コツコツ学び塾

サークルで上達する社交ダンス Vol.19

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2回】

プロフィール
神元誠（かんもと）・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

フットワークを正しく―この最低条件をクリアしていますか？練習に、「ヒールはゆっくりおろす」を加えましょう。

今月は大阪市の社交ダンスAZ、川崎卓哉先生と大野亜希子先生をゲストにお送りします。お二人はカップルを組まれて8ヶ月目のフレッシュ・カップル！

教室名のAZは〝アゼット〟と読みます。オーナーの川崎秋恵先生がA～Z、あらゆるレベルの人たちが同じフロアで練習し、良い横の関係で大きな輪を築けることを願ってつけられたそうです。

大野先生・川崎先生

川崎先生と大野先生がつなげる 今月のアマルガメーション

★チェンジ・オブ・ディレクション～フェザー・ステップ～バウンス・フォーラウェイ、ウィーブ・エンディング★

Change of Direction
- Feather Step
- Bounce Fallaway
- Weave Ending

川崎先生：初回は芳賀っちと奈見ちゃんがナチュラル・ウィーブで終わりました。ここからコーナーに向かいダイレクション・チェンジに入りましょう。

神　元：〝ダイレクション〟と言われる所を見ると、典型的な英国人のレッスンを受けておられるのではありませんか？

川崎先生：ホーキンス組（クリスティナ・コジンスカ）にはよくレッスンを受けていますので、その影響かもしれません。彼は日本語がとても上手でレッスンも日本語。とても良く分かります。好きなダンサーの一人です。

神　元：やっぱり！　そして羨ましい！　ダイレクション・チェンジもチェンジ・オブ・ディレクションも同じですが、これをコーナーに入り新LODの中央斜めに終わりますから180度回転です。一番見栄えのする踊り方ですが、多少の経験者でも結構大変です。これをどのように攻略すれば良いでしょう？

チェンジ・オブ・ディレクション攻略法

川崎先生：このフィガーの特徴はライズ&フォールがないことです。

神　元：つまり、平らに回るわけですね。でも180度の回転は並大抵のことではありません（笑）。

川崎先生：そこで男性は2歩目で右サイド・リードを使います。これを使わないと回転量が得られないのです。そして、2歩目、3歩目でインサイド・エッジを使うと回転の終わりを上手に処理できるのです。最後は左スウェイで左を向いても良いですが、左サイドを落とさないように充分気をつけます。

大野先生：女性の2歩目は後退ですが、揃えてしまう人が多いですね。

神　元：スローなので「ヒール・ターンだ」と考えてしまうのでしょうね。

大野先生：男性の問題もあると思います。ライズ&フォールがないことやサイド・リードの意識をせず、ただ左回転のことを考えているとこの問題が起こると思います。女性も、「2歩目は左サイド・リードを使って後退」と覚えましょう。このとき、後退なので頭を先に持っていこうとして腰が残る人がいます。左肩の上に乗せた頭が動きについて来ると考えてはどうでしょう。3歩目の足は床にプレスをかけて引き寄せます。軽く寄せるとお尻が抜ける原因となります。

川崎先生：男性は2歩目のトウを内側に向ける―これもダイレクション・チェンジを成功させる大切なポイントです。

神　元：ありがとうございます。3歩を処理するのにこんなに頭を使い、やらなければならないことがあるのですね。サークルでは踊らない練習も必要かもしれません。例えば、男性は1歩目で止まり、次に2歩目右足と右サイドを一緒に出して止まる（女性は反対の動きを）。これをしてみるとサイド・リードが理解できますし、足の出す位置や向きも把握できると思います。テキストには2歩目「斜めに前進」と書いてありますが、この止まっての練習をすると、前進した2歩目の方向が結果的に体に対して「斜めに前進」していることが分かります。2、3歩目のフットワークのチェックも上達には不可欠ですね。

背中と前を広げる・軌道確保・崩れない踊り方

川崎先生：男性は中央斜めに面したところから、前回同様、フェザー・ステップを踊り、今回のもう一つの目玉、バウンス・フォーラウェイのウィーブ・エンディングに入りましょう。

