ウイングおじさんの

“ちょこっと”講座!?

ダンスの先生よりも物知りになっちゃう!? 09

WING OJISAN

さてさて、桜の季節もすぐそこまでやって参りました。ウイおじの桜話といえば、彼がまだ小学生高学年の頃。仲間うちで、家の前に桜があったらなぁ…という話になったらしく、すぐさまスコップを片手に山へGO！ そして白羽の矢が立った桜は、えっさほいさと土の中から地上へ掘り出され、山を下り谷を下り、ウイおじ家の庭の土へ再び埋められたのでした。その桜は、今もすくすくと年輪を増やし続けているんだとか。以上、ウソのようで半分ホントな、ウイおじのおったまげた桜話でした!

ダンスウイングのブログ「ON THE FLOOR」 http://blog.studio-himawari.jp/dw/otf/

“ちょこっと” 1 時間目

ちょこっと★Q&A

さあ！ウイングおじさんに聞いてみよう!!

Q1：ロアーをきちんと出来るようになるには？

—— 昨年のことです。電車に座っていた私の耳に、こんな会話が聞こえてきました。ふと見てみると、ダンスの練習帰りらしき女性3人組が結構人の多い電車で、オーバーアクションで盛り上がっていました。

「だからさー、男性のステップ踏んであげたんだけど、できないのよ!」

「そうなの?」

「ただ右から左に体重移動させるだけなのにねえ。きちんとロアーもできないのよ。」

—— と、いろいろ話していたのですが、私もロアーって難しいと思います。男女を問わず、ロアーがきちんとできるようになるにはどうしたらよいか教えてください。（東京都大田区のKSさん）

Answer 実は、とっておきの練習法があるんです。

ロアーはライズに比べると意外と難しく、私もよく先生に、「もっとゆっくりロアーするように」と注意されていました。気をつけてはいるのですが、踊っているときは、他にも気をつけることがいろいろある上に、音楽はどんどん流れていくので、踊りながらロアーに集中するのは思いの外大変です。そこで、（自分のことはさておき）次のようなナチュラル・ターンを使ったワルツでの練習方法をお勧めします。

はじめはライズの練習です。

1歩目：普通に1拍で体重移動。

2歩目：1拍使いますが、一気に体重移動をせず、ライズは控えめにしておきます。

3歩目：4拍使ってゆっくりライズし、4拍目の最後にロアーします。

4歩目：普通に1拍で体重移動。

5歩目：1拍使いますが、一気に体重移動をせず、ライズは控えめにしておきます。

6歩目：3歩目と同じく、4拍使ってゆっくりライズし、4拍目の最後にロアーします。

ご存じのように、6歩構成のナチュラル・ターンは通常2小節で踊りますが、この練習では2倍の4小節を使います。

同じナチュラル・ターンを使い、今度はロアーの練習です。
1歩目〜3歩目の足が揃う所までは普通に踊りますが、3歩目の足が揃った所から更に3拍使ってロアーを完了します。
後半も同じで、4歩目〜6歩目の足が揃う所までは普通に踊りますが、6歩目のロアーは更に3拍使ってゆっくり完了します。

これは、単にライズ・アンド・フォールの練習だけでなくボディ・コントロールも上手くなり、筋力もつく素晴らしい練習法で、実はミルコとアレッシアがお勧めする練習法でした! これを知ったとき、「二人はこんな練習を長年積み重ねているからこそ、ストロングで安定性のある踊りができるのだ!」と、驚いたものです。私もこの方法をもっと早くに知りたかったです!

一人でできるようになってから組んで練習しましょう。「最初から組んでもいいじゃない」と思う人もいるかも知れませんが、一人でできない人が二人でやると、必ず相手に負担をかけてしまいます。

Q2: カヤノさんの本とは?

—— ルカ&ロレインの「ダンスバイブル」がとても気に入っていますが、彼がビデオの最後に薦めている「カヤノさんの本」について教えてください。（大阪府のＹ氏／神奈川県のA氏）

Answer
「動く骨(コツ)」
という書籍のことです。

ご質問ありがとうございます。ご質問を受け、撮影当時の関係者に聞いてみましたが、撮影場所には、それらしき本はなかったようです。そこで、「カヤノ」を頼りにいろいろ調べた所、次のことがわかりました。

本名：栢野忠夫[カヤノタダオ]
略歴：国立大分工業高等専門学校を卒業し、トヨタに入社。自動車用樹脂部品の企画・構想・設計・開発・生産準備に従事し、1999年退社。翌年、運動脳力開発研究所を開所（現TriMind）。運動脳力開発ツールとして次世代型の射撃システムであるデジタルスポーツシューティングを2003年に導入し、（社）日本ライフ

