コツコツ学び塾

サークルで上達する社交ダンス Vol.33 神元（かんもと） 誠・久子

【ラテン編・サンバ　第5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

4組の先生のおかげで魅力一杯のサンバのアマルガメーションが完成しましたが、皆さんには気に入って頂けましたか？ 私たちはこのアマルガメーションをサークルで練習していますが、サークル員たちはとても気に入っています。踊りを通してリズムの変化やサンバの特質を感じることができ、アマルガメーションの素晴らしさを体感しています。

お世話になった4組の先生に感謝！

徳本光司・徳永かの子先生
（9月号）浜松市

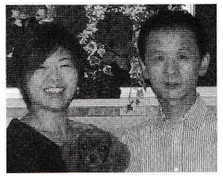
背骨両側の「クリクリ」を意識すると、体の中からの動きが感じられ、とてもいいです！ 久子

大森一樹・教子先生
（10月号）ひたちなか市

本当にテキストは情報の宝庫ですね。ハッピーを感じながら踊っています！ 誠

茂呂豊・小林遵子先生
（11月号）伊勢崎市

人と競わなくても自分のダンス向上は図れる――豊かなダンスを目指します！ 久子



高野秀昭・伊藤実花先生
（12月号）須坂市

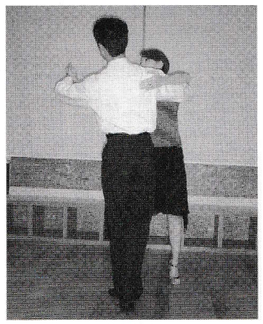
足の構造と足裏を柔らかく使うお話、とても役立っています！全種目共通ですね！ 誠

1 訂正　初めにいくつか訂正させてください。

（訂正1）9月号の表の一部を次のように。

13 14	41- 47	ナチュラル・ロール（SQQSQQ） ■◇全体で右へ~~3/4~~（正：1/4）回転。
15 16	48- 52	■◇イン・ラインで（追加：中央斜めに）右足前進（女性は左足後退）してから、中央~~斜め~~にサンバ・サイド・シャッセで~~4歩~~（正：3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）

（訂正2）11月号のアルゼンチン・クロス：男性2歩目の説明は「右足は左足後ろにクロス」で正しいのですが、写真は右足が前になっていました。（写真1）は訂正したものです。



（写真1）
男性右足を後ろにクロス

（訂正3）ローリング・オブ・ジ・アーム：正しくはローリング・**オフ**・ジ・アームです。ごめんなさい。以後、気をつけます。

2 ステップの順番

号数やページをまたがない方が資料として便利と思い、次ページに全フィガーを通して書き出しました。ご利用ください。

3 こんな工夫も――

工夫1　7番目のクローズド・ロックをオープン・ロックに変えることもできます。女性が開く方の手が離れるため、リードが分かりやすく感じられる人もいるかもしれません。

工夫2　10番目のソロ・スポット・ボルタから次のサンバ・ロックに入るのが大変だったので、9～11番目はすべてサンバ・ロックに。

工夫3　23番目のアルゼンチン・クロスから女性のスポット・ボルタに入るのが大変だったので、アルゼンチン・クロスの後に男性左へのサンバ・ウイスクに。次に右へのサンバ・ウイスクを踊りながら女性を左へスポット・ボルタさせて【ダブル・ホールド】になり、ローリング・オフ・ジ・アームに入れる形になりました。

工夫4　33～34番目のメイ・ポールとフット・チェンジをLODに面して終わるには、男性はメイ・ポールで女性の近くを移動するよう繰り返し練習をしましょう。それでもなかなかLODに面して終われない場合、30番目のプラットから少しずつ進行方向を中央斜めの方にとると良いでしょう。

工夫5　35～36番は入れ替え可能で、先にクルザドーズ・ウォークを使うことができます。

4 サークルで受けた質問から――

私たちはサークル・レッスン中、たびたび「質問はありませんか？」と尋ねます。「ステップを覚えることで精一杯で…」という場合もありますが、主に「なぜうまくいかないのか」という質問が出てきます。即答できるものもあれば悩んでしまう場合もあり、それが教える側の勉強になります。質問に対する答えは必ずしも一つではないかもしれませんが、精一杯対応するようにしています。

