サークルで上達する社交ダンス

歩数	ステップの説明	カ	ウント
	~ 前号のスパニッシュ・ドラッグが終わりPPになったところから始めます ~		- Demokraticonal
1-4	⇔コーナーでオーブン・プロムナードの4歩を踊り、女性のアウトサイドに出た右足の上で女性に対しわずか		
	に左回転のリードを与えます。		
	♥オープン・プロムナードの4歩を踊ります。4歩目は左足の上でわずかなボディの左回転をし、レフト・ウィス	2	QQS
	クの形をとります。このとき右足を左足に軽くかけてスタイリングしても構いません。		
5	⇔右足体重のまま右足を軸に右回転し女性を前進させ、ほぼ逆LODを向きます。	Т	S
	♥右足から右足-左足-右足と男性の周りを3歩歩きます。カウントに注意しましょう。	(((Q.&C
6	⇔右足の上で右回転を継続し、女性の左足の上でウィスクのリードをします。今、新LODに向いています。		0
	♥左足前進から右回転を起こします。	1	S
7	⇔左足に体重を移します。今、右足を前にポイントした形でPPになっています。		
	♥右足を左足後ろにクロス。今、左足を前にポイントし、新LODの方へPPの形になっています。		S
8	~ 早いカウントのストーキング・ウォークに入ります ~		
	♥右足前進(H)して左足を前にポイント。女性は逆足です。	Q	
	*ここではQカウントでヒールから前進し、&カウントで次の足をポイントします。		
9	♥ポイントした左足に体重を乗せ(B)右足を前にポイント。女性は逆足になります。		_
	*ここではQカウントでボールから体重を乗せ、&カウントで次の足をポイントします。		Q
10-11	8-9歩を繰り返します。		QQ
12	~ イン&アウト・アクション ~		
	⇔♥右足前進(女性は左足前進)してボールに軽くライズしながら足を揃え、ボディを内側に1/8程ツイストし	Q	
	てスクエアになります。 *フットワークはHBですが上体のライズは起こしません。		
13	⇔♥左足ボール(女性は右足ボール)に体重を移すと同時に外側にツイストを解きフラットになります。		Q
14	~ ナチュラル・プロムナード・ターンの2~4歩目からツイスト・ターンの3~5歩を続けて踊ります ~		または
	令LODに沿ってPPで右足前進し右回転の用意をします。	Q	Q
	♥LODに沿ってPPで左足前進。		
15	⇔右ホールドを緩める気持ちで右回転しながら、左足を横にステップし女性とスクエアになります。		_
	▼右足 男性の足の間にステップ。右回転が始まっています。	Q	Q
16	⇔右足 LODの方へ前進し右回転を始めます。		
	♥右回転しながら左足を横少し後ろにステップし、さらに右回転を継続します。	Q	S
17	⇔左足 女性を回り込んで横に置きます。		_
	♥右足 左足に揃え、ヒール・ターンします。	Q	Q
18	⇔右足を左足後ろに素早くかけ、LODに背面します。		
	♥壁斜めに左足ボールで前進し、男性の外側へ出る用意をします。	Q	&
19	⇔左足ヒールと右足ボールを使い右へシャープにツイストします。		
	♥右足で男性の外側へ回り込みます。	Q	Q
20	⇔右足に体重を移しながら女性を右足の上でスイブルさせセイム・フット・ランジの形になります。今、壁に背		
	面しています。	S	
	♥右足の上で右へスイブルしながら左足を前方へ抜きセイム・フット・ランジの形になります。		
21	\sim ターニング・ファイブ・ステップの2歩 (女性は3歩) からリバース・アウトサイド・スイブルを踊ります \sim		
	⇔左足 逆LODの方へ前進しながら左回転します。	Q	
	♥女性は2歩踏みます。左足小さく前進(&)から左回転を起こし、すかさず右足を横少し後ろにステップ(Q)	(Q,Q)	
	して男性とスクエアに戻ります。		
22	⇔右足 横にステップし中央斜めに背面します。右足の上での右回転が継続しています。		
	▼左足 男性とスクエアのまま横にステップします。		Q
23	⇔左足 中央斜めに後退して女性をアウトサイドにリードします。左足に体重が完全に乗るまでに、右足を左	S	
	足の前に軽くクロスするよう左方向へ移動させます。この間、女性に右へのスイブルをさせます。		
	♥中央斜め、男性の右外側に右足前進したところでわずかに右にスイブルします。左足は右足近くに体重を		
	かけずに置き、PPになります。		
24	⇔PPのまま、右足トウを壁斜めに向けてヒールから前進します。		0
	♥PPのまま、左足トウをLODにポイントしつつ壁斜め方向へ前進します。		Q
25	⇔女性をスクエアに持っていきながら左足を右足横に、体重を乗せ換えずに置きます。壁斜めに面しています。	0	
	♥左回転しながら男性とスクエアになり、壁斜めに背面します。右足は左足横にポイントします。		Q