神　元：バウンスとは「弾む」ことですからフォーラウェイの中に弾みが入っていると思うのですが、トップダンサーのビデオを見ても、さほど弾んだ感じが見られないのですが。

川崎先生：そうなんです。面白いことに、私たちもコーチャーには「バウンスしなくて良い」と言われたりするのです。でも初中級の人は「ステップの説明」にある基本の踊り方を、そして上級者は3と4歩目でバウンスを使いましょう。

神　元：ではバウンス控えめのフォーラウェイを、体に感じて踊りましょう。（笑）

川崎先生：カウントはS&S&Q。ここはS&QQと踊ることもできますが、私たちは始めのカウントの方が音楽性に富む感じがして好きです。フォーラウェイの形では背中を広げる気持ちを持つように。4歩目では右ヒップを使って女性をOPにリードします。

大野先生：女性のフォーラウェイではネックを右に返したりしますが、フォーラウェイがうまくいかないときは左に残すと良いです。この方法は形が崩れにくく、コーチャー達からも、このアドバイスを受けました。また、女性から男性への希望として―女性の方に入ってくる人が結構いますので、男性は自分の軌道を確保し、女性の方へ入ってこないようにしてください。

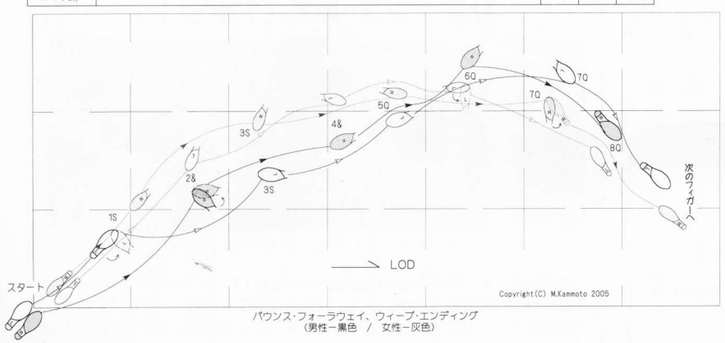
神　元：つまり、女性と男性は決して1本の道を共同で踊るのではなく、別々の軌道を使っているということですね。また、「ネックを左」のアドバイスは、ワルツのホイスクでも使えますから、この知識は大きな助けになります。崩れない踊りをするのですね。

大野先生：女性は3歩目右足からの4歩目左足は外へ「ハ」の字に開きます。男性が背中を意識するように、女性は体の前を開く意識を持ちます。こうしたことをリンゼイ・ヒリヤーがうるさいくらい繰り返し言っていました。フォーラウェイ・リバース～スリップ・ピボットがポピュラーですが、「ハ」の字に開くとは、このピボットの気持ちを残さないことです。また、3歩目と4歩目では、膝を寄せてください。

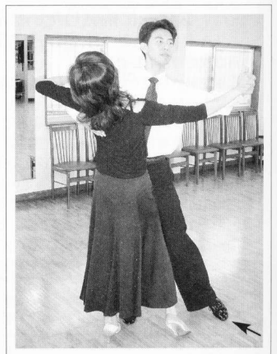
神　元：スリップ・ピボットの場合は3歩目でのライズが高く、ウィーブ・エンディングでは4歩目への距離につなげますから、そうした違いが足の形になって現れるのでしょうね。前号の芳賀先生は「音楽が主様」との面白い表現をなさっていましたが…。