レッスン中に受けた質問からいくつか取り上げてみましょう。

Q1　シャドー・ボタ・フォゴとクリス・クロスのリードの区別は？

たしかに、ルーティンで踊っているとシャドー・ボタ・フォゴを左右に2セット踊ったら次はクリス・クロスと、リードに関係なく踊ってしまいますが、仲間でない人と踊る場合には通じない危険性がありますね。

そこで次のように回答しました――これらふたつのフィガーでは【左右】（男性左手と女性右手のホールド）がありますので、これを頼りに踊るのが正解だと思います。すなわち、シャドー・ボタ・フォゴの踊りは【左右】を中心に男女のポジションが入れ替

	フィガー名（使用小節数）	カウント
【9月号】		
1＊	右と左へのサンバ・ウイスク （2）	SaS SaS
2＊	ステーショナリー・サンバ・ウォーク （2） *女性の2小節目はボルタ・スポット・ターン	SaS SaS
3＊	クリス・クロス・ボルタ （4）	1a2a3a4x2
4＊	コルタ・ジャカ （4）	SQQQQQQx2
5＊	ナチュラル・ロール （2）	SQQ SQQ
6	サンバ・サイド・シャッセ （2）	SQQSS
【10月号】		
7＊	（男性左足前進からの）クローズド・ロック （2）	SQQ SQQ
8＊	ステーショナリー・サンバ・ウォーク （1） *女性はスリー・ステップ・ターン	男性:SaS 女性:SaS/123
9＊	サンバ・ロック （1）	QQS
10	スポット・ボルタ （1） （=ボルタ・スポット・ターン）	1a2
11＊	サンバ・ロック （1）	QQS
12＊	クリス・クロス・ボルタ （1）	1a2
13＊	クリス・クロス・ボタフォゴ （2）	SaS SaS
14＊	クリス・クロス・ボルタ （1）	1a2
15＊	左へのサンバ・ウイスク （1）	SaS
16＊	プロムナード・ランの1～3 （1） 1歩目前進（女性は後退）→2歩目でPPになりつつ→ 3歩目はPPで内側の足が前進します。	QQS
17	回転しながらのサンバ・ウォーク （2）	SaS SaS
18＊	プロムナード・ランの4～9 （2）	QQS QQS
【11月号】		
19＊	左へのトラベリング・ボルタの2～3歩 （1）	a12
20＊	左へのトラベリング・ボルタの4～7歩 （1）	a3a4
21＊	アルゼンチン・クロスの1～3歩 （1）	1a2
22＊	アルゼンチン・クロスの4～6歩 （1） *女性はその場で左右左とボルタ・スポット・ターン	1a2
23＊	アルゼンチン・クロスの1～6歩の繰り返し （2）	1a2 2a2
24＊	ステーショナリー・サンバ・ウォーク （1） *女性はスポット・ボルタ （=ボルタ・スポット・ターン）	SaS
25＊	サンバ・ウォーク （1）	SaS
26＊	ローリング・オフ・ジ・アーム （2）	男性:1a2 2a2 女性:QQS&QQS
27	リバース・ロールの1～6歩 （2）	SQQ SQQ
28	リバース・ロールの1～3歩 （1）	SQQ
29＊	バック・ロック3セット （3）	SQQx3
【12月号】		
30＊	プラット2セット （4）	SSQQSx2
31＊	トラベリング・ボタ・フォゴ （バックワード） （3）	SaSx3
32＊	サイド・サンバ・ウォーク （1）	SaS
33＊	メイ・ポール （男性左回転、女性右回転） （2）	1a2a3a4
34	フット・チェンジ （1） *女性はその場で左右左とボルタ・スポット・ターン	SaS
35＊	男女右足からクルザドーズ・ロックの3歩 （1）	QQS
36＊	クルザドーズ・ウォークの2歩 （1）	SS
37＊	男女左足からクルザドーズ・ウォークの3歩 （1）	QQS SS
38＊	クルザドーズ・ウォークの2歩 （1）	SS
39	フット・チェンジ （1） *女性はその場で右足-左足-右足とボルタ・スポット・ターンし男性と向き合います。	SaS SaS