川越 西武新宿線本川越駅ペペ斜め前 ダンスファッション マツヤ
1F レディースウェア各種・シューズ・アクセサリー・メイク用品 etc.
2F チャコット新作ウェア＆パーティー・準正装・正装ドレス
3F メンズコーナー（エンビ・ラテンウェア・パーティーウェア etc.）
ホームページにて好評配信中!! http://www.dance-matsuya.co.jp
川越市新富町1-2-2 営業時間/10:30〜7:00（水曜定休） TEL.049-222-1030

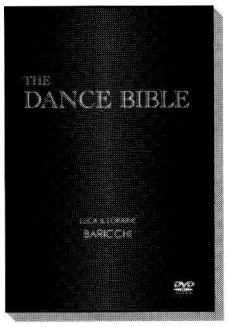
ル射撃協会より参事を委嘱されている。
TriMind 社：電話　0565-88-3216
（営業時間 10:00～19:00）
HP：http://www.zenshin-k.com/index.html

著書に「動く骨（コツ）— 動きが劇的に変わる体幹内操法」（¥2,150 ／スキージャーナル出版）、その他があり、「動く骨」の内容は次の通りです。

第1章　体幹内操法の下地づくり
第2章　三つの体幹内基本操作
第3章　体幹内操作で全身を操る
第4章　眼球と体幹内操作システムを協調させる
第5章　体幹内操作で釣り合い歩く
第6章　対談・甲野善紀×栢野忠夫

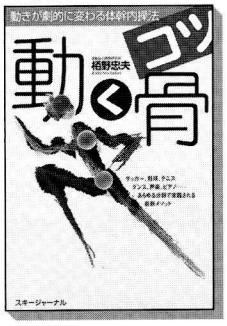
この本に付随したDVD「動く骨（コツ）をつかむ体内幹操法」（¥3,150）も同じ出版社から発売されており、これを見ながら本を読むと理解が深まりやすいと感じました。

過日、栢野先生におたずねした所、ルカにはこの本の英語版を作成して差し上げたそうです。また、ダンスバイブルの中で柳橋久美子先生がハンバーガーを重ねたような道具を使用しながら踊っていますが、こうした道具も栢野先生のホームページから購入することができます。



「THE DANCE BIBLE」（DVD4枚組）
音声／英語　※日本語通訳
定価／¥24,800
製造元／ 株式会社スタジオひまわり

■ 単行本



■ DVD

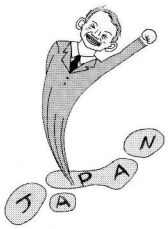
「動く骨（コツ）— 動きが劇的に変わる体幹内操法」（単行本）
著者／ 栢野忠夫
定価／¥2,150
出版社／スキージャーナル

ダンス用 オーダーエンビ服
経験豊富な腕の立つ職人が最高のシルエットと着心地であなたのダンスをサポートします！
エンビ服上下 ¥252,000（税込）～
＊ラテンコスチューム、タキシード、スーツも承っております。
(有)ダンス工房
参番館
TEL.FAX03-3870-2225
東京都足立区千住旭町3-13
定休日／日曜・祝日
学園通り
薬ヒグチ
交番
学園西通り
ドトールコーヒー
すし処綱手
パチンコ店
参番館
東口
北千住駅
北千住駅東口より徒歩2分
http://www.odoroyo.net/sanbankan/

"ちょこっと" 2 時間目

ちょこっと★英会話

さぁ！ 中1英語で世界へ飛び出そう！



LESSON 9

『The ダメ出し Story!（その2）』

注:ミンミンは
ウイおじの助手である。

ロンドンにやって来て、ダンスを習い始めたミンミン。
ある晩、ミンミンは上司であるウイングおじさんが、あのビル・アービンさんにプル・ステップのスパルタレッスンを受けている夢を見たのです zzz...

そこで夢の中からの問題です！　下記はビル・アービンさんのレッスン模様です。
空欄に当てはまる日本語を考えてみましょう。

Bill : Not parallel. Again!
（両足が〈1:　　〉になってない！　もう一度!）　（ウイおじ半べそで踊る）

Bill : No! Your right foot is a little bit forward! Again!
（だめ！　右脚が少しく 2:　　〉に出てる！　もう一度!）　（ウイおじ泣きながら踊る）

Bill : Too early rising and too late lowering. Again!
（ライズするのが早すぎでロアーがく 3:　　〉すぎ！　もう一度!）　（ウイおじ泣きじゃくりながら踊る）

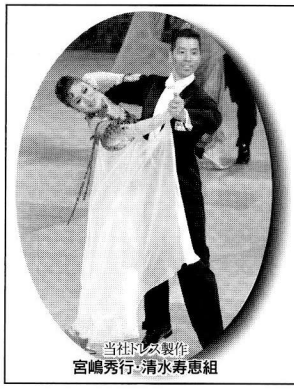
Bill : Finally, you did it!
（ほら、ついにできた!）

