Presented by 誠と久子の Makoto & Hisako

サークルで上手くなっちゃって、ごめんなさい！

vol.31 スローアウェイ・オーバースウェイ

個人レッスンに行かれない人だってパートナーがいない人だって、勉強しだいで上手くなれる！　その思いでサークル活動を続けてきた私たちが、あなただけに上達への近道をこっそり教えちゃいます。

趣味のダンサー。白夜書房から「マッシモ・ジョルジアンニが教えるメンタル・トレーニング」（翻訳）、「足型図で上達する～」シリーズ、「熱心なダンサーへ贈る読むダンス用語集」など書籍を複数刊行。HP「私のダンスノート」運営。ブログ「私のダンスノート（&日常）」も書いている。

第4章 ワルツが上手くなっちゃって、ごめんなさい！ Part 2

新しいPCを修理に出しました。勝手に改行や消去を繰り返すなど幾つもの不具合で、思うように仕事が進みません。ところが、「問題は確認できませんでした」と、戻ってきました。「レントゲンではどこにも異常はありません」と医者に言われるケースと同類の理不尽さを感じつつも、「世のなか、そんなものだろう」と、淡々とPCと向き合っています。

さて、ワルツが最終回を迎えました。予告通りスローアウェイ・オーバースウェイの勉強をしましょう。いつものように「問題はどこで起こるか」を予見し、その回避策をお伝えします。たっぷり使う世界チャンピオンたちの写真から、彼らの動き方を見てください。また、写真から「そこは、そうするんだ」と、発見があるかもしれませんね。

その31 スローアウェイ・オーバースウェイ（Throwaway Oversway）

前回のスロー・ロックをしたところから入ります。今回の足型図はありませんが、次ページからの写真を参考にしてください。

男性

左足に体重が乗ったところから～

①右足、後ろ少し右方向へ後退し、女性の左足を自分の方へ真っすぐ引き込みます。自然な左スウェイがかかります。

②僅かにPPになる気持ちを持って左足を横にステップ。左足トウは壁斜めに向け、ボディはまだ壁と逆LODの間に向けておきます。左スウェイ。

③女性を右足の上に立たせて回転軸を確認し、カウント③の終わりでスローアウェイの形に入る用意をします。

④～⑥ボディを左にオーバーターンさせて右腰を入れ、右スウェイをかけていき、自分のボディの向きの延長線に女性の左足を送り届けます。右足はボールのIEを使いラインを作ります。右膝は伸ばし切りません。

