コツコツ学び塾

サークルで上達する社交ダンス

Vol.28 神元（かんもと） 誠・久子

【モダン編・タンゴ　第6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

大阪市阿倍野区のY・Iさん、『毎月掲載されているアマルガメーションをサークルで研究しています』とのお便り、うれしく拝見しました。今月の内容も皆さんの役に立ちますように！

今回のタンゴは1都3県を旅しながら、5組の先生に登場していただきました。実にいろいろなアマルガメーションを紹介していただき、楽しかったです。随所で難しいフィガーが登場し、内心冷汗ものでしたが、なんとかまとめることができてホッとしています。先生たちから頂いたアドバイスは、本当に役に立つことばかりでした。ありがとうございました。

ホーソン組のレクチャーから

フォックストロット同様に、ホーソン組のタンゴのレクチャー内容を紹介しましょう。ホーソン氏がユーモアたっぷりに話してくれました。

ホーソン氏のタンゴレクチャー

（2004・3・18）

■これまでの種目（ムーピング・ダンス）とは全、全、全然違います。すべてのアクションは「突然」起きます。

■（ムーピング・ダンスの）ホールドの説明では5つのポジションを挙げましたが、タンゴには6つ目のポジションがあります。それは、ひざを落とすことです（注：この説明ですとお尻が落ちてしまう可能性も含まれますので、むしろ、「足首を深く使う」と理解するのが良いと思います）。

■女性の左手は〝空手チョップ！〟で、よろしく！　手のひらは床に対し平行に。腕は上げておきましょう。男性との腕の間にボールペンを挟んでも落ちないくらいにピシッと。

■男性左手、女性右手のホールドも、少し内側に曲げて、コンパクトにし、男性の左手を通して女性の体の中にリードが注がれます。

■パンチ、スタッカートの効いた動きを出します。

ビデオやTVでホーソン組の踊りを見ることがあると思いますが、そのときには、このアドバイスを思い出しましょう。きっと、アドバイスをしながら踊ってくれているかのように見えることでしょう。ありがたい！

サークルでも、遠慮せずに（?）、皆でこのアドバイスを注意深く忠実に実行するよう心がけましょう！　ホールド一つを取っても、「知っている」と「できる」は別物ですし、自分で「できている」と思っていても人が見て「できていない」こともあります。ホーソン組は「さらに上のレベルでできるように」と話されているのでしょう。

おもしろいタンゴのQ&A

先日、インターネットで英国のサイト（Dancesport（ダンススポーツ）UK（ユーケー））をのぞいていましたら、タンゴに関するおもしろい質問と回答を見つけました。「ひざを落とす」とか「空手チョップ」など、ホーソン氏のアドバイスを見たところなので、きっと皆さんの興味を引くと思います。ちょっと、書き出してみますね。

〜〜〜〜〜〜〜〜

拝啓

タンゴ・ポジションについて質問します。

質問1　なぜ、他のスイング・ダンスと異なり、足をすらすのですか？

質問2　なぜ、膝を緩めて踊るのですか？

質問3　なぜ、女性の左手の指4本は閉じ、親指が男性の腕の下にいくのですか？

質問4　なぜ、男性の右腕は女性の背骨を斜めに越えていくのですか？

回答をよろしくお願いいたします。キム。

◆◆◆

拝啓、

キムさん、質問ありがとう。どうして多くの生徒は先生に質問しないのでしょう、あなたのように「なぜ」って？

さて、ポジション、ポイズ、あるいはポスチャーを理解するには、その踊りの歴史を知る必要があります。トップ・コーチャーたちが「ダンスの特性」という言葉を使うことがありますが、その特性こそ、踊りの原点や歴史の中に見つけることができるのです。ここではタンゴについてのみ見ていきましょう。

タンゴの歴史を見ると、よく聞かされるように、アルゼンチンの売春宿が起源です。

そうしたにぎやかな場所として有名だったブエノス・アイレスには、〝そこで働く女性たち〟とお付き合いするためにカウボーイたちが（そう呼ぶのが正しいかどうか分かりませんが）やってきました。ロマンチックで、誘惑的で、セクシーな狂想曲だったことでしょう。

混雑したクラブには踊るスペースがほとんどなく、人々はときにテーブルの上でも踊る程だったので、ホールドは〝ピッタリ〟したものになりました。多くの右利きの男性にとって、女性を自分の右に持ってくるのは自然なことなので、（狭いところで踊ると）おのずと男性の右手は女性の背骨を越えていきます（質問4）。

そうなると、女性の左手は男性の右腕に巻きつきますから、優雅に見せるために指を揃え、手のひらは下に向け、親指をくっつけないようにしたのでしょう（質問3）。

タンゴ編で協力していただいた先生方

藤田暢彦・貴子先生　栃木市（7月号）
海老原勝人・庸子先生　野田市（6月号）
柏木雄一郎・齋藤範子先生　新潟市（5月号）
佐藤秀樹・山本千恵子先生　東京都（4月号）
青木健一・澄子先生　船橋市（3月号）

