コツコツ学び塾

サークルで上達する社交ダンス Vol.29 神元（かんもと） 誠・久子

【ラテン編・サンバ　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

サンバ（Samba）
サンバはブラジル、バヒア地方のアフロ・ブラジリアンの踊りで、「祈る」という意味です。異なる人種のステップや動きが混ざり合い、1885年には「優美なブラジルの踊り」と称されたゼンバ・ケカ（Zemba Queca）となり、その後メセンバ（Mesemba）として知られ、1900年代にマシーシェ（Maxixe）と混ざって今日のサンバとなりました。サンバは「南米のワルツ」のニック・ネームを持ち、ボサ・ノバはサンバから派生したものです。
―『サークルで上達するボールルームダンス（ラテン編）』の用語解説から引用―

今月は、梅雨も終わりかけた静岡県浜松市からお送りします。サークル指導に定評がある徳本光司先生と徳永かの子先生にお願いし、サンバのスタートを切っていただくことにしました。

今月のゲスト

徳本光司・徳永かの子プロ
JBDF中部総局、プロスタンダードD級（徳本プロは67才の現役！）。ラテンで好きな種目は？　との問いに、徳本プロは「ジャイブ！」、徳永プロは「ルンバ！」。

神元　踏歴43年の大ベテランというだけでなく、現役選手としても活躍されているのですね！　おまけに多趣味で、他にもいろんな資格をお持ちのようですが…。

徳本先生　一級小型船舶の資格など、いろいろありますが、夏は海、冬は山のスポーツを楽しんでいます。

神元　お二人のコンビで競技会にはいつ頃から？

徳永先生　かれこれ6年です。出場選手の中では最年長です。年々体力は落ち、若者のようにはいきませんが、反面、テクニック面では上達している自信はありますよ（笑）。（3月19日に行われた中部大会のプロDN級で5位に入賞）

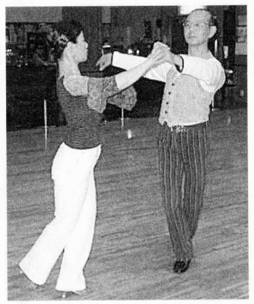
神元　参りました。お二人の恐るべきパワーの源は、やっぱり浜松名物〝うなぎパイ?〟、なんて冗談はさておき、さっそくアマルガメーションをお願いします（笑）。

徳本先生　『ベーシックで難しくないもの』との依頼でしたので、私が過去に教わった中でも、気に入っているルーティンを紹介しましょう。

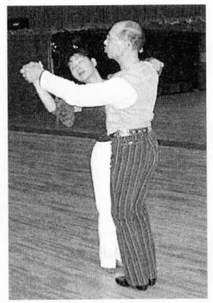
★右と左へのウィスク（2小節）～ステーショナリー・サンバ・ウォーク（2小節-女性の2小節目はボルタ・スポット・ターン）～クリス・クロス・ボルタ（4小節）～コルタ・ジャカ（4小節）～ナチュラル・ロール（2小節）～サンバ・サイド・シャッセ（2小節）計16小節

神元　ベーシックだけでも、こんなに魅力的なアマルガメーションが組めるのですね。これでボディを使うと、魅力倍増ですね！

徳本先生　ボディのお話が出ましたので、私たちの考えをお話ししましょう。背骨のすぐ両側、骨盤の少し上を指で押さえて歩いてみてください。足の動きと一緒に、なにか「クリクリ」とする、筋のようなものがありますね。解剖学的に何というのか知りませんが、この部分を積極的に意識して使うことが「ボディを使う」とか「背中を感じて踊る」ことだと、私たちは解釈しています。



15、17、19歩目
クリス・クロス・ボルタの動きに見る「アイ・コンタクト」。



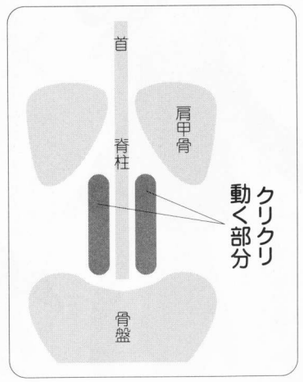
47歩目
ナチュラル・ロールに見る「コンタクト・ポジション」。

神元　「クリクリ」確認OKです！（笑）

徳永先生　右足前進では、右の「クリクリ」を前に出しながら左の「クリクリ」を後ろに使うのです。これは、足と同じ側の体が動く〝ナンバ〟の動きに通じます。

神元　この理論は初めて耳にします。面白い！　サンバ・ホイスクのような横への動きではどのように?

