コツコツ学び塾

サークルで上達する社交ダンス Vol.37

神元（かんもと） 誠・久子

【モダン編・クイックステップ　第4回】

このシリーズを通して全国各地を訪問していますが、よ～く考えてみると私たちの地元がまだだったんですね。埼玉県の皆さん、お待たせしました！今回は坂戸市のトノクラエイジダンススタジオからお送りします！

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

戸野倉栄二・山崎秀子先生
JCF所属、スタンダード、ラテン共にB級。コンビを組んでまだ6年のフレッシュ・カップル。戸野倉先生の好きな種目はクイックステップで山崎先生はフォックストロット。ラテンでは二人ともルンバ。戸野倉先生は様々なリフトをこなします。うーん、まいった！

戸野倉先生：いらっしゃいませ！

神　元：こんにちは。今日はよろしくお願いします。

山崎先生：こちらこそお忙しい中、坂戸までようこそ！

神　元：早速ですが、戸野倉先生はすばらしい体つきですね。

戸野倉先生：ふふふ、長年ボディビルをやっているんですよ。

神　元：ボッ、ボディビル！　で、突然ですがお歳は？

戸野倉先生：2002年、50歳以上の部の東京都チャンピオンです！

神　元：全然見えません！　驚きです！　なぜか突撃レポーターのような口調になっていますが、写真はないんですか！――ということで見せていただいたのが右下の写真。優雅な燕尾服の中身がこれ！　そして気づくと、先生の体をペタペタ触りまくっていました――失礼しました（笑）！

戸野倉先生：いいんですよ。コーチャーたちも、まず「ナイス・ボディ」と褒めてくださり、次の瞬間には体中をなめまわすように触わっていますから（笑）。

神　元：でしょうね。パートナーの山崎先生も何か運動を？

戸野倉先生：彼女は新体操の茨城代表だったんですよ。

神　元：新体操はすごく役立っているのでしょうね。

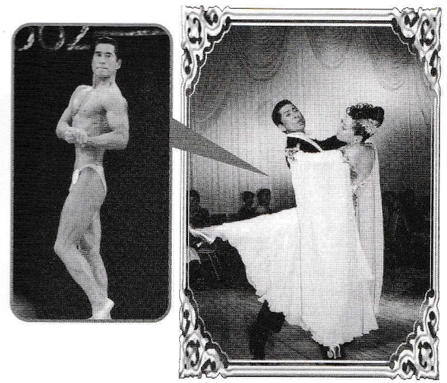
山崎先生：うーん、どうでしょう？　どこかでは役立っているとも思うのですが…。ダンスは別世界です。

神　元：たしかに。ハリウッド版「Shall we Dance?」のヒロインを演じたジェニファー・ロペスも『ダンスならたいてい自然にこなせるんだけど、かなり骨が折れたわ。まるで火星から来たような感じだったわ』*1と話しているのが印象的でした。