女性の身体を感じながらリードしようとした男性は身を屈め、ひざを曲げ、両脚部の間に女性の右足をおいて、ちょっと挟むようにしたのでしょう（質問2）。

フォローする女性は、男性の右脚部にブロックされながら男性の右側に立つようになりました。多くの右回転がプロムナード・ポジションから行われるのは、そのためです。このおかしなホールドにより、足の位置をずらして立つ典型的な形が形成されたのでしょう（質問1）。

文明世界から軽蔑されたこのダンスの歴史をひもとくとタンゴに関する他の点についても、説明できることでしょう。タンゴはその後フランス社会でのティー・ダンス（※）となり、より文明的な（?）西洋、ヨーロッパ社会に進出していったのでした。

〜〜〜〜〜〜〜〜

（※）ティー・ダンス：タンゴ・ティー（お茶）・パーティーのこと。1913年までにタンゴはパリ、ロンドン、ニューヨークで人気を博す国際現象と化しました。
―「モダン・ボールルーム・ダンシング」より―

こうした歴史の一部を知るだけでも、ダンスが一層楽しくなります。『モダン・ボールルーム・ダンシング』（ビクター・シルベスター著／白夜書房）には、そうしたダンスの歴史が描かれていますので、興味のある方は書店でご覧になってください。ちょっぴりコマーシャルでした（笑）。

タンゴの基本ルール

本来、シリーズの初めに取り上げるべき話題でしたね（ポリポリ）。

皆さんはここに掲げたタンゴの基本ルールを（もちろん、例外もあります）ご存知でしたか？　初めて目にするルールがありましたら、頭に浮かんできたフィガーでそのルールが使われているかどうかチェックしてみましょう。

①ライズ&フォールがない。
②クローズド・ポジションでの前進ウォークはヒールから出る。
③プロムナード・ポジションから出る初めの2歩はヒールから。
④左足前進は常にCBMPに出て行く。
⑤左足後退は常に左サイド・リードを使う。
⑥右足後退は常にCBMPにさがる。
⑦右足前進は常に右サイド・リードを使う。
⑧閉じる足はタンゴ・ポジションに。
⑨後退したとき、前の足はヒールになっていること。

こうした基本ルールを念頭に踊ると、なんとなく踊るよりはるかにタンゴらしく踊れますし、踊りやすくなります。そのための基本ルールですしね（笑）。

初心者の人にお願いしたいのは、①〜③を必ず守ることです。「初心者の人は」と言いましたが、前進を「ズルズル」出たり、プロムナード系の2歩目を「ベタ足で」出たりする人たちは、残念ながら、幅広い層で（パーティーで踊り慣れた人から競技選手まで）無数にいるのが実情です。初心者のうちに何をすべきかを勉強してしまいましょう。

ちなみに、ベタ足の解決法については、このシリーズの中で触れていますので、読み返していただけると幸いです。

サークルで練習している人の中でも意欲的な人や経験者は、①〜⑦までのすべてを研究してください。ほんの少しだけでも時間を割き、踊り慣れたフィガーを使って1歩1歩確認作業をしておくと、サークルでも個人レッスンでも、レッスンをより有意義に受けることができますしね。

以上のルールにもう2つ、ものすごく当たり前のことを追加させてください。

世界中で？　よく見られる誤り

今回のシリーズでは実にたくさんのフィガーが登場しました。本当にハイレベルなフィガーもありましたが、「サークルで上達を目指す」私たちは、迷わず基本フィガーを見ていきましょう。

ここに英国から取り寄せた1冊の資料があるのですが、それには基本フィガーの「一般的な誤り」がリストされています。本場で見かけるのと同じ誤りを私たちもしているのでしょうか、誌面の許す限り見ていきましょう。問題解決のため私たちが日頃サークルで行っているアドバイスも入れましたので、一つの方法として試してください。

【1】プログレッシブ・リンクでの誤り

誤1　男性が左腕で押して女性をPPにする。

このフィガーでは右回転が起きます。左回転ではありません。ボディを右回転させて女性をPPにします。資料には、「（左足を軸に）右ボディ（少し）後ろに引く」とあります。

誤2　女性が左足を内側に回転しない。

PPになったとき、左足が外に向いている女性がたくさんいますが、右足の横少し後ろに、トウを内側に向けて置きます。PPになるときの回転は、1歩目の右足ボールで起こし、ヒールに降りるまでの間に完了します。

男性も右足を内側に向けましょう。

このフィガーはもともとPSS（プログレッシブ・サイド・ステップ）のスタンダード・バリエーションだったものが一般化した―と、この資料に書いてあります。そういわれるとたしかに同じ動きをしています。改め