徳本先生　軸足側の「クリクリ」を後ろに使います。これはルンバの「8の字」の動きにも通じます。一度試してください。



神元　さっそく使わせてもらいます！　サンバではフィガーにより異なるリズムが使われ、そのリズムの変化が踊りの魅力にもなっていますが、この辺のことを初心者向けに説明願えませんか?

徳永先生　次の3種類のタイミング（リズムの変化）が使われています。
①1a2（3／4・1／4・1）
②SQQ（1・1／2・1／2）
③123（3／4・1／2・3／4）
（カッコの中は音の長さを示す）
そして、今回のルーティンでは、①と②が使われています。

神元　「前のステップの最後に」〝a（ア／と）〟のタイミングを追加してリードしますよ。

徳本先生　つまり、「1a2」を「1a2a」にして、次の用意をするのですね。そうです。踊り始めも「a」を使ってからスタートします。

神元　「SQQ」も「SQQa」に?

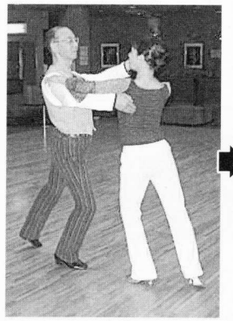
徳本先生　もちろんそうです。常に次の用意をすることで、踊りが生き生きするのです。

神元　そこにバウンスも加えるのですね。

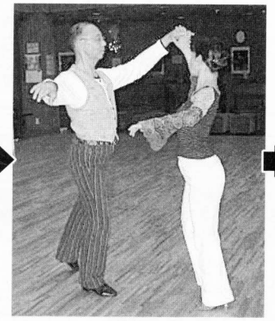
徳永先生　ええ。バウンスはカウントが「1a2」のフィガーで使われます。例外的に「SQQ」で使われることもあります。

小節数	歩数	ステップ　（カウント） 【左右】:男性左手と女性右手のホールド　【右左】:男性右手と女性左手のホールド 【ダンス・ホールド】:普通に組んだ形　■…男性　◇…女性
		～ 男性はLODに面し、女性とスクエアでスタートします ～
1	1-3	男性右へのサンバ・ホイスク　（1a2） ■右足-左足-右足と踊ります。 ◇左足-右足-左足と踊ります。
2	4-6	男性左へのサンバ・ホイスク　（1a2） ■左足-右足-左足と踊ります。 ◇右足-左足-右足と踊ります。
3	7-9	ステーショナリー・サンバ・ウォーク　（1a2） ■右足をLODに向けてステップし、ステーショナリー・サンバ・ウォークの3歩を踊り右手を離します。 ◇左足を逆LODに向けてステップし、ステーショナリー・サンバ・ウォークの3歩を踊り左手を離します。
4	10-12	■女性を自分の左側にリードしながら左足からステーショナリー・サンバ・ウォークを踊ります（ボタ・フォゴで中央斜めに面してもOK）。（1a2） ◇右足を軸に、その場でボルタ・スポット・ターン（右足-左足-右足）を踊り、右へ1/2回転してLODに面します（5/8回転して壁斜めに面してもOK）。（1a2）
5,6	13-19	クリス・クロス・ボルタ（前半7歩）（1a2a3a4） ■【左右】を上げつつ、女性の前進を促しながら、右足を左斜め前にステップし、左方向へのトラベリング・ボルタの7歩を踊ります。 ◇上がっていく【左右】の下を通過しながら、左足を右斜め前にステップし、右方向へのトラベリング・ボルタの7歩を踊ります。
7,8	20-26	クリス・クロス・ボルタ（後半7歩）（1a2a3a4） 【左右】を通してお互いのボディ・トーンを確認してからホールドを上げ、 ■女性に前進を促しながら左足を右斜め前にステップし、右方向へのトラベリング・ボルタの7歩を踊ります。ボディはほぼ中央斜めに面して終わります。 ◇上がっていく【左右】の下を通過しながら、右足を左斜め前にステップし、左方向へのトラベリング・ボルタの7歩を踊ります。今、ボディはほぼ中央斜めに背面しています。
9,10	27-33	コルタ・ジャカ（前半7歩）　（SQQQQQQ） ■◇中央斜めに、男性は右足ヒールから前進し（女性は左足後退し）、少しずつ右回転しながらコルタ・ジャカの7歩を踊ります。男性の2と6歩目、女性の4歩目はヒールで床を捕えます。
11,12	34-40	コルタ・ジャカ（後半7歩）　（SQQQQQQ） ■◇ほぼ逆LODに、男性は左足後退し（女性は右足ヒールから前進し）、少しずつ右回転しながらコルタ・ジャカの7歩を踊ります。壁斜めに終わります。4小節で右へ3/4回転したことになります。男性の4歩目と女性の2、6歩目はヒールで床を捕えます。
13,14	41-47	ナチュラル・ロール　（SQQSQQ） ■◇コルタ・ジャカの終わりから狭い【ダンス・ホールド】になり、右回転しながら6歩で中央斜めに終わるようにします。全体で右へ3/4回転することになります。男性の1歩目、女性の4歩目はヒールから（またはボール、フラットで）前進します。
15,16	48-52	■◇イン・ラインで右足前進（女性は左足後退）してから（S）、中央斜めにサンバ・サイド・シャッセで4歩移動し（左足-右足-左足-右足、女性は逆足）、最後は左足に右足を（女性は右足に左足を）閉じます。（QQSS） 男性がLODに面して終わります。

