	1	
小 節 数	步数	ステップ (カウント) 【左右】:男性左手、女性右手のホールド 【右左】:男性右手、女性左手のホールド 【ダブル・ホールド】:両手ホールド。今回はジルバのクレイドルと同じ形。 【ダンス・ホールド】:普通に組んだ形。リバース・ロールでは狭いホールドになります。
~		ロムナード・ランを踊り、オープンPPで終わりました。今月のスタートはLODに沿って動き始めます ~
1	1-2	左へのトラベリング・ボルタの2歩 (a12) *発展型 ■女性の方を向いて【左右】になり、左足を横にステップ(a)。続いて右足を前にクロス(1)し、右足の上でダウンした状態を保ちます(2)。 ◇男性の方を向いて【左右】になり、右足を横にステップ(a)。続いて左足を前にクロス
2	3-6	(1) し、左足の上でダウンした状態を保ちます(2)。 左へのトラベリング・ボルタの4~7歩 (a1a2)
_	0 0	■◇LODに沿って男性は左足から、女性は右足から4歩踊ります。
3	7-9	【ダンス・ホールド】でアルゼンチン・クロスの1~3歩 (QQS) ※ボディを少し左(女性は右)へ傾けます。 ■1歩目左足はトウを外に向けて前進し右回転を起こします。2歩目右足は左足後ろにクロス(キューバン・クロス)。3歩目左足横少し前へステップ。 ◆1歩目右足はトウを外に向けて小さく前進。2歩目左足は横少し後ろへ。3歩目右足は左足
		前にクロス(キューパン・クロス)。
4	10-12	アルゼンチン・クロスの4~6歩 (QQS) ※平らに踊ります。 ■3~4歩の間で右手のホールドを離し、上げた【左右】の下で女子を左回転させながら、4 歩目右足を左足前に小さく前進。5歩目左足は横少し後ろ。6歩目右足は左足前に小さく前進。 ◇4歩目左足前進からボタフォゴに入って、4~6歩で左へ1/2回転。5歩目右足を横へステップして回転継続。6歩目は左足に体重を戻す。
5-6	13-18	7~12を繰り返す。※3~6小節(7~18歩)で2回転します。
7	19-21	ステーショナリー・サンバ・ウォーク/スポット・ボルタ (1a2) ■左足のステーショナリー・サンバ・ウォークを踊りながら、女性に右のスポット・ボルタのリード。最後は【ダブル・ホールド】になりLODに面します。(1a2) ◇スポット・ボルタ3歩を踊ります。この間右へ1+1/4回転(中央から1回転し、さらにLODに向く)し、【ダブル・ホールド】になります。(1a2)
8	22-24	【ダブル·ホールド】のまま、LODに向いて内側の足からサンバ·ウォーク。 (1a2)
9	25-27	ローリング・オブ・ジ・アームの1〜3歩 (123、あるいは、男性1a2/女性QQS) ■左へのサンバ・ホイスク:左手のホールドを離し、右腕をウェストの高さで右サイドへ伸ばす。 ◇右回転しながら1歩目右足前進ー2歩目左足を右足にクローズ(後ろを向く)―3歩目右足を横へステップし、左足は体重をかけずに右足にクローズ。
10	28-30	ローリング・オブ・ジ・アームの4~6歩 (123、あるいは、男性1a2/女性QQS) ★エンディング2 ■右へのサンバ・ホイスク: 4歩目で女子に左回転のリード。中央斜めに前進するようにリードし、5~6歩目にかけ【右左】を離す。最後は狭い【ダンス・ホールド】になります。 ◇ローリング・オブ・ジ・アーム後半の踊り始めで男性の強いリードがあり、手が離れるので回転継続することがわかります。途中から男性の右手が体に触れ、回転の終了方向をコントロールし始めます。3歩目で逆LODに面し、狭い【ダンス・ホールド】になります。左足は右足前にクロスしています。
11-12	31-36	リバース・ロールの1~6歩 (SQQ SQQ) ■◇男女ボディを密着させた形で、ステップはリバース・ターンの6歩を踊ります。ロールするには、30歩目最後で男性はボディを右へ傾け始め、1歩目前にインクリネイションをつけ、左回りのロールをしながら、6歩目で右にインクリネイションをつけます。*女性のロール・アクションは男性と反対になります。
13	37-39	リバース・ロールの1~3歩 (SQQ)
14-15	40-45	バック・ロック(SQQ SQQ) ■1歩目右足後退。女性の左足を内側に引き込み、動きにストップをかけます。2歩目左足は横少し前にステップし、わずかに左回転を加えます。3歩目は今来た道を戻る感じで、右足に体重を戻します。4歩目は左足後退。女性の右足を内側に引き込み、動きにストップをかけます。5歩目右足は横少し前にステップし、わずかに右回転を加えます。6歩目は今来
16	46-48	た道を戻る感じで、左足に体重を戻します。 ※2歩目と5歩目では、ホールドを少し緩め、女子がバックしやすいようにします。 ◇1歩目左足、男性の足の間に前進。2歩目右足は横少し後ろにステップし、わずかに左回転。 3歩目は今来た道を戻る感じで、左足に体重を戻します。4歩目は右足を男性の足の間に前進。5歩目左足は横少し後ろにステップし、わずかに右回転。6歩目は今来た道を戻る感じで、右足に体重を戻します。 バック・ロックの1~3歩を繰り返す。