～ホバー・トゥ・PP～

⑦左足の上でライズを始めながら右足を左足に寄せます。スクエアです。

⑧右足の上にライズしてからPPになります。

⑨左足を横にステップし、任意のPPからのフィガーに続けます。

【フットワーク】

①TH　②TH　③～⑥左足フラット　⑦左足フラット　⑧右足T　⑨TH

女性

右足に体重が乗ったところから～

①左足、男性の右足を探す気持ちで前方へステップ。

②僅かにPPになる気持ちを持って右足を右前方へステップ。男性の右腕の枠のなかに居続け、男性を追い越して出たり頭から突っ込まないようにしましょう。

③右足の上に立って回転軸を確認し、③の終わりでスローアウェイの形に入る用意をします（アレッシアとカチューシャの足元に注意）。

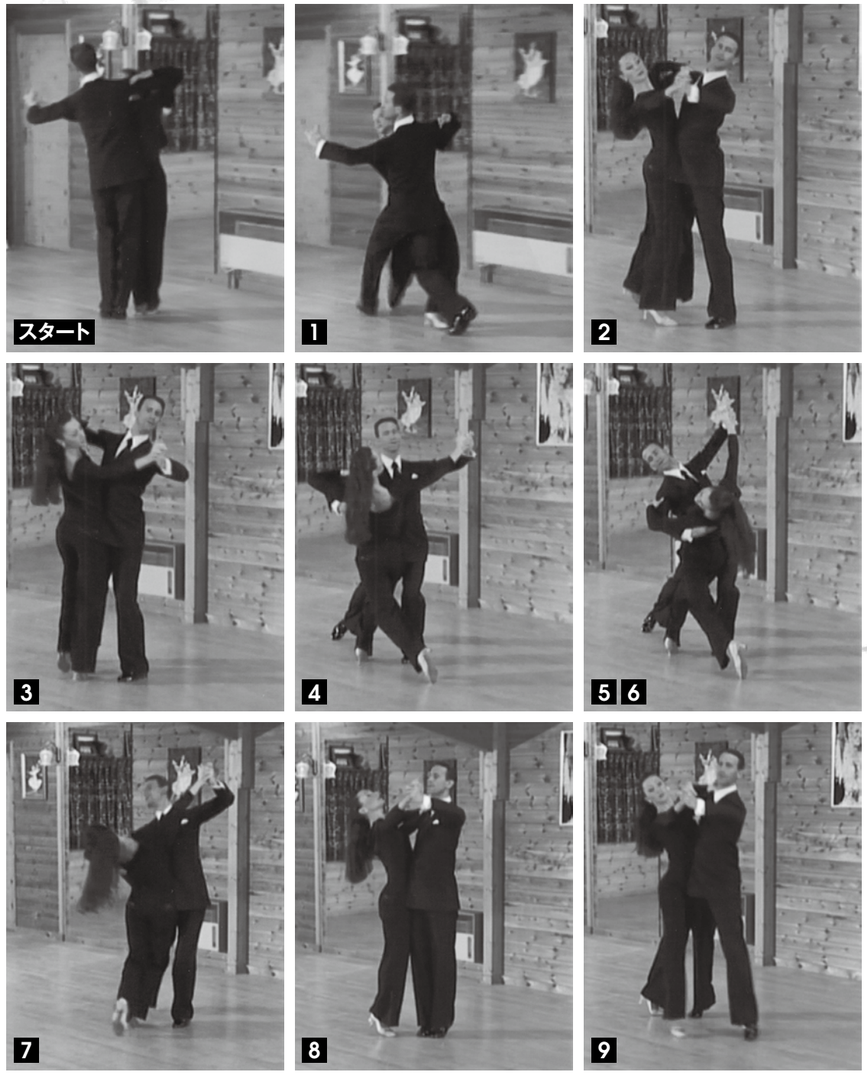
④～⑥右足を軸にボディを左にオーバーターンさせながら、リードを受けた分だけ左足を後方に伸ばします。膝の力を抜いて伸ばし、トウで床をポイントします。左に傾いています。

～ホバー・トゥ・PP～

⑦右脚を緩めてからライズを始め、男性とスクエアに戻りながら右足に左足を寄せてきます。

⑧左足の上にライズしてからPPになります。

⑨右足を横にステップします。任意のPPからのフィガーに続けます。



052-055・神元さん.indd 52-53 2017/06/16 16:46

【フットワーク】
①HT　②TH　③〜⑥右足フラット　⑦右足フラット　⑧左足T　⑨TH

先行はシンプルがいい

前頁ミルコ&アレッシアの一連の写真は、「テクニーク・オブ・アドバンスド・スタンダード・ボールルーム・フィガー」のDVDから切り抜きました。スタートの形は、スロー・ロックではなくリバース・ターン3歩目です。

このように、先行フィガーをシンプルなリバース・ターンを選択することで、スローアウェイが一層引き立つという効果があります。

ここに注意しましょう

◇回転軸を確保

男性は3歩目の初めで、女性を右足にしっかり立たせる意識を持つとよいでしょう。「しっかり」とは「垂直の棒状に」の意味ではなく、「女性が右足バランスに立て、それが回転軸になることができる」意味です。その感じが写真からわかると思います。

◇最終の形を目指さない

女性はスローアウェイ・オーバースウェイ6歩目の最終の形を目指して2歩目にステップしないことが成功のカギと私たちは思っています。なぜなら、それをすると、左足を投げ出すことに気持ちがいき、2歩目の乗り越しが甘くなるからです。素直にPPで前進してみてください。しかも、きちんと男性の右腕のフレームのなかで、自分のポジションをキープして出ていきましょう。