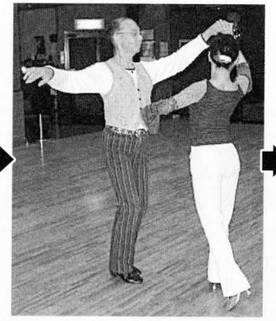
＊クリス・クロス・ボルタ：クリス・クロスのこと。
＊さらに詳しいフィガーの説明は、『サークルで上達するボールルーム・ダンス（ラテン編）』　もご利用ください。



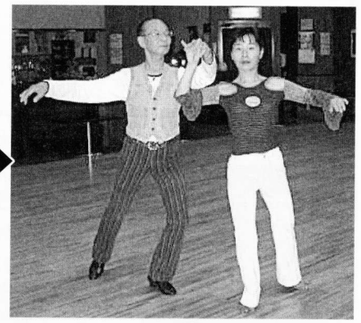
9歩目



9歩目最後の「ア」



10歩目



12歩目

＊「ア」の動きでは、写真のように「アイ・コンタクト」を大切にします。

徳本先生　一つのフィガーの終わりでは、しっかり足の上に体重が乗るようにし、それから改めて次のフィガーに入ることが大切です。

神元　ある意味、停止するくらいにしておいて、先ほどの「a」を使うのですね。個々のフィガーでの注意点はありませんか？

徳本先生　4小節目でのポジション・チェンジで、女性の移動量が大きいため、男性は手でリードしがちになりますが、左肩甲骨を含むボディ全部でリードを伝えましょう。

徳永先生　サンバに限らず、どの種目でも格好にとらわれず、ボディを長く、「クリクリ」を長く使います。それに正しいフットワークが加わるといいですね。

徳本先生　サンバでは普通BF（ボール、フラット）でステップしますが、コルタ・ジャカやナチュラル・ロールのようにH（ヒール）を使うステップもあります。

神元　ヒールを使うところは、ステップ説明にも入れますね。

徳本先生　クリス・クロス・ボルタでは、前にクロスする足に体重がかかる前に、後ろの足が緩まないように気をつけてください。

神元　後ろ足の膝は伸びきっているわけではないけれど、それが緩まないように、ということですね。

徳本先生　ナチュラル・ロールはコンタクト・ポジションになり、後退の人は膝を伸ばして相手を吸い込むようにしてください。

神元　コンタクト・ポジション、つまり、モダンのように体を接したホールドですね。

徳本先生　サンバ・サイド・シャッセでは、軽いバウンス・アクションを使います。このフィガーの基本形は、男性左足からQQQQSSとシャッセする6歩構成になっていますが、今回はナチュラル・ロールの後に（S）の1歩が入るため、シャッセはQQSSの4歩に減っています。