ステップ（カウント）	ステップの説明 書籍「サークルで上達するボールルーム・ダンス」より抜粋 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
	～前回のナチュラル・ウィーブでフェザー・フィニッシュしたところから始めます～			
1（S）	～ コーナーに向けチェンジ・オブ・ディレクションに入ります ～ ♧♥左足、壁斜めに前進（女性は後退）。左回転を始めます。	—	HT	TH
2（S）	♧右足、右サイド・リードを使いながら斜めに前進【TのIE、H】。左足を右足の横少し前に、体重をかけずに引き寄せます【左足TのIE】。 ♥左足、左サイド・リードを使いながら斜めに後退【T、TのIE、H】。次に右足を右足の横少し後ろに体重をかけずに引き寄せます【TのIE】。 *音楽にあわせるため、ここでもう2拍（S）を取ることもできます。または、3拍（SQ）使い、次のステップをQで出ることもできます。	—	左文中にあります。	
3（S）	♧左足、新LODの中央斜めに前進。　♥右足、新LODの中央斜めに後退。	—	H	TH
4-6（SQQ）	～ フェザー・ステップの3歩 ～		（前号参照）	
7（S）	～ フォーラウェイに入ります。　☆はバウンス・フォーラウェイの特徴～ ♧♥中央斜めに左足前進（女性は右足後退）し、女性をPPにリード。 ☆通常より急激なライズを使います。	↗	HT	TH
8（&）	♧♥左回転をしながらPPで右足を横に。女性は左足後退。（サイド・リード） ☆トウで出、左足（女性は右足）後退しながらヒールに下ります。	→	T	T
9（S）（またはQ）	♧♥PPで左足後退。女性は右足後退。	→	T	T
10（&）（またはQ）	♧右サイド・リードを使いながら右足後退。（膝のクッションを使う） ♥右足の上で左回転して左足前進。（膝のクッションを使う）	→	T	T
11（Q）	～ ウィーブ・エンディング ～ ♧左足、中央斜めに後退しながら女性をアウトサイドにリード。 ♥右足、アウトサイドに前進。	→	T	T
12（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
13（Q） 14（Q）	～ フェザー・フィニッシュ ～	→ ↘	T TH	TH TH

【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

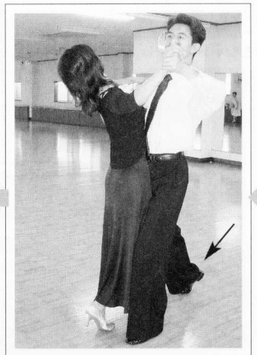


バウンス・フォーラウェイ、ウィーブ・エンディング
（男性－黒色　/　女性－灰色）

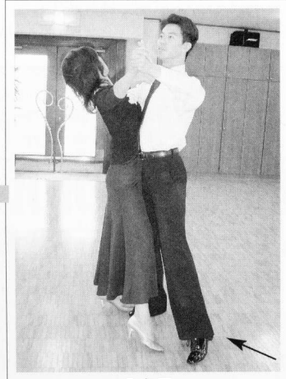


チェンジ・オブ・ディレクション
2歩目のサイド・リード。
矢印の方から男性前進

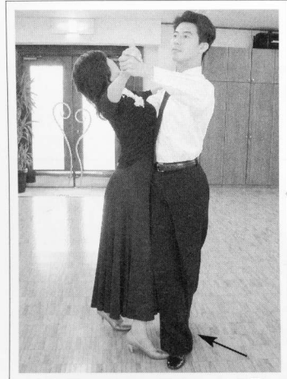
別の角度から見た足元



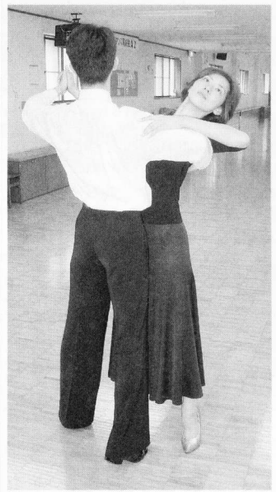
フォーラウェイ1歩目
（説明の7歩目）



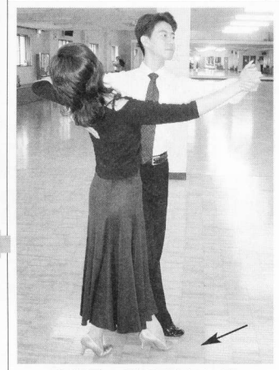
2歩目



3歩目、フォーラウェイの形



13歩目　フェザー・フィニッシュに入るところ



3歩目、別の角度から

4歩目に入ったときの足

音楽の聞き手に回らない表情が踊りを創る

大野先生：私は大学で音楽を専攻していました。そのせいかどうかは分かりませんが、踊りでは音楽に聞き入ってしまう傾向があります。聞き手に回らず、演奏する人にならなければならないと思っています。

川崎先生：そして、フォーカスをはっきりさせる。つまり、目を見開き、焦点を定めて踊ることがとても大切です。競技会でも周囲をはっきり見ることです。生き生きとした踊りに表情は欠かせませんから。