ウイおじ : Really, how did I do it?
（本当だ！　〈 4:　　〉できたんでしょう?）

Bill : Your Heel Pull will be perfect if you feel your feet are parallel 10 cm apart.
If you can't feel it, you can't do it. Don't forget it! Good bye!
（君の足が10cmの間隔で平行に感じられるときは、君のヒール・プルは完璧だよ。それが感じられないときはできていないってことだ！
忘れないように。グッバイ!）

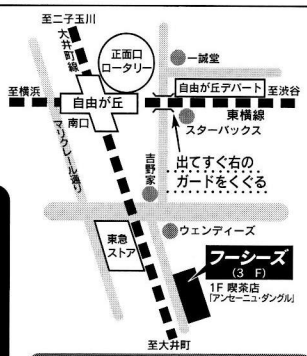
答え:（答え）1. parallel=平行　2. forward=前方向　3. late=遅(い)　4. how=どうやって

注:このレッスン模様は、2009年ブラックプール・ダンスフェスティバルのコングレスで収録されたオリバー・ウェッセル氏のレクチャーから引用させて頂きました。


当社ドレス製作
宮嶋秀行・清水寿恵組

あなたの個性を
一枚の生地から演出いたします
Making Fabric Come To Life
◇英国感覚のモダン・ラテンドレスオーダー　◇体型を考えた上でのドレスオーダーが可能です。

AM9:30～PM6:00
日・祭日定休
fussi's フーシーズ
ご来店の際は、是非ご連絡ください
DANCE FASHION TOKYO
東京都目黒区自由が丘1-13-6　鳥井ビル3F
TEL.03-3725-4133 FAX.03-3725-4134



東急線 自由が丘駅より徒歩1分

ウイングおじさんの

ちょこっと★コラム

アボカドを食べて、一石二鳥の美容法

"若返りのビタミン"と呼ばれるビタミンEやビタミンC、食物繊維を豊富に含むアボカドは、美肌や老化防止にとても効果的な食品です。今回は、アボカドを美味しく簡単に食べる方法をご紹介します。 ※アボカドは油分も多く含むので、食べ過ぎに注意!

アボカドの美肌サラダ

材料：アボカド1個　玉葱4分の1個　トマト1個　ツナ適量
マヨネーズ大さじ1　醤油大さじ半分　レモン汁少し

1：アボカドを一口大に切り、レモン汁をかけておく。
2：玉葱をスライス、トマトを一口大に切り、ツナと混ぜる。
3：マヨネーズと醤油を混ぜてソースにする。
4：1、2、3を混ぜればできあがり!

Having Avocado will make you beautiful!

Avocado contains not only abundant Vitamin E and Vitamin C which are called "the rejeuvinating Vitamins" but is also rich in dietary fiber. It is very efficient in maintaining beautiful skin and in the slowing the ageing process.
This time, we present a way to cook avocado easily and tastily!
※Avocado also includes lots of oil, so please don't eat too much.

Ingredients :

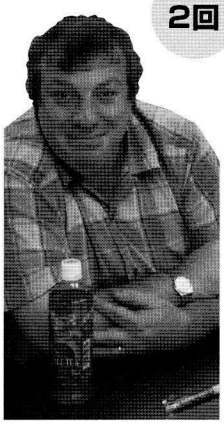
1 Avocado / one-fourth onion / 1 tomato / tuna (to taste) / 1 tbsp mayonnaise / half of 1 tbsp soy sauce / 2 or 3 drops of lemon juice

Method :

1 : Cut the avocado into bite-sized pieces and sprinkle 2 or 3 drops of lemon juice
2 : Slice onion and cut tomato into bite-sized pieces and mix them with the tuna.
3 : Combine mayonnaise and soy sauce.
4 : Mix 1, 2 and 3 and you are done!
※tbsp =tablespoon

Who's GEOFF?

2回



我がダンスウイングのスーパーバイザーである、ジェフさんの素顔をご紹介するこのコーナー。
彼のおもしろさは、その幼少時代にルーツがあるはず! ということで、今回の質問は「どんな子供だった?」

Q:How did you pass your childhood?
(どのような幼少時代を過ごしていたの?)

A :Football, football and more football. Summers seemed to be just one long game of football...
(サッカー、サッカーそしてサッカー。夏はサッカーづくしの長い長い一試合みたいだったなあ。)

ボールさえあればいつでもできるサッカー。シンプルライフを好むジェフさんらしいです。11才の時には、足を怪我して9週間も入院したことがあるとのこと。

メーカー直販だから、毎日ロープライス!