プロフィール

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。 メールアドレス

m-kammoto@mvi.biglobe.ne.jp



-クルで上達する Vol.31 神元 誠·久子

【ラテン編・サンバ 第3回】

先生

今回はアルゼンチン

ク

元

良さを改めて感じて接すること

けです: けです: けです: は、 こ、ンダード、ラテンととにか く競技会に追われ、踊りたい種 目というより、とにかくやるし かなかったんですよね。 それが、現役を唯一 スタンダード、ラテンととにかいった気がします。あの頃は、いった気がします。あの頃は、現役時代は好きな種目、気持ち きて、それぞれの種目の特徴やけでなく気持ち的にも余裕がでそれが、現役を離れると、体だ

遵子先生 神 元

にきますけどね

笑

男性の4歩目と6歩目は左足前

ステップの説明が読みやすくな『感じ』を教えていただくと、助かります! でも、そうした と思います。 ポジションにいくことができる で踊ると、男性に対する適切な な

遵子先生

きながら戻り、さらに「男性のそこでは、自分の左腕に巻きつ

右腕にも巻きつく

って感じ

神

元

ここでは、、狭い【ダションになります。

, とさせてもらいま_は、 ~狭い【ダンス・

先生

→ 次のローリング・オフ・ジ・ ・ 次のローリング・オフ・ジ・ 女性は注意が必要です。次にリ 女性は注意が必要です。次にリ

豊

先生

ホールドのクローズド・ポジング2」と呼ばれるノーマル・で、テキスト的には「エンディ

アルゼンチン・クロス 1歩目(Q)

先生

先生

確かにそんな感じです(笑)。

すので、そこは注意してくな女性の3歩目は前にクロスよ

4小節目は、

.節目は、そのナチュラそこは注意してくださ

遵子先生

す。ごちそうさま!た回答。これも珍しい気がしま種目それぞれ好き」と息の合っ 現役時代、 の質問にも、 。先程の「お好きな種目は?」 、珍しいカップル(?)ですんでいなかったとのお話です お二人別々に

元

ル・トップの3歩を踊る感じでここの男性はルンバのナチュラバウンスは使いません。

ボディ・スウェイをかけます。3小節目、アルゼンチン・クロ3小節目、アルゼンチン・クロ

神 <u>お</u> 神 元 で 元

茂呂豊・小林遵子先生 B級/ラテンアメリカンA級。

元

了解です

は説明表をご覧ください

ルなどが出てきます。

詳 ス ジ 細・・・

からとても粋ですね。で一瞬止まりますが、

スター

の2歩目

遵子先生

ありがとうございます。

他の注

今月のゲスト

茂呂豊先生と小林遵子先生(教室で は旧姓使用)。豊先生は元JBDFスタ ンダードC級/ラテンアメリカンB 級。遵子先生は元JBDFスタンダード

を願っています。
た!」と全国からお便りが続々と来ることた!」と全国からお便りが続々と来ること 今月は群馬県伊勢崎市の、ダンススタジーの一つでのできます。

遵子先生

かっている!!」なんてつもりでた(笑)。もっと早くわかっていれば、また違う踊りが表現できたのでしょうけど、現役時代の自分は「そんなこと充分わの自分は「そんなこと充分わができたみたい。