◇右膝の傍に左膝

右の画像Aは反対方向から一人で踊ったときの、アレッシアの2歩目最後の瞬間を切り出したものです。右膝の傍に左膝が寄っているのが見えますが、こうするには、ボディが引き上がっていて、かつ、次に後ろへ伸びていく左脚部の力が抜けている必要があります。

◇ボディは相手に向けて

右の画像Bはミルコたちのスローアウェイ・オーバースウェイを反対側から見た画像です。前ページの写真を見ても、お互いのボディが相手の方に向いているのが見えると思いますが、このように、女性はボディを左回転させ過ぎて、自分の「おへそ」を左外に向けるようなことはしません。

◇右肩を前に出さない

右の画像Bのミルコの右肩、そして、次ページのカチューシャの右肩を注意してみてください。肘より前に出ていないのが分かりますか？このように、男性も女性も右肩が前に出ないようにすること、そのためにはボディに対して両肘の位置が変わらないように踊ることが大切です。

◇ホールドなしで立つ

スローアウェイ・オーバースウェイの6歩目でホールドを離し、自分のバランスで立てるか、更には、軸足のヒールが上がるかチェックしましょう。

◇ヘッドと足が同時？

女性の④〜⑥歩目では、右膝とボディが前に入ることにより左足トウが後ろに伸びていきます。足元の動きが背骨を通ってヘッドのリアクションになると考えましょう。ヘッドと足を同時に動かそうとすると、男性からボディが離れてしまいます。

A

B

◇ホバー・トゥ・PP

以前に「ホバー・トゥ・PP」を勉強しましたが、あれは厳密には「ホバー・テレマーク・トゥ・PP」で、移動がありましたが、今回の踊り方はその場でホバーしますので、文字通りの「ホバー・トゥ・PP」です。

女性は⑦歩目で頭から起き上がらないように注意しましょう。

お疲れ様でした。今月でワルツは終わりますが、時間のあるときに過去の記事を読み返してみましょう。あなたが上達してきた分、新しい発見があることでしょう。

次号からはジルバを取り上げます。パーティーで遊べるようにしましょう。

今月の付録DVD

前号に引き続き、付録DVDでセルゲイ&メリアのレクチャーをお届けしています。タイトルは「パートナリングの芸術」。あなたがラテンを踊るときの気づきがあることでしょう。

では、次号でまたお会いしましょう！

アルーナス&カチューシャの美しいスローアウェイ・オーバースウェイ

もっと詳しく！ 読者専用フロア 番外編

Dance Fan

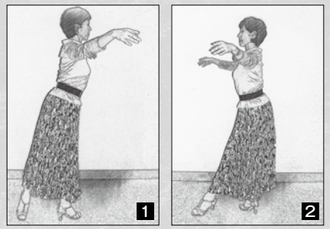
読者専用フロア（P100〜103）への質問をさらに掘り下げて回答するコーナーです。毎月ランダムに質問を選んで、より詳しく、わかりやすく解説します。

Q ▽ルンバで「もっと足の上に乗って」と言われますが、感覚がつかめず悩んでいます。（福岡県　F・N）

■前進：左足に乗ります。右足は膝を曲げた状態で後ろ上に、右骨盤ごとできるだけ高く上げましょう。そのバランスから、右足トウを「そ〜っと」床にポイントすると、「左足前進で乗った形」になります。（画像1）から右ヒップが引け、右足トウが外に向いているのが見えます。これは、右足が送った分だけボディの左半分が出て、ボールからステップすることで作られます。

■後退：左足に乗りヒップをセトリングします。右足トウを前でポイントしたところから、ヒールを高くし、トウで細い線を床に描くようにして後ろに持っていき、トウを外に向けてポイントします。次に左足前半分を使って体重を右足に移動してセトリングします（画像2）。左足の後ろ半分を使うと、右足の上でバック・バランスになるので注意。また、右ヒップを返してから後退すると、動きが途切れるでしょう。

※拙書「魔法の言葉」の「お尻の話／JIS規格のヒップ／ヒップ・アクションのコツ」なども参考にしてください。


1 2

052-055・神元さん.indd　54-55　2017/06/16　16:46