使いながら左足前進。 ♥右サイド・リードを使って右足後退です。	→	T	TH
3（Q）	♧♥男性は右足を女性の右外側にステップし、女性は左足、体を絞って後退。	↘	TH	TH
4（S）	～ リバース・ターンに入ります ～ ♧♥男性は左足前進、女性は右足後退から左回転が始まります。	↗	①	②
5（Q）	♧男性は右足を前方から横に。 ♥女性は左ヒールを引き右足に揃えつつヒール・ターンします。	→ （↗）	T	HT
6（Q）	♧右足ボールで左回転を継続しながら左足をLOD方向に後退。 ♥一度両足のトウに上がってから、LODに沿って右足前進。	↘	TH	③
7（S）	♧♥右足後退（女性は左足前進）から左回転を起こします。	↗	THT	HT
8（Q）	♧左足を横少し前にステップ。ボディの回転量は少なめに。 ♥右足を横の方にステップ。背中はまだ壁に向いた位置のままです。	→	T	TH
9（Q）	♧右足、女性の右外側にステップ。 ♥左足を壁斜めに後退し、男性がアウトサイドに出られるよう体を絞ります。	↘	④	TH
10（S）	～ スリー・ステップに入ります ～ ♧♥男性は女性とイン・ラインに戻って左足を壁斜めに前進。女性は右足後退します。	―	H	TH
11（Q）	♧♥男性、右足前進。女性、左足後退。	↗	HT	TH
12（Q）	♧♥男性、左足前進。女性、右足後退。	↘	⑤	TH
13（S）	～ ナチュラル・ウィーブに入ります ～ ♧♥男性は壁斜めに右足前進（女性は左足後退）しながら右回転を始めます。	↗	HT	TH
14（Q）	♧女性にヒール・ターンをさせながら左足を横に振り出し、ほぼ中央斜めに背面します。 ♥右足を左足に閉じてヒール・ターンをします。	→ （↗）	T	HT
15（Q）	♧右サイド・リードを使いながら右足、中央斜めに後退。 ♥左サイド・リードを使いながら左足、中央斜めに前進。	→	T	T
16（Q）	♧左足、中央斜めに後退しながら女性を右外側にリード。 ♥右足、男性の右外側に前進。	→	T	T
17（Q）	♧右足、中央斜めに後退しながら女性とイン・ラインに戻ります。	→	T	T
18～19（QQ）	♧♥フェザー・フィニッシュの最後の2歩（8～9歩目）を踊ります。	→ ↘	TH TH	T TH

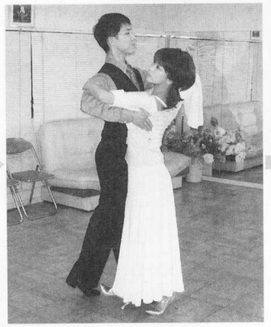
【フェザー・ステップ】

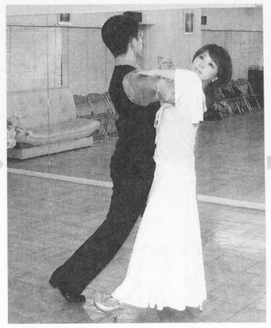
1歩目　2歩目　3歩目の始め　3歩目の終わり

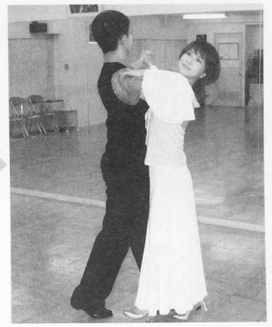
回答：4歩目：①HT　②（TH）　6歩目：③（TH）　9歩目：④TH　12歩目：⑤TH