上表『＊』…「サークルで上達するボールルームダンス（ラテン編）」で扱っているフィガー。

神元夫妻が監修をつとめる
ダンスファンDVD
パーティーはおまかせ
発売中！
※詳細はP35

わるだけですから（ほんの少し前進しますが）、【左右】の前後運動はほとんどありません。男性は左手を上から少し押さえる気持ちで、ホールドの位置を確認しながら踊ります。カウントの「ア」で男性がライズするに連れて手の位置が上がりますから、女性はそれについていきます。

一方、クリス・クロスでは、【左右】を止めることなく体とともに進行方向へと7歩分移動させ、女性はそのリードを感じ取って男性についていきます。

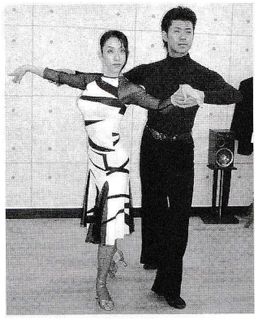
今回のアマルガメーションでは広く一般的に行われているパターンとは違うステップの構成、および、リズムの変化を勉強することができますので、様々なリードとフォローができるようになっていくと思います。大切に、自分のものにしてください。

Q2　ボルタとボタ・フォゴの違いは？

『ボルタの踊り方はボタ・フォゴ同様、〝1 a 2〟と3歩踏みますが、ボタ・フォゴでは1歩目と3歩目がほぼ同じ位置で、かつ、2歩目と3歩目が開いた形になりますが、ボルタでは3歩間で移動があり、かつ3歩目は2歩目とクロスした形で終わります。』

（サークルで上達するボールルーム・ダンス ラテン編『用語の説明と雑学』から）

Q3　クルザドーズの別の形は？



（写真2）
（ラテン編から／矢吹淳次・岡敦子先生）

12月号高野先生は右手を実花先生の背中に当てていましたが、（写真2）のように、男性は左手で女性の左手を取り、右手は女性の右肘の辺りを取る形もあります。

Q4　ブラット？　プレイト？　どっちが正しいの？

英語の綴りはPlatで、ブラット／プレイト両方の発音が辞書に併記されており、どちらも正しいです。同様にウイスクはホイスクとも発音し、どちらの発音が正しくてどちらが誤りということはありません。また、ボタフォゴはボトフォゴと書く場合もありますし、ボタ・フォゴと区切ることもあります（本コーナーではボタ・フォゴに統一）。ダンス界には用語統一の動きがありますが、英語圏でも二通りの発音をするフィガーに対し、私たちは両方を柔軟に受け入れられるようにしておくのが賢明と思います。

ちなみに質問にあったブラットは、『折り目、組み紐、おさげ髪とか薫や髪を編む事』です。意味を知ることで踊りのイメージがつかめる場合が多々あります。

Q5　「ア」の入るカウントと入らないカウントの違いは？

今回のアマルガメーションでは様々な種類のカウントが使用されているのが次ページの表からも分かります。中でもサンバで特徴的なのが「ア」のカウントで、これが入っているフィガーではバウンス・アクションが用いられ、入っていないフィガーは比較的平坦に踊ります。

最初のフィガー、サンバ・ウイスクのカウントはS a S S a Sと書かれていますが、実際に踊るときは、（a）S a S（a）S a Sのように、各ステップの前に「ア」でライズするアクションが起こりますので注意しましょう。

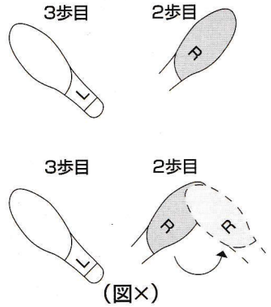
5　やっぱりここは注意しましょう――

よく見かける代表的な誤りです。このふたつを直すだけで、サンバらしいサンバに近づくことができますので、研究してください。

（1）シャドー・ボタ・フォゴ

2歩目の外側の足が3歩目に連れて内側に回転してしまう気持ちは良く分かりますが、正しくありません（図×）。2歩目は着いた向きのままにしておき（図○）、骨盤を開き、2歩目の方のヒップを上げ、脚を長く見せましょう。

（図○）



（図×）

（2）クリス・クロス

2、4、6歩目が前の足の後ろでロックしてしまうと思うように進むことができません。これは必ず解きましょう。

1、3、5歩目を「前に掛けて一区切り」と考えず、「次の足を送り出すために掛ける」と考えましょう――このように説明すると、結構良くなりました。試してください。

さて、次号からはクイックステップに入ります。クォーター・ターン、プログレッシブ・シャッセ、ロック・ステップなどの基本中の基本のステップは予習をしておいてください。

