13

28

ステップの説明

⇔男性 ♥女性

前号のリバース・アウトサイド・スイブルを踊りスクエアになったところから始めます

☆♥左足 中央斜めに前進し、左回転を始めます。女性は右足後退から左回転を始めます。

15 会左足 左サイド・リードを使ってLODの方へ後退。トウは壁と壁斜めの間に向けます。

16 一分両足その場で左膝を緩めます。同時に右膝を内側に曲げながら右スウェイをかけ、女

♥両足その場で右膝を緩めます。同時に左膝を内側に曲げながら左スウェイをかけます。

これがオーバースウェイです。顔はボディのラインに沿って自然なところへ持っていきましょう 17 公左膝を使って右足へ体重を移しながら女性とスクエアに戻ります。右回転に入り、逆

♥右膝を使って左足へ体重を移しながら少し左横へステップし、男性とスクエアになります。

19-21 ⇔左足の上で回転を継続し、背面したあたりで右足を横にステップし、右へのシャッセを Q&Q

♥右足の上で回転を継続し、中央に面したあたりで左足を横にステップし、シャッセに入

⇔♥左足を右足後ろに(女性は右足を左足後ろに)クロスしてウィスクに入り、シャッセの

⇔♥チェイスの4歩を踊ります。4歩目で男性は右足を女性の右外側にステップし、女性

⇔♥男性は左足に体重を戻しながら右足を抜き、女性とスクエアに戻ります。この足は

⇔♥スクエアの形で、右へのシャッセを再び踊ります。このとき女性の左ひじとヘッドが

⇔♥左足 前進(女性は右足後退)からプログレッシブ・リンクの2歩を踊ります。男性は

先行します。男性は最後のQで右足トウを中央斜めに向けます。

左足、女性は右足をきちんとCBMPにステップできるとなおよし

⇔♥男性は右足を、女性は左足を後ろに引いて体に下に置き、再びPPになります。

右サイド・リードを使ってLODの方へ前進。壁に背面します。

LODを向きます。女性の両足の間に小さく前進するイメージです。

♥左足の上で回転を継続しながら右足を男性の足の間にステップ。

顔をスクエアのときの位置に戻し、逆LODに背面します。

18 合右足の上で回転を継続しながら左足前進から横へ。

3歩踏みます。逆LODに進んでいきます。

は左足が右足後ろにかかっています。

男女ともチェイスの5歩目と同じです。

動きを消しPPになります。

に戻します。男性は中央斜めに面し、女性は背面します。

~ つづいてオーバースウェイの基本形を踊ります ~

14 ⇔右足 横少し後ろにステップし、LODに背面します。 ♥左足 右足に閉じます。トウはLODに向けましょう。

性の方をみます。これがオーバースウェイです。

る♥コーナーに向かいファイブ・ステップを踊り、新LODの中央斜めに向いてPPで終わります。 QQQQS

⇔♥PPから中央斜めに向けてプロムナード・リンクの3歩を踊り、3歩目で女性をスクエア SQQ

⇔♥フォーラウェイ・リバース&スリップ・ピポットの4歩を踊り、男性は再び中央斜めに面します。 QQQQ

プロフィール

●メールアドレス

# サークルで上達する

二人も熱いです。 原勝人・庸子先生にお話を伺います。このお月は野田市、エビハラダンススタジオの海老雪国経由で再び千葉に戻ってきました。今

しますーしますー ーティ J同じですから。これが大切なことはプロでから。これである。 初 級 な 者 いでけるよう

けると嬉し 音楽の勉強もする意識の高 同感です。逆に、 にして踊って このお話をきっ くなって 音楽を

ルが日本全国に増える ノ・ステッ

音楽あってのダン 音を取る勉強は必ず りが台無

おめ

た経験と知識を十分に活かし、信念 を持って伝えていきたいと熱く語る 海老原勝人先生と庸子先生。5年前 にスタジオ開設。

庸子先生はルンバがお好きだそうで す。JDC所属。スタンダードB級、 ラテン元B級。

勝人先生

〇口に沿って踊

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

右へのスピン

右へのシャントシャッ

ツ セ

セ

プログ

シ

・ピボッ

・ ウィスク エイ ハース&ス

フォ

ーラウェイ

イ・リバープロムナ

ステップ

シブ・

何を学ぶに-ルの「コツ

寧に基礎を

ポジションになることが大切PPから正しくクローズド・

と女性は自分の

リンクは、

3歩目で

) しょう。次のプロム。これを中央斜めで終

**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

ンスサークルの指導を行っている。

m-kammoto@mvi.biglobe.ne.jp

ま それにして. コツ学び塾!! それにして. 