【リバースターン～スリーステップ】


リバース・ターン１歩目


リバース・ターン6歩目のはじめ


スリー・ステップの1歩目


スリー・ステップの3歩目

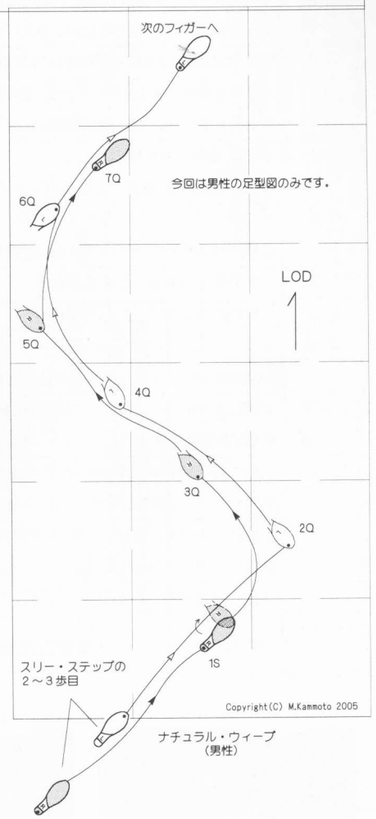
忘れないようにしましょう。

神　元：とてもいい話をたくさんありがとうございました。こうしてお話を聞いたり記事を読んだりすると、つい踊れるようになった気がしますが、それは完全な誤解ですから（笑）、きちっと練習しなければいけませんね。よっしゃー！　やるぞー！　では、大坪先生へのバック・メッセージとお友達を！

二人で：大坪先生たちは大きな愛で包んでくれるお兄さん、お姉さんのような存在です。『またイギリスへ連れてってー！』

二人で：お友達は、大阪にある、社交ダンスAZ（アゼット）の川崎卓哉・大野亜希子先生です。『またみんなでBBQ（バーベキュー）やろうな～。』

神　元：ウ～ン、ご一緒したい…（笑）



今回協力してくれた教室紹介

プロムナード ダンスアカデミー

〒662－0832
兵庫県西宮市甲風園1-8-18 津高ビル3F
TEL／FAX：0798-64-3907
阪急西宮駅北口から徒歩3分。生きのいい若い美男美女スタッフが、明るく、踊りやすいフロアーでお待ちしています！

グループレッスン情報

初級	毎週火曜	12：00～12：50	（芳賀）
	毎週水曜	12：00～12：50	（坪谷）
中級	毎週月曜	12：00～12：50	（東）
	毎週火曜	20：00～20：50	（芳賀）
	毎週金曜	20：00～20：50	（芳賀）

坪谷善満先生　東将司先生　芳賀悠基先生
東　愛先生　藤田奈見先生

どちらも大人気！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セット販売中です！
神元　誠・久子　著
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（　ページの広告を参照）。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）
※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。

中高年のための体質改善法㉝

夏から始めよう！この治療 気管支ぜんそくのお話

森田喜代重

もりたきよえ。上海中医薬大学出身。共同研究「癌と免疫力」。上海中医薬大学付属龍華病院臨床。現在、『漢方健命堂』所属。

気候の変化や不規則な生活が引き起こしやすい

自分に合った漢方薬の服用による免疫づくりは、さまざまな体質改善に大きな力を発揮します。

気管支ぜんそくは、残念ながらその原因に未だ不明な部分が多いのです。親からの体質遺伝や先天性、アレルギー性や気道感染など、また公害その他による大気汚染も発病の大きな誘因となっています。季節の変わり目（特に秋と、春から梅雨どき）や気圧の変化（台風や低気圧の接近）など、季節や気候の変化に伴って起こることも多く、また過労・過食・睡眠不足・ストレスなどによっても引き起こされます。

いったん発作が起きると、息を吐き出すのが困難になり、喘鳴（ひゅーひゅー、ぜぃぜぃ）を繰り返します。これは気管支ぜんそく患者特有の症状で、過敏状態の気道が炎症やけいれんを起こすためだと考えられています。発作は夜中や早朝に起こりやすく、数十分から数時間続くこともあれば、数日にわたることもあります。