山崎先生：一人で踊れなくてはいけない、そして二人で踊れなくてはいけないのですから。

神　元：そうした難しいダンスに私たちは挑戦しているわけですね。では、今回のアマルガメーションをお願いします。

山崎先生：渡邊先生にランニング・ライト・ターンを使われてしまったから（笑）、クイック・オープン・リバースにするのはいかが？



神　元：それじゃ3歩しかありませんから、もう少し色を付けていただけませんか？

戸野倉先生：大丈夫、そこからフォー・クイック・ランに続けますから。

神　元：ワオ！　それは楽しみです。

注意点をおさえよう

神　元：クイック・オープン・リバースのポイントは？

戸野倉先生：やはり男性は1歩目をヒールから出ること。そして〝S〟カウントを使って足の上を体重が乗り越し、2歩目はまっすぐ立てるようにしましょう。

神　元：つまり、1歩目を乗り越さない人が多いのですね。

戸野倉先生：男性はクイック・オープン・リバースの1歩目と、その前のウォークをヒールから出るので、その点を十分注意しましょう。

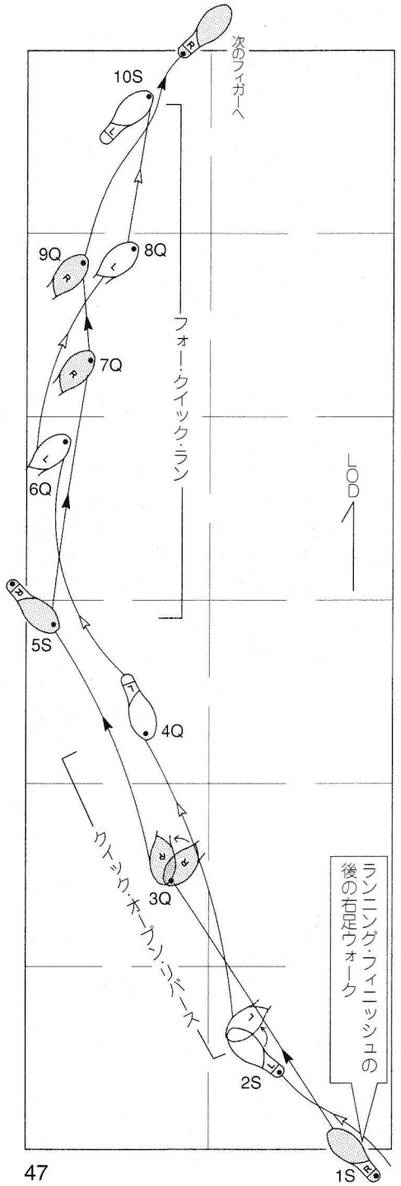
山崎先生：フォー・クイック・ランでは1歩目終わりから最後の足までアップが続きますから、ボディを引き上げておいてくださいね。

神　元：はい！　でも、〝Q〟の連続が忙しく、最後に崩れてしまいそうな気がします。何かアドバイスをいただけませんか？

7歩目で両足トーにあがり、ストレッチされたボディから生み出される美しいライン。

6歩目フォー・クイック・ランの2歩目の始め。女性は右足トーを少し外に向けて用意。これはお奨め！

1歩目ウォークでの美しいアウトサイド・パートナーの形。柔らかいホールドが見て取れます。



クイック・オープン・リバース～フォー・クイック・ラン（男性）

（歩順）	説明 ■男性　◇女性	スウェイ	大まかなR&F
	～前号のランニング・ライト・ターンの最後では中央斜めに、男性は左足に女性は右足に体重を乗せて終わりました。そこから～		
1(S)	（中央斜めに）　ウォーク ■右足を女性の右外側にステップし、平らにウォークします。(H) ◇左足後退。男性がアウトサイドに出てきます。平らに後退します。(TH)	なし なし	→
2(S)-1	（中央斜めに）　クイック・オープン・リバース ■左足、中央斜めに前進し、左回転を始めます。(HT) ◇右足、中央斜めに後退し、左回転を始めます。(TH)	なし なし	→↗
3(Q)-2	■右足、LODを横切って横に振り出します。(T) ◇左足、横少し前に小さめにステップ。(T)	左 右	→
4(Q)-3	■右足ポールで左回転を継続しながら左足後退。このとき、女性をアウトサイドにリードします。(TH) ◇右足をアウトサイドに、LODの方へ前進します。(TH)	左 右	→↘
5(S)-1	(LODに沿って)　フォー・クイック・ランに入ります ■右足、女性とイン・ラインで中央に後退。ボディが少しだけ左回転します。(THT) ◇左足前進。(HT)	なし なし	→↗
6(Q)-2	■左足、LODに沿って横少し前にステップ。(T) ◇右足、左回転しながら横にステップし壁に背面します。(T)	なし なし	→
7(Q)-3	■右足、女性のアウトサイド、壁斜めに小さく前進。(T) ◇左足、後退。男性がアウトサイドに出てきます。(T)	なし なし	→
8(Q)-4	■左足、斜め前の少し横へステップ。(T) ◇右足、斜め後ろへステップ。	なし なし	→
9(S)-5	■右足、左足後ろにクロス。(T) ◇左足、右足前にクロス。(T)	なし なし	→
10(S)-6	■左足、ボディを壁に向けたまま斜め前の少し横へステップ。(TH) ◇右足、横少し後ろに後退。(TH)	なし なし	→↘
	～続いて、男性は右足を女性のアウトサイド、壁斜めに前進していきます～		