ダンス用品専門店 ヘインレイツ
川越 浦和 高島平 町田 大宮
特注品、フォーメーション衣装承ります
フラメンコ衣装
フラダンス衣装
カラオケドレス
吉祥寺店 吉祥寺駅北口より徒歩1分
TEL.0422-28-7584
武蔵野市吉祥寺本町1-18-1 吉祥寺ニュープラザビル6F
卸部 デイドリーム 川越市仙波町2-5-12
TEL.049-224-4485 FAX.049-224-4584

川越店 川越駅東口マイン1F	川越店II 川越駅東口より徒歩5分	浦和店 浦和駅西口野州屋ビル2F	大宮店 JR大宮駅東口より徒歩5分	高島平店 高島平駅徒歩2分	町田店 JR・小田急線町田駅北口より3分
TEL.049-225-1540	TEL.049-224-3324	TEL.048-831-8413	TEL.048-645-7225	TEL.03-3559-6534	TEL.042-726-2395
川越市脇田町103	川越市仙波町2-5-12	さいたま市浦和仲町1-5-8	さいたま市大宮区仲町2-71 シオン大宮1F	東京都板橋区高島平2-23-1-103	町田市森野1-37-10 町田ビル5F

"ちょこっと" 3 時間目

ちょこっと★バリエーション

初・中級レベルの人を対象に、ちょこっとだけ"キラリン"と輝くアクセントのついたバリエーションをお届けする新企画。さぁ！　みんなで踊ってみよう！

■バリエーション3　Foxtrot

新発売のジョナサン・ウィルキンス&ヘーゼル・ニューベリーのライン・フィガー(定価3,500円)をさっそく使ってみたいと思います。一番はじめの難しいグループを**中級レベル**にアレンジし、ホバー・アクションが**"キラリン!"**と光るようにしました。

ステップ	説明(男性主体の説明です)	カウント
1〜4	1歩目左足から中央斜めにフォラーウェイ・リバース&スリップ・ピボットの4歩を踊り、ほぼLODに面します。	S&QQ
5〜7	左足からカーブド・スリー・ステップの要領で左回転しながら2歩ステップ(QQ)。3歩目で逆中央斜め方向にコントラ・チェックし、エキストラ・スローを使いましょう(SS)。	QQSS
8〜9	右足(女性は左足)に体重移動し(Q)、左足でナチュラル・ピボットして(Q)右回転を起こします。	QQ
10〜12	男性はLODに面した辺りから右足前進し、ルドルフ・フォーラウェイに入ります(S)。続いて、左足(女性は右足)に体重を戻し、右足を引き込んで(Q)スリップ・ピボットします(Q)。それ程左回転を意識しません。	SQQ
13〜15	左足を壁斜め方向にトラベリング・コントラ・チェックの要領で前進し(Q)、次に右足を左足横少し前に置きながら(Q)PPになります。次に壁斜めに出て行く準備をしながら更に男性は右足の上でSカウントを使ってホバー・アクションを見せ、&カウントで左足を横にステップします。	QQS&
	～PPからの適切なフィガーにつなげましょう～	

■バリエーション4　Cha Cha Cha

前号に引き続き、コーキーの「ニューABCラテン」(定価6,300円)からチャチャチャのルーティン1をベースにしました。ルーティン1と言っても中級レベルに見えるため、ちょこっといじって初級用に展開してみました。ワパチャ・タイミングが**"キラリン!"**と光ります。

ステップ	説明(男性主体の説明です)	カウント
1〜2	クローズド・ベーシックを2小節踊ります。後半のカウント23から左に回転を起こし、風景を変えてみましょう。	234&1 234&1
3〜4	クローズド・ベーシックの最後で左手と右手のホールドになり、ニュー・ヨークの2小節をワパチャ・タイミングで踊ります。	&234&1 &234&1
5〜6	左手と右手のホールドのまま、女性に左へのアンダーアーム・ターンの2歩をリードし、そのまま男性後退(女性前進)のスリー・チャチャチャズに入ります。	234&1 2&34&1
7〜8	カウント2で右足後退、3で左足に体重を戻し、今度は前進のスリー・チャチャチャズを踊ります。	234&1 2&34&1
9〜10	オープン・ヒップ・ツイストを踊り、後半で男性は左回転しながら女性を追いかけ、ダブルハンド・ホールドになります。	234&1 234&1
11〜12	ワパチャ・タイミングを使ってタイム・ステップを2小節踊ります。 【踊り方】 男性の1歩目は右足に左足を揃える踊り方と右足にキューバン・クロスする踊り方があります(2)。2歩目はその場で足の踏み替えし(3)、(4&1)でサイド・シャッセ。6歩目右足は左足に揃えても良いですし、キューバン・クロスしても構いません(2)。7歩目はその場で足の踏み替えし(3)、(4&1)でサイド・シャッセ。	&234&1 &234&1
	～男性は右への(女性は左への)スポット・ターンをし、次の適切なフィガーにつなげましょう～	