それじゃ来月までハッピー・ダンシング！

高画質60分DVD動画で理解度アップ！
『ダンスファンDVD パーティーはおまかせ』
絶賛発売中！　定価3800円（税込）
パーティーで踊られている5種目（ブルース、ワルツ、タンゴ、ジルバ、ルンバ）を完全収録。各ステップの足型図も付いているので、初心者にもわかりやすい内容になっています。モデル出演は元アマチャンピオンの渡辺和昭・裕美組！
※『ダンスファンDVD　パーティーはおまかせ』は「ダンスファン営業部」☎03-5292-7751　FAX03-5292-7741まで。

いつまでも、ハツラツ踊れるココロとカラダに！

アンチエイジング・1か年計画！

現在話題沸騰中の「アンチエイジング」。いつまでも若々しく、ダンスを謳歌したい！というのはダンス愛好者の当然の望み。そこで、様々なアンチエイジング法を12回シリーズで学びます。

イラスト：イイダミカ

1か月目　アンチエイジングって、どういうこと？

2005年あたりから、アンチエイジングの記事が新聞にたびたび載るようになりました。また、女性誌や健康誌、シニア向けの雑誌まで、アンチエイジングの特集を組むようになりました。

今日のアンチエイジングの流れは、アメリカに始まっています。

1990年代のアメリカでは、ホルモン補充療法が活発に行われるようになっていました。その1つが女性ホルモン補充療法です。

女性は閉経後、女性ホルモンの分泌が低下するのに伴い、肌の衰え、骨粗鬆症、動脈硬化など、全身の老化が現れてきます。それに対して、女性ホルモン剤を服用して補うことで、老化や症状・病気を予防しようというものです。成長ホルモンを補う療法も盛んに行われました。

また、90年代は遺伝子の研究が進み、遺伝子を操作することによって、平均寿命を120歳にしたり、さらに不老長寿も夢ではない、と言われるようになりました。こうした流れの中で、アンチエイジングの医学が生まれたのです。最初の学会ができたのが1992年のことでした。

アメリカの影響もあって、わが国でも2001年に、現在の日本抗加齢医学会の前身の日本抗加齢医学研究会が発足しました。その後、いくつか別の学会ができましたが、日本抗加齢医学会が、日本のアンチエイジングをリードし、認定医制度も発足させています。

アンチエイジング（抗加齢）とは、若返りではありません。同医学会の考え方では、その年齢で最高の健康状態（オプティマル・ヘルス）を保ちながら歳をとっていくことです。

若さを保ち、健康寿命（寝たきりや認知症にならずにいられる年齢）を延ばすことであり、それが医療費の削減にもつながります。そして、美容医療も含めて、製薬業界、化粧品業界、食品業界、健康食品業界も活性化する、と考えています。このように、アンチエイジングをキーワードにして、大きなうねりが起きているわけです。

化粧品会社はアンチエイジングの化粧品を開発し、アンチエイジングを謳うサプリメントやお茶も人気です。アンチエイジング専門のクリニックやアンチエイジングドックも登場しているし、美容外科にもアンチエイジングの専門外来が設置されています。エステサロンには、アンチエイジングのコースがあります。

実際、一昔前と違って、平均寿命が伸びた今日、50代はもちろん、60代、70代でも、若々しい人が増えてきました。女性の「アンチエイジング」や「きれい」「ダイエット」などに対する関心には並々ならぬものがあります。

アンチエイジングは、体の中から健康であることが基本ですが、外見を飾ることも無視できません。なぜなら、若々しく見えることが、心の若さを保つし、健康への配慮につながるからです。

アンチエイジングの方法として、日本抗加齢医学会では、基本は食事と運動で、その次にサプリメントを位置づけています。ダンサーの皆さんが、若さと健康を保つためには、どのようなことが求められるのでしょうか。

次回からは具体的な方法を取り上げていきます。

東　茂由（ひがし・しげよし）
医学ジャーナリスト。早稲田大学教育学部卒業。現代医学から東洋医学、民間療法まで、医学・健康の分野で幅広く取材し、執筆している。著書に『長生きできる人の習慣術』『知らないと怖い生活習慣病の話』などがある。