神　元：音楽の演奏をしつつ、目の力でダンスの演出をするのですね！

大野先生：私はスローが一番好きです。音楽がゆったりしているので練習がしやすいですし、ウェイトの移動やバランスのチェック、タイミングを取る練習にとても良いと思います。

川崎先生：私達は、部分と通しの練習をバランスよくすること、そして、がつがつしないことを心掛けています。喧嘩になっても良いことありませんから。

神　元：本日はありがとうございました。お友達の紹介をお願いします。

神　元：では お二人で：北海道恵庭市の大野ダンススクールの大野正幸・志津子先生を。

神　元：えっ、おおの？　…メッセージを…。

『お父さんお母さん、元気？　こちらは2人とも元気にがんばっています。12月のパーティーには、上達した姿を見せに戻ります！』

オーナーの秋恵先生もお元気ですよー

神　元：やっぱ、親子でしたが！　元気なうちに親孝行、それが一番ですね！

来月は、北海道からです！

神元の部屋

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

今月は次の練習をしましょう。

①左足を前、右足を後ろに足を前後に開き、左足はヒール、右足はトウ（ヒールはつかない）で立ちます。

②中間バランスを保ちながら、その場でトントン、足の踏み替えを繰り返しながら、左足を右足後ろへ移動。逆足で①の形になります。

以上を、次の点を守りながら練習しましょう。

1. 左足が右足に揃う瞬間まで、右足のヒールは床につかないバランスを保つ。
2. 次に前足になった右足はヒールであること。
3. 次に後ろ足になった左足はトウで、ヒールがおりようとしていないこと。

この練習をした上で、前号と同じステップをシャドーしましょう。

上達へのチェック・シート

経験者は上のことが当然のようにできなければいけません。仲間とチェックし合いましょう。

今回協力してくれた教室紹介

社交ダンス AZ（アゼット）

チューリップの会（左）とクローバーの会（右）の仲間達

〒558-0011　大阪府大阪市住吉区苅田10－11－4
TEL：06－6697－0848　FAX：06－6697－2801
両親の経営する練習場ＡＺにて個人レッスンおよび団体レッスンを行っています。
西日本最大220坪の練習場です。
ホームページ：　http://www008.upp.so-net.ne.jp/A-Z/
☆**団体レッスン**
毎週木曜日：チューリップの会（入門サークル）　14:00～15:00
毎週金曜日：クローバーの会（初心者サークル）　19:00～20:00
この他にもあります。詳細はホームページもご覧下さい。

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、モダン編とラテン編の2冊セットで発売中です（139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㉞

自分に合った漢方薬を用いるためには

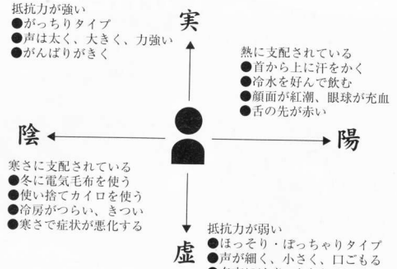
森田喜代重

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。

医師との共同作業で自分に合う漢方薬を見つける

漢方医学では独特の観点から病気をとらえ、漢方薬もそれに基づいて用いられます。漢方の特性を知り、自分に合った薬を使ってこそ、漢方薬の良さも生かせます。

漢方の基本的な考え方
［陰・陽、虚・実］あなたは？



「陰・陽」と「虚・実」のそれぞれの項目の該当することが多ければ、その証と考えられる。どちらともいえない中間のタイプ（中間証）もある。

■漢方治療に向く病気、向かない病気がある

漢方薬を適切に用いるためには、まず向き不向きを知っておく必要があります。一般に、手術の必要な病気や殺菌・除菌を優先すべき感染症などには、漢方治療は向きません。やはり西洋医学に任せたほうがいいでしょう。一方、検査では異常がないが、症状はあるというような場合は、漢方治療が向く病気といえます。胃や腸の病気でいえば、胃腸虚弱であったり、特別な病気もないのに便秘や下痢などの症状があるといった具合です。女性では、月経障害や更年期のさまざまな症状などです。