長いアマチュア時代を経てプロに転ありがとうございます。お二人はと思います。

場合と同じように踊って () ません

を意識するということですく、垂直な回転軸に対する

庸子先生 元 さ、次のフィガーにて男性は中央斜めた のです ックみ

向へ向けま. 3歩目で進行方向に目を イの形に んと影」が演出さ -見る方向を変え の形に入り男性は を曲げてラ

人先生

に3歩目での男女の頭の位置が

でしょう。お互いににいる」感覚でステ

意外とニー

ップ・ピボッ人の頭が近く

男性 の目線は女性の頭の少

SOOO

カウント



6歩目、プロムナード・リンクに入 るところ。トウのプレスに注目



15歩目、オーバースウェイ3歩目。



16歩目、オーバースウェイ。男性 の柔らかな右手に注目



を進行。3.

19歩目、右へのシャッセの1歩目。 ホールドに注目





27歩目、チェイス4歩目。体の絞り と目線に注目



32歩目、プログレッシブ・リンクの1 歩目。足の出ていく方向とまっすぐ

### 今月のゲスト



勝人先生がフォックストロット、

庸子先生

なぜであっても 

よ央

男性 ねも

勝

神

意外と手を使っているのですよりは一い。していないつもりで れを忘れな 男女とも股関節を緩

あります て踊る るには、今日は股関節だけれて股関節」の重要性を認識、 の部分に気持ちが踊りを振り返ると、 出てきましたが、たしかに自分の「股関節」のお話は他の先生から を振り返ると、 **〜今日は股関節だけを意識し」の重要性を認識、体得す** そんな一日を作る必要が いっていま

生 一見地味な練習が一番の近道だったりするものです。さて、次の右へのスピンは歩幅が大きくなりやすいので、小さくステップする感覚にしましょう。膝を緩め、肩を水平に保つこと。もちろん頭の位置も左に保つこと。もちろん頭の位置も左に保つこと。もちろん頭の位置も左に保つことを無事に切り抜けると、次にやってくる問題箇所はチェイスのやってくる問題箇所はチェイスのではなくボディ全体が女性を追い越ではなくボディ全体が女性を追い越 生 チェイスに限らず男性にやって頂きたいこととして、次のステップにまひざを緩め、女性へのタイミングを計ることです。また、チェイスで き、大切なのはボディがPPから感じで踊ると良いでしょう。この

をします。掛けではなく、! 女性は、 4歩目の足を掛けることだ イを男性に向けて

います

あなたの踊りが大きく変化していずつでも理解するようにする )、お互いに相手の踊りやス人ではなく二人で踊るわけで いつも二人で踊 ステップを いるか ね

庸子先生 も男性ばかりに要求せずのあるダンサーだと思い しょう。 私を見て」 、そのときは、周りの人に人で動くことをやってみま ナーだと思います。女それが優しさや思いや とアピー ルする感じで

勝人先生 シャドー になる利点もあります。また、自分でバランスが取れるよなどを考えるようになるからです ことにより自分でステップや方向 -も大切です。シークルにおいて は 女性の

庸子 までなれますねー 3、サークルでもかなりのレベルにそこまでの意識を持って練習すれ

化粧品でれいには 男性に ましょう。必ず美\_いには踊れません。 ンみたいに必要なものです 女性は 土台と しくなります

元 音楽を 切に踊る、 相手を気遣っ

神

中高年のための体質改善法征

雨降りの日の感情

と重なってしまったりといったト、そのまま出ていくとボディが男右足が出られなくなってしまったぎると、ボディが後ろに倒れ、次ぎると、ボディが後ろに倒れ、次

神 勝人先生 今日はどうもありがとうございま 佯。マナーとルールはム・ダンスもゴルフと

お ででしたね。温や、 大変でしたね。温や、 大変でしたね。温や、 大変でしたね。温や、 大変でしたね。温や、 ですね。今年の大雪は とても勉強にな 新潟の

タダンス

元 今度はダンスを忘れて飲みにスタジオに回します。『藤年 この次は、栃木市のフジタ 飲み 会も 飲みに行きま 結局ダ

グループレッスン 聖

教室の生徒さんたちと 〒278-0022 千葉県野田市山崎2472-29 TEL/FAX 04-7125-6397

(月単位で種目が変わります) 火曜 19:30 ~ 20:20 水曜 11:00 ~ 11:50 21:00 ~ 21:50 ニアのコースも開講中です。

気軽にお立ち寄りください。

海老原竜太君(10才)と拳人君(7才) 競技会を観に行きダンスに目覚めた兄弟。

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。

## エビハラダンススタジオ

満足のいる 寂しさ、悲しみ、不安、厭世感、絶望この沈んだ気持ちは、気分の沈み、分を責める気持ちが起こってきます。 がうつ病です。「雨降りの日の感情」ちが回復しないことがあります。これす。ところが、いつまでも沈んだ気持 のまにか元気が回復 きるようになる復元力をもっていま 勉強がはかどらずスランプの状態に陥 ●うつ病の症状とは がて自分はだめになってしまった、い、漠然とした憂うつな気分です。しいわれ、対象のない何かしら物悲 て自己卑下 人間は誰でも一度や一 いわれ、社 卑下し、さらにそのような自くような仕事ができないとい 活発に活躍で