カウントのカッコ内は男性と異なる場合の女性のカウントです

※「サークルで上達するボールルーム・ダンス」のテ キストをお持ちの方は、次の項目を参照してくだ

・オープン・プロムナード (P.146)

柏木先生

・アクションの

・オープン・プロムナードからのアウトサイド・スイブル (P.148)

・リバース·ターンからのアウトサイド·スイブル (P.154) ・ナチュラル・プロムナード・ターン ~ ナチュラル・ツイス ト・ターン (P.162)

齋藤先生

元

④ゆっくり左足を前方に体重をかけずポーントしながらPPになります(S)。ます。 トが速い のでP

S)。ポ

ウン

前方にポイ & カウントで Pのまま踊ります。 クの形をとることが大 た動きになり 一方の足を そうです 前進す

齋藤先生

う。動きは男性にう。動きは男性を追い越す危男性を追い越す危 女性はツイストでめ気持ちです。 は、内側へのツイストではヒールを 下から上げてもう 一方の足を引き寄 プロフィール

ぬ。 **神元誠・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。

柏木先生元

ありがたい

いです!!

者専用です

ド4歩目でボディな

・ウィスクさせましたホディを左回転し、女オープン・プロムナー

よ女

性にレフト

・メールアドレス m-kammoto@mvi.biglobe.ne.jp

齋藤先生

女性は、オ

プン・プロムナ

リ、『レフト・ウィスク』と分かると勝手にストップ

齋藤先生

次の

クキ



クルで上達する

【モダン編・タンゴ 第3回】

元

8

よろしく

、お願い

子先生。

お願い

柏木先生 神 元

きたい――そうしたが雪を掻き分けてでもい

したダンスに燃えでもレッスンに行

る全国のサークル仲間に、

神 お二人で 元 元 方言は温かみがあります 相当する新潟弁はどう言うのですまっか」や「ぼちぼちでんな」に 「ならじね」と「まず ょうね。 今年は雪が多かったですが、 」や「ぼちぼちで、大阪弁の「も ŧ

まずだわ」

ばって作ってみました。サーばって作ってみました。サー場しているので、私たちもはい。毎号、色々なフィガー はい。 毎号、 到 ?

ただけませんか? こいないダンスファン読ってみました。サークルるので、私たちもがんるので、私たちもがん ションを紹介 う月の

柏木先生

柏木先生

リードしている証腕やボディだけで り出す意識を持元から右回転を作 拠です そこで、 側を引 と勘違い 左足が円の外 ルの 張る した場のリー 右足

元 あり、実に面白いするのも意外性が 男性が4歩目から 右足の上で右回転 と思います

ですね。 もし女性

足を左足に軽く したりしがちですが、ると勝手にボディ・タ トの大きさやスピー

①男性はPPで左足前進PPからカウントSSS

足前進(S)。

Walk)

+

ング

ゥ

才

(Stalkin

勉強しましょう。

イを使って右に向き、女性は左スウェイント (S)。このとき男性は右スウェ)ゆっくり右足を前方に体重をかけずポ

クが解けたときのバランスも考慮たりしますが、かけ方は、ウィス足を左足に軽くかけて綺麗に見せことが大切です。ウィスクでは右ことが大切です。ウィスクでは右ドの大きさやスピードを感じ取る 研究するとい 男性のリー

の右足に体重を乗せるイで左に向きます。

る

★オープン・プロムナード(女性 はレフト・ウィスク) ~ 右へのス イブル(女性はスタンディング・ スピンの4歩) ~ ウィスク ~ クイック・カウントのストーキン グ・ウォーク ~ イン&アウト・ア クション ~ ナチュラル・プロム ナード・ターンの2~4~ ナチュ ラル・ツイスト・ターンの3~5~ セイム・フット・ランジ・ポイント ~ ターニング・ファイブ・ステッ