ただし、漢方治療により症状が改善されるため、ときに症状の背後にある重大な病気を見逃してしまうこともあります。そのため、まず西洋医学の検査・診断を受けて病気の有無を確認したうえで漢方薬を使うのが基本です。

漢方医学では、治療にあたって独特の見方で病気を捉えます。それを漢方の「証」をとる、という言い方をします。そのとき基本となるのが「陰・陽」と「虚・実」の物差しです。患者さんが寒さに支配された「陰」の状態か、熱に支配された「陽」の状態か、また、体力のある「実」の状態か、体力の低下した「虚」の状態かを判断します。

漢方薬は、患者さんが「陰・陽、虚・実」のどのゾーンにいるかをみて、過ぎたところを中央へ戻す処方が選ばれます。冷えていれば温め、熱がありすぎれば冷ますといった具合です。

■漢方医学の診察

患者さんが「陰・陽、虚・実」のどこにいるのか、患者さんの全身状態を判断するために行うのが漢方医学の診察です。そのために、医師はまず詳しい「問診」を行います。さらに、舌の色をみる「舌診」、脈の力をみる「脈診」、腹壁の力やあばら骨の下の抵抗、おなかを押して痛むところがないかなどを調べる「腹診」などを行い、これらを統合して診断していきます。

漢方医学では、病気を全身の働きのゆがみと考え、「陰・陽・虚・実」を基本にして一人一人のゆがみ方を捉えます。漢方薬は、そのゆがみを正していく作用を持つものを選択します。従って、同じ病気でも、用いる薬は患者さんによって違ってきます。全身の状態を良くして、人間が持っている一人で治っていこうとする力（自然治癒力）を高めることが大切だと考えるのです。

■漢方薬の効果的な使い方

●空腹時に飲むのが理想

漢方薬は、他の食べ物と一緒になると分解能力が落ちて効き目が悪くなり、腸から吸収されて血液中に入る率も低くなるので、効果を十分に発揮させるには空腹時の服用が理想です。

●西洋薬と併用してもよい

飲み合わせによる問題を防ぐため医師と相談し、併用する場合は時間をずらしましょう。

●エキス剤はお湯に溶かして飲む

漢方薬はもともとは煎じ薬なので、お湯に溶き元の形に戻して飲んだほうが本来の効果が発揮されます。特に冷え性や胃腸虚弱の人は、温かくして飲むことが勧められます。

《ひとくち健康メモ》

体調を崩さずに冷たいものをとるなら、昔ながらの生姜を使った「冷やし飴」はいかがですか。体内から温まるのに大変良い飲み物です。寒い時期、風邪をひいたときに使われる「生姜湯」を今の時期に飲むのも冷えの改善に大変有効です。

①冷やし飴

【用意するもの】
・麦芽水飴：200グラム
・水：3カップ
・生姜絞り汁：小さじ半分程度

1. 麦芽水飴に水を加え弱火で温めて溶かし、一度冷やして他の容器に保存する。
2. よく冷えた水飴をグラスに入れ生姜の絞り汁を加えて飲む。

②生姜湯

生姜のおろしたものひとつまみに熱湯を注ぎ、黒砂糖かハチミツを加えて飲む。これに、刻んだネギを加えると温める力が一層強くなる。

③ミカン入り生姜湯

中くらいのミカン1個を火で焼く。底の部分が黒くなったら湯飲みに入れてつぶし、生姜のおろし汁をスプーン1杯ほど加えて熱湯を注いで飲む。

④生姜湿布

生姜をおろして小麦粉と水で練り、適当な柔らかさにしたものを布に薄く伸ばして患部に貼る。肩こりの民間療法として伝わっており、生姜が血行を良くし、患部を温めるので効果がある。

⑤生姜入り人参酒

高麗人参酒は体力がなく、臓器の運動が不活発な方にもってこいのお酒。これに生姜やナツメを加えると体温が温まり一層効果的。

【作り方】高麗人参の根の乾燥品10～15グラム（5～6年根、1～2本）にスライスした生姜とナツメを少々加え、45度のホワイトリカー（果実酒用）180ccに漬ける。一ヶ月ほどで飲み頃になるので、1日に盃1～3杯ほどのペースで飲む。

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