神元　知らない人と組んでも上手にリードすることができる、ベーシックの楽しい組み合わせ、ありがとうございました。皆さんも、踊りに行ってすぐに使ってみてください ね。さて来月は茨城県ひたちなか市からお送りします。6月号、藤田暢彦・貴子先生（栃木市）のお友達で勝田ダンススクールの大森一樹・教子先生です。よろしくお願いしまーす！

（今回も、楽しかったなー。♪うーなーぎーおーいしい、かばやきー、チョンチョン…）

～ヨッシャー、これで明日は原稿提出！　そうしたところに、徳永かの子先生からお便りが届きましたので、最後に徳永先生からのメッセージを紹介しましょう。「ダンスにはダンス以外の部分が大切なんだ」～そう、まさしく感じ入りました～

『私の本業は小学校の教員です。その仕事にダンスがもたらしてくれた恩恵の一つが、姿勢の良さだと思います。ダンスへの理解が深まるにつれ、立ち方が少しずつ向上してきたと自覚しています。それは仕事上のいろいろな場面でよい影響を与えていると思います。例えば、子供達の前に立ったとき、廊下を歩くとき、音楽の指揮をするとき、その他、子供達の目に映るいろいろな仕草が以前よりも美しくなっていると思います。その結果がどうかわかりませんが、こども達には〝年齢の割りには元気な先生〟としてとらえられているようです。

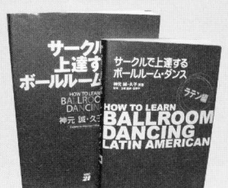
そして、これはどうしてもお伝えしたかったのですが、ダンスを続け、特にプロの資格を取得してからは、一生懸命取り組んでいる自分に対して自信が持てるようになりました。公立小学校勤務なので、プロ資格での実益はありませんが、そんな私にできることは何だろうと考えたとき、まだまだある、ダンス界に対する一般の人々の偏見を少しでも払拭するよう、これまで以上に本業としての教員の仕事を一生懸命務めることだと考えております。周りの人たちから後ろ指をさされることのないよう、仕事とダンスを両立させていくことが、自分の役目であるという自覚を持って日々頑張っていること、それが、ダンスを続けていくための義務だと思っております』（徳永かの子）

サークル紹介

会員の皆さんと一緒に

●浜松市男女共同参画推進センター（あいホール）
水曜日（午前・午後）／木曜日（夜）
●掛川市板沢老人福祉センター
木曜（午前・午後　＊60才以上対象）
＊見学大歓迎。直接会場へ。

撮影協力：ダンスホール「ウィーヴ・スガヤ」（競技ダンスの練習場として評判です）
〒431-1304
静岡県浜松市細江町中川6787-2
電話：053-522-3651



『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）

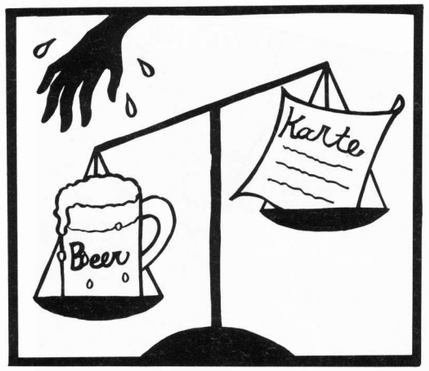
※全国の有名書店で取り扱っています。書店、ダンスショップ等にない場合は、通信販売をご利用ください。またはホームページで。
http://www.byakuya-shobo.co.jp　直接お申し込みの方は「ダンスファン営業部」☎03-5292-7751　FAX03-5292-7741まで。

中高年のための体質改善法㊹

中年太りに気をつけて！

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。



■再検査でなければOK!?

私たちは、普段生活しているときにはコレステロールや中性脂肪などを大して気にしていません。しかし、いざ人間ドックに入ったり、勤務先や住んでいる市町村の定期健康診断を受ける時期になると、急にいろいろと健康について気になり始めたりはしませんか？「前の日から何も食べたり飲んだりしてはいけない」となると、自然と意識が自分の健康に集中するものです。「バリウムを飲むのは嫌だな」「胃カメラだけは勘弁してほしいな」「前のときよりも悪くなっていなければいいけど」「最近になって体重がちょっと増えたみたいだ、大丈夫かしら…」などという不安が溢れてきます。