質に迫るいいお話です心に沁みるというか たんですけどね (笑) 踊りの本

6歩目(S)

3歩目(S) 2歩目(Q)

ありますが、そんな感じかなが左回転)」というパターンがル・トップを例に取るなら、ル・トップを例に取るなら、

、そんな感じかなというパターンが

4歩目(Q)

←5歩目(Q)

46

リバース・ロール (右から左へ)

遵子先生

遅めの曲を使いま に馴染みやす

豐 先生

クエアのときと同じ、男性の右せんが、女性のポジションはスせんが、女性のポジションはス男性は女性を自分の左へ持って男性は女性を自分の左へ持って なるかもしれませんね。メージを取り払うと入り側です。『自分の左へ くりやすく

のア バイスをいただけませ ところで、話はグ 大変参考になり クルで 踊る

いけ

人と踊るサークー ルでは、特に 遵子先生 難易度はさらに上がる

神

遵子先生

それにロー

ルが加わ

、【左右】

ルドが上が

い上体のロールにつなげるとス歩幅は小さめに、膝を上手に使 ーズに動けます ・ロールの始まりで

茂呂先生のレッスンを受けに行こう!

不特定の人と踊るさ 女性は「男性につい 自立して踊ることが大切。

遵子先生

手を取っても遅くありません。女性は自分のポジションを見つすみません (笑)。 そこから、憧れの しろ急がなくてい 一度や いと思い つてみた

遵子先生 元

ス・

夕

先生

ステップ的にはリバーきるようになりますわ

ね

と同じと頭に入れて

おき

の前に、 いうことは、 優舞ちゃ 笑

『大森先生、

さんと踊ると焼きもちを焼きま 才半、男の子) ます

んの面接があ レッスン

競技会もが もがんばってね!』ご紹介ありがと 神

元 踊れると

ございます! あ お母さんが生徒 あらら、 ちゃ んが呼舞りがとう

泣かれるとレッスンにならな レッスンは したいのに

遵子先生

初回でナチュラル

ルが

遵子先生

きましたので、

れで両方で

(笑

ダンススタジオMORO 群馬県伊勢崎市連取町1781-26 電話・ファックス:0276-25-9699

水曜日20:00~20:55 (2)初級クラス 火曜日15:30~16:25 金曜日20:00~20:55

◇団体レッスン情報◇

木曜日15:30~16:25

(1)初心者クラス

(3)中級クラス 金曜日15:30~16:25

火曜日20:00~20:55 (4)カップルクラス

木曜日20:00~20:55 (5)競技選手クラス 木曜日21:30~23:00



火曜日中級クラスの皆さん

僕が 泣かない人は 合格

優舞ちゃんと

お二人で

駐車場あり (20台)



『サ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〉

個人レッスンよりもわかりやすい内容に感激 今ま - 度基礎からしっかり勉強できる・

善法

態が を 体質改 司る

森田喜代重

(46)

■病気を未然に防ぐということ

も大切です。

血流や血管を観察して

おく

があります。「未病」は、な東洋医学には、「未病」

健康体で

■血液の健康が何より大切

前述したとおり、

現在、

0)

在学 海 同 研 年 日 研 中 ~。薬 究 医

、主に次のような働きセントといわれていま量は、成人の場合、体

なく、病気になる前の半病人であって、なく、病気になる前の半病人であって、なく、病気になる前の半病人であって、そのまま放っておくと必ず病気になるという状態のことです。この段階で早期に処置をし、病気にならないようにしなり、進行しないようにしなければならないという考え方です。現代は、食生ないという考え方です。現代は、食生ないという考え方です。現代は、食生ないという考え方です。現代は、食生ないという考え方です。現代は、食生ないという考え方です。現代は、食生ないという考え方です。現代は、食生活も乱れ、血液の汚れなどから「一億活も乱れ、血液の汚れなどから「一億活も乱れ、血液の汚れなどから「一億活も乱れ、血液の汚れなどから「一億活しないという考え方です。