びを感じ 情の低下」 ドニア は快い体験であった事柄にも興味や喜病)ことがあります。そして、今までれやすさだけが訴えられる(仮面うつ 「ただ苦しいうより うつ病の抑うつ気分は、「生気的感る場合はむしろ少ないようです。 さらに気分が沈むと、意欲や行の動きが味わえなくなるのです。 ある程度は興味や関心が保たれても、ドニア【失感情症】と呼んでいます。 ふだん期待されるほどの いうより、かしろ惑青がらかなになると「憂うつ」とか「悲しい」 【失感情症】と呼 しいだけ」、「つらいだけ」」とり、むしろ感情がわかない もっぱら身体的な苦痛や疲 と記述されるように、 これをアン

で心の血が消耗すると、血色眠になります。何らかの原因

、夜中に目が覚めて眠、動悸がする、寝つき

動悸がする、

せん。これが不足すると、が充実していなければなり

0

このよう

ような場合、血を補などの症状が現れま

血を補

0

(さんそうにんとう)

と四物

安神作用のある酸棗石

になって苦 。これを抑制症状といいが、きしんで動かなくな しまっ 体がだる としても考えが進まず む状態になり た きえが進まず、頭が くなっ しまっ

# 見かけより苦しいが、 必ず治る

うつにおそわれたことはないのです よ。身が粉々にくだけてしまうようで す」と書いています。しかし、うつ病 のうつ状態は決していつまでも続くも のではなく、トンネルに入った状態と 似ています。トンネルの先は明るい世 界です。先へ進めば必ず闇の世界から ったことがあるが、こんなにひどい憂生まれてからいろいろと憂うつを味わということがありますが…しかし僕もということがありますが…しかし僕も 抜け出 出ると るように、うつ状態 う晴れてき しどい憂

す。多くの場合、心配ごとやイライラ、どの症状が度重なったものをいいまばしば目が覚める、熟睡できない、なばしば目が覚める、熟睡できない、な不眠とは、寝つきが悪い、寝てもし不眠とは、寝つきが悪い、寝てもし

安感など、精神的なものが原因になる多くの場合、心配ごとやイライラ、

かし、不眠症の患者さんには不眠の苦かし、不眠症の患者さんには不眠の苦かし、不眠症の患者さんには不眠の苦り、もうひとつの苦痛があります。中国漢方では、不眠はさまざまな原因の病気に現れる症状の一つと考えられています。中医学でいうところの心(しん) は、西洋医学と同じ血液ボンプとしての役目に加えて、思考、精神作用の中枢とされており、「心は神作用の中枢とされており、「心は神作用の中枢とされており、「心は神作用の中枢とされており、「心は神に精神」の宿るところ」とみなされています。精神活動を安定させる一安神にあった。

因となることもあり

眠症にはあっても不眠症は稀です。 校に支障をきたすほどの不利益は、

軽視されがちな不眠症

内面とも密接に絡んでお

ライラがつ

0

って精神を病むこと 冷え症が不眠の

中にも

人がいます。確かに、出勤や登も「たかが不眠症ではないか

不眠症に対す

犬です。台寮する医師る世の中の認識はまだ

のが現状です

治療する医師

また、

考えられがちですが、その原不眠症という症状はともす

でおり、ストレス、その原因は心のはともすれば軽く

森田喜代重

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

だるさ、

らが多いようでも頭のぼんやりと

した感じなどを

や陰

心を養う栄養物である血心を養う栄養物である血

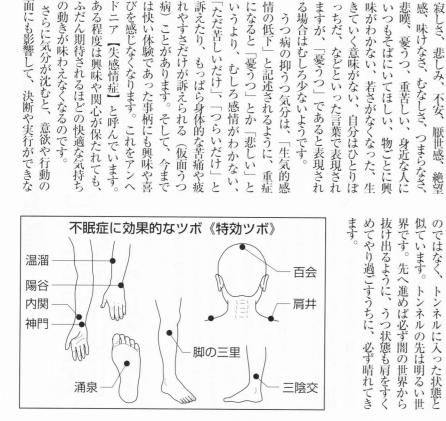
気 (陽) など

(あんじん) という

ために

ないばかりでなく、

、首や背中に感じるその場合、ただ眠れ



## サークルで上達するボールルーム・ダンス』神元

書はいろいろ読みましたが、こんなに初心者 面白く説明してあるので、 のファンになりました。 (東京都・匿名さん)