てPSSの勉強もしたくなりますね。

【2】ナチュラル・ツイスト・ターンでの誤り

誤1　男性がツイストできつくクロスしすぎる。

ツイストで両足が近すぎると解きにくくなります。離れすぎると両足が開いて終わり、良くありません。

●両腿を締める。
●4歩目は3歩目と同じ向きにする。

こう考えて試してみてください。

誤2　5、6歩目のフットワーク。

これはテキスト通りにするときれいにツイストが解け、次のフィガーに入りやすい形で終わることができます。今フットワークに不安を感じた人は、前号での説明をもう一度読んでください。

誤3　女性の5歩目が小さすぎて、PPでの立ち位置が悪くなる。

前号の説明を読み返しましょう。また、『サークルで上達するボールルーム・ダンス』をお持ちの方は足型図を見てください。男女の足型図は、2つを重ねるとピッタリ合うように作ってありますので、相手との位置関係を確認してください。

余談ですが、ツイスト・ターンでこんなことができるのを知っていますか?

①360度回転!

LODに沿って始めたら、中央斜めではなく、LODに沿って終わります。違った感じのツイスト・ターンを演出できますよ。

②スクエアで終わる。えっ!?

つまり、PPで終わらない方法です。男性は最後のQを6歩目右足で回転して女性の正面に回り込み、スクエアになります。この方法で踊った場合、その後は、左足からバック・コルテや、左足のロック(Rock)に続けます。さっそくサークルで試してみましょう!女性?　女性のステップは変わりません。PPになろうとしているところに、男性が回り込んでくるので、ちょっとビックリするかもしれません(笑)。

【3】オープン・プロムナードでの誤り

誤1　2と4歩目のフットワーク

これは基本ルールでも触れていることでしたね。「ヒールから出るぞ!」としっかり思って練習しましょう。

誤2　女性が3歩目で閉じる形にならない。

フィガー名は「オープン」ですが、オープンになるのは4歩目で、その前の3歩目で相手とスクエアになります。男性はその意識を持ってリードしましょう。

誤3　2歩目で女性が男性を追い越してしまう。

先のQ&Aに、「フォローする女性は、男性の右脚部にブロックされながら~」とあります。ところが男女共通の問題として、1歩目を出たところで前の足(男性右足、女性左足)が元の位置に残り過ぎていると、このブロックが失われる傾向にあります。特に男性よりヒールが高い女性の場合、1歩目と同時に前傾姿勢になり、腰が引けてしまうことが多くあります。こうした問題点を考慮しながらステップしましょう。そして、女性は男性の右腿外側に自分の左腿内側をつけ、コンタクトを外さないように出ていきます。

【4】オープン・リバース・ターンでの誤り

(レディ・イン・ライン、クローズド・フィニッシュ)

誤1　女性がヒール・ターンしてしまう。

1歩目から2歩目はヒールにヒールを閉じるところです。1歩目でのバランスが右足ヒールを越えて後ろに倒れていませんか? また、男性が知らずにヒール・ターンのリードをしているかもしれませんね。1歩目左足をきちんとCBMPに出ると、もしかすると、問題が解決するかもしれません。

誤2　3歩目で男性が後ろへ倒れる。

2歩目ですでに倒れかけていませんか? また、3歩目ポールの使い方も研究する価値があります。

誤3　男女、6歩目でライズしてしまう。

「まさか!」と思われるかもしれませんが、初中級者に多く見かける誤りです。ライズといっても高くライズするのではなく、わずかに上がってしまうのです。正しくは、5歩目の高さをキープしたまま6歩目を閉じるのですが、ライズしてしまう人はきっと、

●4歩目の終わりですでにライズを始めている、と思います。
●5歩目でインサイド・エッジを使う知識と意識があると、4歩目でライズできないことが分かるでしょう。
●6歩目で足を閉じて「一安心」する人もいます(笑)。
●追加しますと、5~6歩目にかけて男性のボディの回転はありません。5歩目を置いたら、そのままの形で6歩目を閉じます。

こうした注意点を丁寧にチェックしながら練習しましょう。たとえサークルでしかレッスンを受けられなくても、かなり上手になることができます。

少しの勉強が何十時間の練習に相当するくらいの価値ある発見をもたらすこともあります。ですから、『うまくいかない』ときには、むやみに練習を繰り返すより、初心者の気持ちで手元のテキストを開いてみませんか。あなたを待っていたかのように、答えを用意してくれていることもあります。

さて、来月からの新テーマはサンバに決定しました! お楽しみに。

『サークルで上達するボールルーム・ダンス』神元　誠・久子　著
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〉
本書は、組むとなんとなく踊れるけどシャドーだとあいまいなステップを、もう一度復習できる貴重な一冊。自宅で本書を片手にブルースからみっちりやり直そうと思っています。(東京都・匿名さん)