ところが、検査が終わってしまえばケロッとして暴飲暴食になっていませんか？そして、検査結果が出ても「再検査」のお達しがなければ、「よし、今年も健康そのものだ」と、安心してしまう人が多くいます。

検査値を詳細に眺めることなく、そのまま机の引き出しに入れたまま、ということはありませんか。再検査になってからではもう「病」。でも、そうなっていないからといって「健康」とは限らないのです。

「未病」のうちにケアしましょう。

何度かこのコーナーでもお話していますが、中医学では人体の構成成分を「気・血・水」の三要素で考えています。さまざまな原因により、これらの働きが滞った病的な状態を「未病」と呼びます。これは検査でひどい数値が出る前の状態です。

たとえば血の病的な状態の一つに「瘀血（おけつ）」というものがあります。血液の機能障害といえるかもしれませんが、血液がサラサラ流れなくなり、毛細血管が詰まり、血管自体ももろく破れやすくなった状態で、このような状態が続けば、脳や心臓をはじめとするさまざまな臓器、組織に血栓・出血、あるいは癌などの腫瘍を生むことにもなり、生命にかかわる障害を引き起こす可能性も高くなります。

日常生活の中での不摂生によって、多くの人が体内にこの「瘀血」を生じさせているのです。

■コレステロール値に注目

ですから「未病」のうちに治すためにも、せっかく検査したならば、検査結果の中で、注目してほしい項目があります。本当はほとんど全ての項目に着目しなければならないのですが、①血清コレステロール②血清トリグリセライト③HDLコレステロールの三つを特に気にしてほしいのです。

私たちは歳をとるにつれて、血清脂質の値が上昇します。これらは年齢とともに肝臓の機能が衰え、LDL受容体の働きが低下し、血液中にコレステロールや中性脂肪などの血清脂質が増えてくるためです。さらに動脈硬化の原因となるLDLを酸化させる活性酸素（フリーラジカル）を処理する能力も衰えてきます。

男性では三十歳を過ぎるあたりから中性脂肪とコレステロールが増えてきます。女性は思春期から閉経期ごろまでは、男性と比べて動脈硬化や高脂血症などになる可能性は低くなっていますが、五十歳前後になると急に血清コレステロール値が高くなります。これは、女性ホルモンの働きが低下してくるためです。このため閉経後の女性は、中性脂肪が増えやすくなる傾向にあります。

実際に中医学の観点から肥満を見てみると、一口に肥満といっても個々人の体質によって症状も違い、治療・処方も違ってきます。いくつかの代表的な弁証は以下のとおりです。

1胃熱内盛／症状：胸焼け、口渇口臭、汗が出やすい、便秘、舌質が赤い
処方：小承気湯・保和丸

2脾虚不運／症状：食欲不振、疲れやすい、下痢あるいは泥便
処方：参苓白朮散・防己黄耆湯

3痰濁内盛／症状：舌苔が厚くて粘つく、やる気があまりない、膨満感、体がだるい
処方：導痰湯

4脾腎陽虚／症状：脈が弱い、食欲減退、倦怠感、下痢気味、舌質が白い
処方：真武湯・苓桂朮甘湯

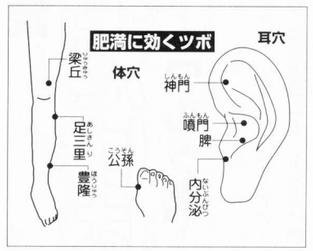
5気滞血お／症状：ストレス、不眠症、腰痛、便秘、お腹の張り・痛み
処方：血府逐お湯

皆様、大丈夫でしょうか？

「ダイエットするために食事をなんとかしないと」といっても、糖尿病などで指導を受けるほどでない限り、外食の多い働く男性諸氏が自発的に食を制限することは、実際には困難です。ですが、「運動」は必要。なにもジムに通ったり、朝早く走ったりということでなくてもいいのです。

職場で数時間ごとにストレッチ、たとえば両手を胸の前で強く組んで、数秒間腹筋や胸筋を緊張させたり、机の下で両足を上げて交互にゆっくり30回上下させたり、といったことを毎日続けているだけで違うのです。

健康に留意しているエグゼクティブの方々とお話するにつけ思うのですが、一日にすこしでも体に意識を集中させる時間を持つことは、お仕事の効率アップにもつながるようです。



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