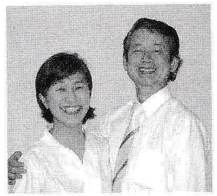
コツコツ学び塾

サークルで上達する社交ダンス Vol.34 神元（かんもと） 誠・久子

【モダン編・クイックステップ　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



クイックステップ初回は私たち二人で担当します。前号の最後で基本フィガーの予習をお願いしてありましたが、初めて挑戦しようとする人もおられるかもしれませんので、それを念頭に進めていくことにしましょう。

◆◇歴史を少し◇◆

クイックステップはスロー・フォックストロットから分かれた踊りで、〝クイック・フォックストロット〟と呼ばれたこともありました。また、1927年のスター選手権では〝Q・T・F・T&C〟の種目名で登場。これはクイック・タイム・フォックストロット・チャールストン の略でした（このことから、速いテンポのフォックストロットとチャールストンが混ざった踊りだったことが容易に想像できます）

（モダン・ボールルーム・ダンシング」ピクター・シルベスター著（白夜書房）から抜粋使用）

他にも、〝ワンステップ〟、〝マーチ〟、〝ピーバディ〟、〝ブラックボトム〟など、聞いたことのないような踊りの影響もあったようで、消え去った様々な踊りの影響を受けながら今日のクイックステップが確立されてきたことが分かり興味深いものがあります。

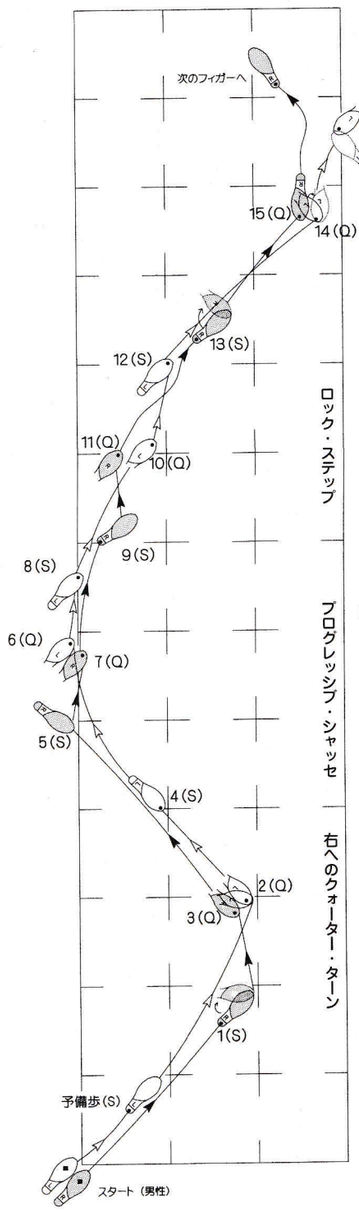
◆◇気持ちに余裕を◇◆

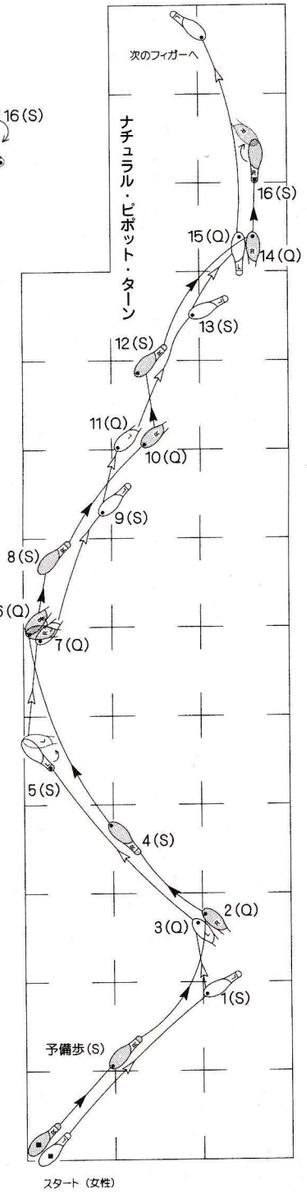
ひと昔前はクイックステップの音楽でジルバを踊る人たちばかりでしたが、最近はちょっとしたパーティでもクイックステップを踊る人が増えてきました。しかし、ジルバにも根強い人気があるため、結果として同じフロアの中に二つの踊りが混在し、そして「ぶつかる」問題が起こります。そのため、クイックステップやフォックストロットを禁止するパーティーもあると聞きます。いったん踊り始めても「踊り通そう！」と必死にならず、いつでもジルバに切り替えるくらい、気持ちの余裕を持ちましょう。そういうときのためにも、ジルバが上手に踊れるよう普段から練習しておくのも一案です。