R&F（ライズ・アンド・フォール）：↗（ライズ）→（アップ、またはダウン）↘（ロァー）

秘伝をたっぷり

山崎先生：いいのがあるのよ、ね（笑）。
戸野倉先生：そう、とってもいい方法が。
神　元：ぜひぜひ読者に！
戸野倉先生：それはね、前進とか横にTHでステップするところではトーを使わずボールを使うのです。
神　元：でもトーで出ると、いずれボールを使いますよね？
戸野倉先生：でもね、ボールを意識すると突っ込まなくなるんです。特にフォー・クイック・ランの最後のようなところでは。
山崎先生：神元さんと試してみたら？
神　元：ぜひお願いします――先生、ホールドがめちゃくちゃ柔らかいです！
戸野倉先生：外人コーチャーも褒めてくださいます。でもね、『もっと柔らかく』とも言われるのですよ。
神　元：これ以上!?　この柔らかいホールドの秘訣は何ですか？
戸野倉先生：ボディピルでインナー・マッスル*2が鍛えられているからでしょうね。
神　元：おお！　帰ったらインナー・マッスルの勉強しよっと！　話を戻し、ボールを使うのでしたね。お願いしまーす（笑）。
戸野倉先生：こういう風に（――ライズしてPPから1歩出てみる――）。
神　元：これはいい！　すごい秘訣ですね。ほんの少し考え方を変えるだけで、こんなにバランスが変わるのですね。
戸野倉先生：ふふふ。実はヘーゼル*3に教わったのですよ。
山崎先生：私はダンス歴が浅いのですが、始めからそうした世界のトップ・ダンサーの素晴らしいレッスンを受けさせていただいています。
神　元：そして、その中のエッセンスを伝授していただける私たちは幸せです！
戸野倉先生：ふふふ…もう一つすごいのがあるんだけど。
神　元：『ふふふ』じゃなくて、先生、ぜひ教えてください。（笑）
戸野倉先生：もちろんですよ！　実は〝土踏まずを2度使う〟のです。
神　元：えっ、どーゆー意味ですか？
戸野倉先生：これもホーキンスたちに教わりました。
山崎先生：『僕たちは1歩1歩そうして使っているよ』って話されていたわ。
神　元：ちょっと難解ですね。例えばHTでステップしたとすると…。
戸野倉先生：そのフットワークの場合、体重の移動はヒール→フラット→ボール→トーですが、体重がフラットからボールを通過する瞬間、もう一度軽く膝を入れて真上に体重を乗せる作業をするのです。
神　元：瞬時に！
戸野倉先生：瞬時に、です。すると、とても移動が安定します。ぜひ試してください。
神　元：すごい！　当然ですが、すぐには体がついていきません。帰ってからじっくり研究させていただきます（笑）！　今日は大切な秘訣を教えていただき、本当にありがとうございました。では、渡邊・安田先生にパック・メッセージをお願いします。
戸野倉先生：『また競技会で競り合いましょう！』
神　元：お友達の紹介を。
戸野倉先生：岡山市、スイングアート・ダンススタジオの近藤敏行先生です。穏やかで心の大きい人です。『近藤先生、頑張ってください！　またホーキンスのレッスン受けましょうね』
神　元：感謝します！　ということで、次回は岡山からお届けします。何か素敵なアマルガメーションを教えてもらいましょう！　それまで、ハッピー・ダンシング！

*1 『ジャル・ウィ・ダンス？オフィシャルブック』（日販書房）より抜粋要約
*2 身体の深層部にある筋肉の総称。関節を覆うようにしているものが多く、アウター・マッスル（表層部にある筋群）が力を出す際に関節を固定し、動きを安定させる役割をしている。複雑なねじりの動きなどでは自己主働筋として作用することもあり、その部分に関してはスポーツ医科学の分野でも注目されている。
*3 クリストファー・ホーキンスのパートナーのヘーゼル・ニューベリー。今のリーダーはジャスティナ・ホーキンス

戸野倉先生の追加レッスン！

フォー・クイック・ラン
シンプルなところでは“クォーター・ターン・トゥ・R”や“ナチュラル・スピン・ターン”などの後に続けることができます。

クイック・オープン・リバース
先行フィガーとしては、中央斜めに入っていく“プログレッシブ・シャッセ”が広く使われていますが、“ナチュラル・ターン・ウィズ・ヘジテイション”もグッドです。