狭心症、動脈硬化、高血圧、高脂血例えば、脳血栓症、脳溢血、心筋梗液と血管に関係のある病気なので

心筋梗塞、 高脂血

■血液の役割

7免疫物質を産出し 所に運んで臓器の気に出す ミン、電解質などを各 日して病気にかからないの働きを盛んにする

■サラサラ血液の重要性

で体外に出す

そこでできた二酸化炭素を肺に運ん

亦血球が酸素を

各臓器に運び、また、

獲して殺し、

病気の感染を

した細菌を白血球が捕

疫力や抵抗力が低下してしまいます組織が酸素不足と栄養失調になり、な どが毛細血管の先端まで十 要な異官です。しかし、サラサラとしするという大切な役目も担っている重 た粘度の正常な血液でないと、 栄養を送り ません。 毛細血管は、 いる人間の細胞の全てに、 高脂血症などになると末端 老廃物や二酸化炭素を回 約60兆個も る役目を果たしていま あるとい 栄養な 酸素や

どを作らせる

ウ糖、

タンパ

ク質、

脂肪

不要物は腎臓に運

んで尿として体外

める

腸などから栄養

体の外に出た血液を固め、血小板や凝固因子の作用

出血を

疾患、

糖尿病などの生活習慣病になっ

度の正常な血液でないと、毛細血けですから、通常のサラサラとした栄養を送り届ける役目を担っている

血液は人体の各組織へ必要な酸素や人命が奪われているのです。

った病気が圧倒的に増え、

14世号においても、正常な血液の流れが多くの病気を防ぐことは常識となっています。しかしながら、血液サラサラの条件は、血球だけの問題ではありません。血管の健康犬もご

■血液とガンとの関係

考えに目を向け、手を対現代の生活習慣を考え、

手を打たなくては

ません。

こう上舌習慣を考え、もっと未病の戻すことはできません。私たちは、しまうと、容易なこと、しまうと、容易なこと。

てくれるのです。このことが明らかにそが健康を保ってくれ、長寿も約束します。サラサラとしたきれいな血液こ大多数の病気の根本原因は血液にあり 死亡原因の第一位はガンで、最も恐死亡原因の第一位はガンで、最も恐ろしい病気の一つです。ガンという名のいわれは「岩」、つまり岩のようにでいたいうところからきています。学名では、「カルチノーマ」。蟹のような て浄化しておかなければならないといながりますから、血液をサラサラにします。血液が汚れることは発ガンにつ乳ガンから始まったことに起因してい 不原因ましてはなく、 いな血液こ

「食は血とで・ー 「食は血とで・ー 「食は血とで・ー 「食は血とで・ー 「食は血とで・ー 「食は血とで・ー 「食は血とで・ー 「食は血とで・ー 「食は血とで・ー

というのがそれです。私たちの体は、 食物から赤血球や体細胞を作るといっ 食物から赤血球や体細胞を作るといっ た、ダイナミックな生成過程を行って た、ダイナミックな生成過程を行って は、ダイナミックな生成過程を行って かます。したがって、目頃の食生活が は、 「食は血となり肉となる」

--- こして Jきな影響を与えています。微小循環がスムーズに働くためには食物の選択が一番重要なことだと考えています。したがって、正しい食生活こそが、病気を根本から治す核なのです。 食物は、 のです 人間の神経系のほか、 ていま ホ

の関心を集めているのです。食物や健康法に人気が集まったり、血食物や健康法に人気が集まったり、血

脳血管系

二位、三位が心臓系の疾患、一合を奪う病気の第二十二

病気の第一位はガンです。

の疾患です。

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

49

※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」 203-5292-7751 FAX03-5292-7741まで。