今月のアマルガメーションと各フィガーの注意点

入門・初級向けに組み立ててみました。わずか4種類のフィガーで合計17歩。すでにご存知の人も再確認の意味で読んでもらえると嬉しいです。

★（壁斜めに）右へのクォーター・ターン～（中央斜めに）プログレッシブ・シャッセ～（壁斜めに）ロック・ステップ～（壁斜めに）ナチュラル・ピボット・ターン





歩順（カウント）	ステップの説明　（フットワーク） ■男性　◇女性
ー（S）	■◇予備歩：男性は左足前進（H～）。女性は右足後退し左足トーが床から離れます（T～）
1（S）	（壁斜めに）右への**クォーター・ターン** ■◇男性は右足前進（HT）。女性は左足前進（TH）。ライズが始まります。
2（Q）	■◇ライズを継続しながら、LODに沿って男性は左足（T）、女性は右足（T）を横にステップ。
3（Q）	■◇さらにライズを継続しながら、男性は右足（T）を、女性は左足（T）を揃えます。
4（S）	■左足、横少し後ろにステップし中央斜めに背面します（TH）。 ◇右足、斜め前に前進し中央斜めに面します（TH）。 ＊カウントの始めはアップの状態にあり、カウントの終わりでロァーを開始します。
5（S）	（中央斜めに）**プログレッシブ・シャッセ** ■◇中央斜めに男性は右足を後退（TH）し、女性は左足を前進（HT）します。 ＊ロァーを継続してからライズに切り替えます。
6（Q）	■◇ライズを継続しながら、LODに沿って男性は左足（T）、女性は右足（T）を横にステップ。
7（Q）	■◇さらにライズを継続しながら、男性は右足（T）を、女性は左足（T）を揃えます。
8（S）	■左足、横少し前にステップ（TH）。次にアウトサイドに出る用意。 ◇右足、横少し後ろにステップ（TH）。男性がアウトサイドに出られる用意をします。 ＊カウントの始めはアップの状態にあり、カウントの終わりでロアーを開始します。
9（S）	（壁斜めに）**フォワード・ロック・ステップ**（男性）／**バックワード・ロック・ステップ**（女性） ■◇壁斜めに向け、男性は右足をアウトサイドに前進（HT）し、女性は左足後退します（TH）。 ＊ロァー継続してからライズに切り替えます。
10（Q）	■◇ライズを継続しながら、男性は左足を斜め前にステップ（T）し、女性は右足後退します（T）。
11（Q）	■◇さらにライズを継続しながら、男性は右足（T）を左足後ろに、女性は左足（T）を右足前にかけます。
12（S）	■左足、斜め前に前進（TH）。次にアウトサイドに出る用意。 ◇右足をほどいて右斜めに後退（TH）。次に男性がアウトサイドに出られる用意をします。 ＊カウントの始めはアップの状態にあり、カウントの終わりでロアーを開始します。
13（S）	（壁斜めに）**ナチュラル・ピボット・ターン** ■右足、壁斜めに向けアウトサイドに前進（HT）。右回転を始めます。 ◇男性をアウトサイドに出しながら左足、壁斜めに後退（TH）。右回転を始めます。 ＊ロァーから一気にライズします。
14（Q）	■◇男性は左足（T）、女性は右足（T）を横にステップ。今、アップの状態にいます。
15（Q）	■◇男性は右足（TH）を、女性は左足（TH）を閉じます。 ＊両足が揃いアップの状態から直ちにロァー。
16（S）	■左足後退し、ピボットで右へ3/8回転して新LODの壁斜めに面します（THT）。 ◇右足前進しながら右回転をします。新LODの壁斜めに背面して終わります（HTH）。 ＊ここでは前の足でロァーした高さを保って（それ以上のロァーはしない）回転に入ります。
	～続いて壁斜めにナチュラル系のフィガーに改めて入ります～

【1】右へのクォーター・ターン

以前はクォーター・ターンズの前半として扱われていましたが、今日のテキストでは右回転する前半を「右へのクォーター・ターン」、左回転する後半を「左へのクォーター・ターン」と分割して扱われています。両方を含むクォーター・ターンズという名称も覚えておくと良いと思います。

さて、これはブルースにある同名のフィガーとステップする位置が同じなので、同じように踊ろうとすると「なんか違う」変な動きなってしまいます。ブルースでは2歩目も3歩目もフラットに降りますが、クイックではむしろライズしていき、降りるのは4歩目の足です。