息を吐き出すことが困難なため、胸が苦しくて寝ていることもできず、背もたれによりかかったり、布団を丸めて前かがみになったほうが楽なことも多いでしょう。発作がしばらく続いた後、呼吸困難はしだいにおさまってきて、やっと平常の状態に戻ります。見守る家族も胸が痛むほどつらい光景です。後述しますが、少しずつでも体質改善をしていくために中医学を試してみることは一つの方法です。

気管支ぜんそくの患者は、発作さえ起きなければ日常はまったく普通で、健康人と何ら変わらないため、病休を取ると職場で誤解されることがあるほどです。しかしぜんそくの人はえてして、アレルギー性鼻炎・湿疹・じんましん・気管支拡張症・肺気腫などの合併症を起こすことがあります。

■ぜんそくの治療とは

気管支ぜんそくの特効薬は残念ながら特にはありません。現代医療では発作時の苦しみを鎮める対症療法を主として行います。軽症か中程度の場合には、呼吸を楽にするために気管支拡張剤をいくつか組合せ、発作が鎮まるように治療します。あるいは減感作療法といって、まずぜんそくの原因となっている物質（アレルゲン）が何かを確かめ、免疫力を強めていく治療法もあり、これは考え方や方法としては、漢方医療に共通するところがあります。

ただ、漢方療法の重要な観点は、気管支ぜんそくを呼吸器系の病気の一つに数える現代医療の考え方とは異なり、ぜんそく発作はぜんそく体質から起こるとしている点です。したがって、ぜんそく体質を改善するための原因療法を軸に行い、症状の経過を見ながら発作を鎮める対症療法を組み合わせて行うというダブル療法を勧めるので、より効果的な治療ができるといえます。

■日常生活での注意

発作が起きないときは、健康人と変わらないため、つい病気を忘れて過労や睡眠不足などの無茶をしがちですが、日頃から規則正しい生活を心がけなければなりません。

特に食物は牛乳・卵・海老・蟹・青魚・茄子・筍など、アレルギー源となりやすいものを避け、禁酒、禁煙をするか、飲酒量や喫煙量をできるだけ減らすようにしましょう。

そして自分の体質を急性期、慢性期とじっくり観察し、信頼できる漢方医と相談してあなたに合った（これは非常に大切なことです。漢方は自然そのものだから、『体に効くことはあっても害はない』という考えは大変な誤解です。本来誰にも同じ薬が効くということはありえないのですから、自分の体質・現在の症状に合った）免疫づくりを始めて下さい。少しずつでも確実に強くなっていく自分の体質を自身で感じられるはずです。

《ひとくち健康メモ》

耳たぶや耳穴を刺激して脳を活性化、副交感神経を優位にして不調を改善

耳にはたくさんのツボや臓器に対応した反射区があります。その場所を適度にマッサージすることでリフレッシュでき、不眠症も改善、ボケ防止にもなるといいます。

①耳たぶのマッサージ

両耳たぶをそれぞれの手の親指と人差し指に挟み、軽く揉む。これを10秒ほど行っただけでも、耳がポカポカする。

両耳たぶを持った手を軽く左右に引いたり、下に下げたり、上に押し上げる。これを5回ほど繰り返す。両耳たぶを挟んだ指を、そのまま耳の周囲に移動して揉んでいく。

最後に、耳の裏側の付け根の骨が出た部分の周囲も親指を使って軽く押す。

②指を使った耳穴のマッサージ

両耳の穴に両手の人差し指を耳をふさぐように差し込み、10秒数える。

次に、耳の穴から人差し指を抜き、音が聞こえる状態で10秒数える。これを3回ほど繰り返す。

人差し指で穴をふさいだまま、上下、左右に力を入れる。人差し指の腹の部分を、力を入れる方向に合わせて移動させてもよい。これを5回ほど繰り返す。

取材協力／『漢方健命堂』東京都豊島区巣鴨3-22-5。☎03・3949・5222