今月のゲスト

仲良いツーショットを送ってくれたシバ

タダンス学院の柏木雄一郎先生と齋藤範

JBDF東部総局所属。スタンダードC級

「好きな種目はクイックステップとチャ

チャチャ。でも、得意とは限りません」 と、明るく楽しく話していました。

オープン・フィニッシュ(女性はレフ ト・ウィスクで右足をかけています)



8歩目 ストーキング・ウォークの"&"カウ 「股関節」を使い内側へツイストした ントで外側の足をポイントしたとこ ろ。10歩目も同じ形になります。



12歩目



20歩目 ツイスト・ターンからのセイム・フッ ト・ランジ・ポイント。



23歩目 アウトサイド・スイブルしたところ。 内側の足のアウトサイド・エッジが床 とコンタクトしています。 9、11歩目のストーキング・ウォーク も、同じ形です。



25歩目 リバース・アウトサイド・スイブルの 最終歩で綺麗なスクエアに戻った形。

プからのアウトサイド・スイブル 神 柏木先生

(笑)。

次の踊り方を

元 スな踊り方の説明もお願いできま前に、初中級者用にオーソドックあ、ありがとうございます。その

る速いカウントのには、トップ・ダンサー ・ダンサ してみま してみまし-が使ってい

柏木先生

はヒップではなく、

元 う試してみると、 感じです! もツイ

柏木先生 齋藤先生 男性は14歩目をヒ こ回転の勢いが作 ンも右回転ですから、 ルから前進

つられて 見る方向やフットワ を見て行ってください。 ンで女性の前を回り込むと 女性の14と15歩目もヒ)ます。14歩目と同じ方向これは男性の回り込みを 右を向いて 男性がプロムナ ークはとて く女性が

齋藤先生 ければいいとの考えは捨てなくては二人で踊りますから、自分が動 簡単なワルツ」というセクショルーム・ダンシング』の中にはていただいた『モダン・ボール しては無関心な人が多すぎる気切ですが、特にフットワークに るのだと思うのです。ダンスいけません」と著者が言われつしたことに注意を払わなけ せん」としてフットワークやそこに「ビギナー向けではあィガーのみが紹介されていまあり、ビギナー向けに4種類 以上のフ ませんね 私たちが今回翻訳させ ル -を覚える人 つまり、

> 柏木先生 『三つ子の魂百まで』 いるので、 こいます! 話は戻ってさっそく教室に置かせて とダンスの歴史が解説さ クなど当たり前のこと も貴重だと思

踊りだけでなく、 プロムナ を当た に不愉快な思いをさせないようにす。すくい投げや下手投げで女性ト・ターンへも入りやすくなりま り前にやる ンからツイス ルマ

柏木先生 ありがとうござい

2歩目を踊ってから入ります。 ング・ファイブ・ステップの1のフィガーですが、今回はター ィガーですが、今回はターニ・スイブルは経験者には必須。最後のリバース・アウトサ (女性は3歩) は形が崩

齋藤先生 くフロアで練習したいです!スをありがとうございました。兄女をありがとうございました。兄女をはれていました。兄女をおりがといる。 スをあ この2歩 女性ははじめの2歩(&Q)で左 右足に乗った瞬間を狙います。 ので -ックを戻すタイミングしないこと。また、スク ちょっと大変。 自分から回転を起

・ステップ

に全種目の主要 することもできまた、ターニンます。リバースと便利。当然、ターニン央斜めに始めー 目での回転量を大きくするのが特徴。~5歩を踊るとでき上がりますが、。 ー ス

0

中步

ることもできます。 ジとお友達をお願いし生・山本先生へのバッ ーニング・ スクエアから スクエアからも入れます。・ターンの代わりに使うUD方向へPPで終わり しっと: ステップに ウクメッセー

お二人で 勝人・庸子先生にバトンタッチしエビハラダンススタジオの海老原 『佐藤先生、 春になったら温泉に行きま う。続きは、 山本先生、 千葉県野田市の 1つきましょ

泉もいい、 来月は再び千

今回協力してくださった教室

生徒さんたちと

新潟駅から車で15分位 スタジオ。夏は、ここから スンを一休みですね、先生。

シバタダンス学院

プリークルで上達するボールルーム・ダンス。 神元 がモダンとラテンでセット販売中です! セット価格で6090円(送料無料) 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)

〈読者からのコメント〉 門書はいろいろ読みましたが、こんなに初心者にわかりやす めてです。難しいフィガーも親切に、面白く説明してあるので、神元さんのフ アンになりました。 (東京都・匿名さん)