●気をつけるポイント

1　男性の予備歩と1歩目はヒールから出てくださいね。

2　男女とも2歩目はLODに沿ってステップします。その方が進行方向に進んでいけます。

3　男女とも2～3歩目にかけてライズを継続し、4歩目の終わりでロァーします。

【2】プログレッシブ・シャッセ

クォーター・ターンからの最もポピュラーな続け方です。男性は後退から、女性は前進から入ります。

●気をつけるポイント

1　女性の1歩目はヒールから出ます（前の足でロァーしているのでヒールから出ます）。

2　4歩目（説明の8歩目）は、男性左足を横少し前に、女性は右足を横少し後ろにステップします。

余談ですが、このフィガーはワルツでカウント〝1 2&3〟と使うこともでき、〝左へのシャッセ〟と呼ばれています。ナチュラル・スピン・ターン6歩目から続けると、再びナチュラル系フィガーに入ることができ、つなぎの変化を楽しむことができます。

【3】ロック・ステップ

ここでは男性は〝フォワード・ロック・ステップ〟を踊り、女性は〝バックワード・ロック・ステップ〟を踊ります。

●気をつけるポイント

1　男性は4歩目をヒールから出ない（正しく

はトーからステップし、ロアーします）。
2　男性は壁斜めに面して、女性は壁斜めに背面して踊らない。

【4】ナチュラル・ピボット・ターン
広く踊られているナチュラル・スピン・ターンの始めの4歩はナチュラル・ピボット・ターンと同じです。ややもすると忘れられがちになりますが、クイックステップ必須のフィガーです。履修漏れのないようにしましょう。

●気をつけるポイント
1　1〜3歩目のライズ・アンド・フォールに気をつけましょう――このことについては次の項目で取り上げます。

◆◇クイックステップ攻略法◇◆

とても一般的なアマルガメーションを見てきましたが、ここからは攻略法を考えていきましょう。

攻略法　その1　漠然と「速い！」と思わない！

先生に組んで踊って頂き、まるで走っている新幹線の屋根に立たされたかのようなスピード感を味わったことがあります（笑）。しかし、たとえそうした場合であっても音楽以上に速く踊ることはできません。まずは音楽をよく聴き、しっかりテンポを確認し、心を落ち着けて取り掛かりましょう。

パーティ会場で踊るにはスピードにも歩幅にも限度があります。音楽を楽しみながらスペースに合った歩幅でベーシック・ステップを踊るようにしましょう。そうすれば、慌ただしさのない、スピード・コントロールされた落ち着いたクイックステップになるでしょう。跳んだりはねたりだけがクイックステップではありません。今月取り上げた以外にも、いくつものベーシック・ステップがありますし、また、それらの組み合わせを少し変えるだけでいつもと違う変化を楽しむことができます――今回のピボット・ターンからナチュラル系フィガーへつなげるようにね。

攻略法　その2　事故多発地帯に注意！

交通事故の多くは、意外にも交差点で起きていると聞きます。「黄色だから急こう」と考えるドライバーと「青になったからさっさと出よう」とするドライバーがぶつかるからでしょうか？

似た現象がダンスでも起こります。多発地帯は〝イン・ラインからアウトサイドに切り替わる地点〟で、今回はプログレッシブ・シャッセからロック・ステップに切り替わるところと、次のピボット・ターンに入るところがそうです。「さっさと進もう」と「さっさと下がろう」の二つの気持ちがひとつになって「崩れる」のです。この「崩れたバランス」は踊りのスピードを必要以上に速くする原因になることもあります。次のフィガーへは一寧に入るようにしましょう。

攻略法　その3　魔法の右足（女性）を使う！

女性のプログレッシブ・シャッセ4歩目の右足を例にお話しましょう。

女性は無意識にでも「次のフィガーのため〝斜めに後退〟しなければ」と考えると、次で大きく崩れてしまいます。先に書いた事故のようなものです。

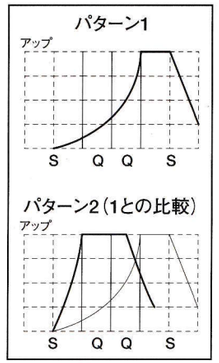
この足は慣重に〝横少し後ろ〟を目指して右足を置きますが、ここで登場するのが「魔法の右足」です。教科書の教え方と少し違うかもしれませんが、とても綺麗に、とても楽に踊れるように改善され、無事故無違反の優良ダンサーになれることでしょう。

練習方法
①左足体重のまま右足を軽く横に伸ばし、右足トーを外に（中央から中央斜めに）向けてポイントします。
②右足に体重を移しながらヒールを壁斜めに向けて行きましょう。

実際の踊りでは、右足ポイントの形を作ろうとしながら左足バランスで待っていると、男性とちょうどよいタイミングと距離で右足に乗ることができます。この方法はワルツのシャッセ・フロム・PPやウィーブ・フロム・PPの最後にも有効です。ぜひお試しください。