戸野倉先生、山崎先生のレッスンを受けに行こう！

パーティーのひとコマから。“美女に囲まれて”

木曜のサークルの後で。

トノクラエイジダンススタジオ
埼玉県坂戸市南町2－4　サウスK24ビル4F　☎049-289-1960
＊東武東上線坂戸市駅南口　徒歩1分

スタジオでは、下記団体レッスンもしています。気軽に立ち寄ってみてください！
毎月曜：午後7時～8時……初・中級／午後8時～9時……上級
毎木曜：午後8時～9時半……初・中級／毎土曜：午後8時～9時半……上級

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）**
◆読者からのお便り◆　本文随所に見られる半ページほどのコラムがとても参考になりました。サークルで踊ったときに「音楽が取れていない！　ステップもダメ！」と注意されたばかりだったので、神元氏の書籍にはとても勇気づけられました。次回作も期待しています。（東京都・小澤さん）
※『ダンスファンDVD　パーティーはおまかせ』の購入は「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。

5か月目

表情筋を鍛えて手にいれる、小顔&美顔

イラスト：イイダミカ

一般に歳をとると、顔がたるんできますが、それは顔の筋力が衰えてくるからです。

顔の皮膚の下には、表情筋という筋肉が分布しています。表情筋には、口の周りの口輪筋、頬を締める頬筋、あごの輪郭を引き締める頤筋、眼をぱっちりと開かせる眼輪筋などがあります。

筋肉を引き締めるにはストレッチが効果的です。しかし、表情筋すべてを鍛えるのは、仕組みから考えてちょっと難しいのです。

そこで、口輪筋を鍛えることが勧められています。なぜなら、表情筋の多くは口輪筋を中心にして放射線状に広がっています。そして、唇の皮膚の下で口輪筋とそれ以外の表情筋はつながっています。口輪筋の力が弱い人は、口を閉じる力（口唇閉鎖力）が弱く、そのため口呼吸になりやすい傾向があります。口呼吸の習慣は、細菌に感染しやすいので、扁桃感染症やアレルギー疾患などになりやすいし、唾液が活発に分泌されないので虫歯や歯周病が悪化する原因になります。

以上のことは主に、歯科医師の秋廣良昭さんに教えていただきました。秋廣さんは歯科の領域から口腔内と全身の健康の関係について研究を行っています。

口唇閉鎖力を強化する専用器具に「パタカラ」というものがあります。

樹脂製のこの器具を口に装着し、唇の力だけで口をつぐみ、その状態を3分ほど維持します。やってみるとわかりますが、器具の反撥力に逆らって口をつぐみ続けるのはかなり力がいります。

秋廣さんによると、サーモグラフィーで、ストレッチ効果を調べてみると、顔全体から首にかけての温度が上がり、しかもそれがやめた後も3分以上続くそうです。

この器具の本体にはロープが付いていて、それを手に持って、横や斜めに引くことによって、頬筋を直接鍛えることができます。いろいろとアレンジすることで、さまざまな表情筋や、耳の後ろから鎖骨まで伸びている胸鎖乳突筋まで刺激できます。

この器具を使って毎日ストレッチを行うと、顔が引き締まって、たるみが取れ、張りが出て、シワが減り、肌に潤いが出てきます。

本誌1月号「統一全日本選手権」と「JBDF選手権」のページで掲載されていたプロダンサーたちの写真を見て、秋廣医師は、「上位の女性ほど首の筋肉が発達していますね。口唇閉鎖力が強く、表情筋も鍛えられているからでしょう。だから、よりよいパフォーマンスができると思われます」と感想を述べてくださいました。

この器具は、表情筋のストレッチを指導している1千カ所以上の歯科医院で使われています。

なお、唇を閉じて口を左右に引いたり、口をとがらせたり、頬を膨らませたりするなどの、一人でできる様々な表情筋のストレッチ法が雑誌などで紹介され、女性を中心に人気になっています。秋廣医師は、「表情筋全体を鍛えるのは難しいが、継続して行えば多少の効果を期待できる」と言います。

しかし、表情豊かに生き生きすごして、日常の中で自然に表情筋を鍛えることが、一番手軽に小顔&美顔及びダンスパフォーマンス向上を手に入れる方法であるとも言えるのではないでしょうか？

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。