※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、通信販売をご利用ください。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㊸

夏だからこそ、身体は冷やさずに

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。

冷え症は「冷え性」とも称されています。男性より女性が多く、半数以上の女性が程度の違いはあれ、冷え症の経験があるともいわれています。しかし、西洋医学で冷え症は病気として扱われておらず、有効な治療法がないのが現状です。

■冷え症の原因

冷え症とは、体のほかの部分がまったく冷たさを感じないような室温において、特定の部位を特に冷たく感ずる状態をいいます。よく見られる部位は腰腹部、手足などです。加えて、自律神経失調症に似たような不定愁訴症状を伴うこともあります。例えば、頭痛、のぼせ、イライラ、めまい、不眠などです。

西洋医学では、冷え症の病因病理に次のようなことが考えられています。

1. 部血行不良…自律神経機能失調や体内ホルモンバランスの失調が原因で、末梢血管の収縮拡張機能に障害が生じたため
2. 体温調節機能低下…エアコン時代の到来で、本来人間が持つ自然気候の変化に対する適応能力が低下し、体温機能調節に障害が生じたため
3. 低血圧症…もともとの血圧の低さが原因で、血液をポンプする力が落ち、局部まで血行が行き届かなくなったため
4. 貧血…血液中の酸素、栄養素などの不足で、局部に対する栄養障害が生じたため

一方、中医学では冷えを重要視し、以下のように考えています。冷え症は病気としての認識が薄く、放置されがちですが、中医学では未病(病気になる前の前段階)としてとらえ、病気予防に重点を置き、冷え症に限らず、身体の不調の改善薬として漢方薬を用います。中国医学の陰陽学説の「陽虚則寒、陰盛則寒」の理論によれば、冷え症は主に陽虚型と陰邪型に分けることができます。

1. 陽虚型…過労、ストレス、病後体弱、高齢などで体内の陽気が過剰に消耗され、体を温めるエネルギー源が減り、血行を促進する動力が低下したことによるもの
2. 陰邪型…運動不足、食生活の不規則、冷たい飲食物の取りすぎ、湿気の高い環境に身をおくことなどで、胃腸の消化機能が低下して体内水の代謝混乱が起こり、異常な水が体内にたまった結果、体を冷やし、血行にも悪影響を与えるというもの

■漢方による冷え症治療

日常生活に取り入れやすい冷え症改善の方法の中に、運動、ビタミンや鉄分の高い飲食物の摂取、生活習慣の改善、有効な入浴時間を作る、自己マッサージを行うなどの方法がありますが、単一の治療法で理想的な治療効果を得ることはまだ困難です。そこで、現在よく使われている治療法、特によい治療効果を挙げている漢方治療を重点に紹介します。漢方では、「寒則熱之」(寒の者を温める)、「虚則補之」(不足の者に補充する)、「実則瀉之」(邪があるものに邪を出す)の治療原則で主に次の処方が薦められます。

1. 陽虚型…四逆散、真武湯
2. 陰邪型…香砂六君子湯、苓桂朮甘湯、茯苓丸、苓甘五味姜辛湯
3. 気虚(新陳代謝が悪い、疲れやすいなど)が目立つ場合は、人参、黄耆を加える
4. ストレスを感じやすい人には、柴胡疎肝散
5. 貧血の人には、当帰補血湯
6. 末梢循環の悪い人には、四物湯
7. 下半身および腰部がひどい場合は、右帰丸
8. のぼせやすい人には、天麻釣藤飲
9. 胃腸の弱い人には、参苓白朮散、附子理中湯、桂附理中湯

■日常生活の注意

冬でもミニスカートにストッキングだけという薄着の女性をよく見かけますが、このような体を冷やす装いは冷え症をますますひどくします。特に下半身は温かくすることが大切です。口にするものも、生野菜や冷たい飲み物などを避け、火に通したものをとるように心がけましょう。

《ひとくち健康メモ》
試しやすく、効果も抜群な民間療法で冷え症を解消しましょう。

★お風呂で解消★
*ダイコン　天日干しした葉をお風呂に入れ、入浴する
*ショウブ　ダイコンと同様、葉をお風呂に入れる
*ゴシュユ　種子や茎葉を布袋に詰め、お風呂に入れる
*マツブサ　ツルを刻んで布袋に詰め、お風呂に入れる
*ヨモギ　乾燥させた茎葉を布袋に詰め、お風呂に入れる

★食べて解消★
*クコ　葉を煎じてお茶代わりに飲む
*ニンニク　生ニンニクを煎じて飲む
ニンニクのはちみつ漬けや、ニンニク酒を毎日少しずつ飲むのも効果的
*ウコギ　根の皮を煎じてのむ
*サンショウ　若葉を毎日少しずつ食べる

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