攻略法　その4　特徴的なライズ・アンド・フォールを知る

大きく異なる代表的な2種類のライズ・アンド・フォールがあることをご存知ですか？　この違いを知ることで、すばやい切り替えをするフィガーと滑らかに移動するフィガーを踊り分けることができるのです。（図参照）



パターン1
右へのクォーター・ターン、プログレッシブ・シャッセ、ロック・ステップなどのように、1歩目の終わりから3歩目の終わりまで緩やかなライズが継続するタイプ。〝SQQS〟のカウントで、「開く―閉じる―開く」になっています。

パターン2
ナチュラル・ターンの1〜3歩――1歩目終わりから急激なライズが起こり、一気に上り詰めます。2〜3歩目はアップの高い状態が続き、3の終わりでローします。実際の踊りでは2歩目の終わりまでスウェイを使うため、そこまでライズ継続のような感じになりますから、ローアーへの切り替え時間が図よりもっと短く感じることでしょう。他にも、シャッセ・リバース・ターンやクロス・シャッセの1〜3歩、クイック・オープン・リバース、ランニング・フィニッシュなどもこのタイプに属します。

このタイプ2をタイプ1の気持ちで踊ると動きが流れてしまい、スピード感が失われるので注意が必要です。

さて、来月は愛知県豊橋市のダンススクールイイヌマから、飯沼佐敏・育子先生に登場してもらいます。それまで、ハッピー・ダンシング！

本文著作・DVD監修／神元 誠・久子

60分DVD付き書籍が絶賛発売中！
『ダンスファンDVD パーティーはおまかせ』
個人レッスン1回分とほぼ同じ→定価3990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。

2か月目　デトックスの正しい知識

イラスト：イイダミカ

デトックスがブームですが、正しい知識が持たれないまま広まっているようです。デトックスは解毒とか毒出しと訳されますが、本来の意味は有害重金属を排泄することです。

環境の汚染によって、食材や飲料水を通して私たちの体に有害重金属が取り組まれやすくなっています。有害重金属には鉛、水銀、砒素、カドミウムなどがあります。体内に蓄積すると、さまざまな健康障害をもたらします。

たとえば、白血球が刺激されやすい状態になり、アレルギー反応をもたらし、肌荒れやニキビ、アトピー性皮膚炎や花粉症の原因になることもあります。

生理不順や生理痛、冷えの原因にもなるし、疲れやすい、体がだるい、不眠、イライラ、うつ、やる気の減少などの不定愁訴をもたらします。また、有害重金属は体内酵素の反応を低下させます。酵素はさまざまな代謝とかかわっているので、有害重金属が蓄積すると太りやすくなります。

有害重金属の蓄積は、肌荒れや肥満の一因にもなることから、アンチエイジングの敵にもなるわけです。環境の汚染以外では、歯の詰め物のアマルガム（水銀）がアトピー性皮膚炎や肌荒れの原因になっていて問題視されています。

その有害重金属を排泄することがデトックスです。体内に入った有害重金属は、一部は排泄・解毒されますが、一部は蓄積されます。排泄にかかわる器官は腸、腎臓、肺、皮膚（汗腺）などで、解毒にかかわる器官は口、リンパ系、胃、腎臓などです。

有害重金属を排泄する成分として注目されているのがアルファリポ核酸です。食品では、ブロッコリーやワサビ、タマネギ、カイワレダイコンのスプラウト（新芽）、発芽玄米、海藻類などにデトックス効果があります。このことから、普段の食生活に野菜を多くとり入れるとよいでしょう。

ゲルマニウム温浴や岩盤浴が流行したのは、デトックス効果があるからですが、有害重金属が汗から出るのは全体のわずか3％に過ぎません。汗をかくと有用ミネラルも排泄されるので、そのことも念頭に置いておきましょう。

有害重金属が排泄されるのは大半は便からです。ですから、基本的なこととして、便秘にならないようにすることが重要です。そのためには、水分の摂取と運動、食物繊維が多い食事を心がけましょう。また、デトックス専門のクリニックでは腸内洗浄も行っています。

足の裏を揉むなどのマッサージも効果があります。特にデトックス効果が高いのは、リンパの流れを促進するリンパマッサージです。

デトックスを治療に取り入れている医師によれば、有害重金属が排泄されると新陳代謝がよくなるのでダイエットしやすくなります。血行がよくなり、むくみが解消され、肌がきれいになるそうです。

有害重金属がどの程度蓄積しているかは毛髪ミネラル検査でわかります。肌荒れや不定愁訴に悩まされている人は、このチェックをしてみるとよいでしょう。

デトックスという言葉は、体の中でできた老廃物や有害物を排泄するという広義で用いられることもあります。それについては次回で。

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。