シバタダンス学院



前述の2歩からファイ ターニング・ファイブ

イブ・ステップの3

〒950-0951 新潟市鳥屋野1-8-10 TEL: 025-283-7812

E 0) プロ ホ シャ ホ ホ ムナ ルド しいトラクト(収縮)し、胸骨の右から少レ低い位置に、男子の左手は女子の右手をホールドし、女子の右腕は体の前をアクロスして、胸骨の前に保ちます。男子の右手は、腕を少しリトラクト(収縮)して、女子の右肩甲骨の少し下に置かれたシャドー・ポジッンとなります(左上写し、なお、1、 しリトラクト(収縮)し、胸骨の右かこのポジションは、女子の左腕は少教科書に掲載されていません。ダーのシャドー・ポジション」だけは、ダーのシャドー・ポジション」だけは、 こったご参照いただをこって、ライルター・レアード著の教科書「ザ・レアー・レアード著の教科書「ザ・レアーー・レアード著の教科書「ザ・レアー」 が、21番目 ンズに ールド・アンド・ をご参照いただきたいと思いま O L · h L·トゥ·R·ハンド

が、ベーシック・ポジウンター・フォーラウエイ(ISフォーラウエイ(IS なります(左上写真参照)なります(左上写真参照) ホールドのオープン・フォーラウホールドのオープン・フォーラウオーラウエイ(ISTD流派名アイ)の第3歩の形ですので、一見カーの第3歩の形ですので、一見カーの第3歩の形ですので、一見カートに DTA流派(連称インターナシェテリ のことは、ダンス愛好家の皆様方はごることは、ダンス愛好家の皆様方はごることは、ダンス愛好家の皆様方はご ダンス教育機関として あるが、大事なが、大事なが、

英国ダ

そこで、それに役立つ女士とです。 できることが非常に大切なことです。 一員を目指す方々 存知のことと思います。 がポイントかな には、何がポイントかな

を記されて、それに役立つ教材提示の一 方法として、英国における前記2大教 育機関のルンバの教師資格試験の出題 情機関のルンバの教師資格試験の出題 体を相互に比較対比しながら2002 体を相互に比較対比しながら2002 にわたって本誌に連載いたしました。 などがあり テクニッ ・ダア

L·トゥ・R・ハンド・ホールド・アンド・R・トゥ・ R・ショルダーのシャドー・ポジション。グラム・オズ

ウイック先生(左)とマクジル・パメラ先生(右)

シング」の改定版発行)などがあり、アードの教科書のラテン・テクニック・オブ・ラテン・ダードの改定(2003年5月「ザ・レアードの教科書のラテン・テクニック・オブ・ラテン・ダートの間IDTA流派のウオルター・ しており

ス教育の近況 この連載を一時中断しており

先ずはIDTA充金) 先ずはIDTA充金) 先ずはIDTA充金) たでも高度な たずはIDTA充金) たやや高度な **るが、大事な部分について述べて・ルンバについて、比較的平易で町回までは、ラテン種目のキュー月号より再開いたします。** ポジションズから いて述べて参 易では

ポジションは25種類ラテンのベーシック

してください。
01.ラテン・ダンスの「ベーシッの) ラテン ダン スの

類です。 ルンバ、 # は全部で次の25種 チ +

17

- パソドブレ
- ジ ヤイブの R + 1 のホ ルド
- O L - プン・ポジション ホ ルド

20

ハンド

- $R \mathcal{O}$ ・ポジション
- 0 ション

3 木 by HIROSHI

NAKANISHI

西

23

力

プ

П

ヨン

コョコンンン

22

ラ

プ

D

ムナ

ポジ

会与ン協T内フ中

24

コ

U

弘資をコ教

25

コン

カウン

3

口

- $\widehat{\underline{11}} \ \widehat{\underline{10}} \ \widehat{\underline{9}}$ アン・ ポジショ

アイガーを踊り始めるときや、踊り終わったときのポジションズ」とは、シラバス・ク・ポジションズ」とは、シラバス・ラテン・ダンスにおける「ベーシッ

い終

ラテン

ジション ープン・フォー、 ト・ハンド ・ラウ エイ \exists

これら25種類の

ク

ポジ

1 9

- のRオ・トト プン・ ハン ラ Ď ホ ル
- 力 ロムナ 日 U
- のR オト 3 ヨン ウ ンド ムナ

15

- ショ O L ロハ ンナド
- ポジショ カウ
- スパニッシュ・ ラ

19 18

- ポジション ハンド ホ ルド
- のシャド ウ ポジショ ポジショ
- 21 ショ

51