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.33 チェンジ・オブ・プレイス（右→左）

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。

神元 誠・久子

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5章 ジルバが上手くなっちゃって、ごめんなさい！

刺激的なタイトルに惹かれて読まれた方も多いかと思いますが、最近「死にたくなければ『ダンス』を踊れ？」が んにも糖尿病にも効果あり」の記事がSNSで話題を呼んでいます。

本稿後半でその概要をお知らせしますが、2014年と2016年に発表された二つの医学論文を元に書かれています。でも、二つの主題は「死にたくなければ」というほど強烈ではありません（笑）。それでもダンスは健康に良いようですから、多くの人にダンスの楽しさを知ってもらい、健康的な生活をしてもらいたいと思います。

ダンスを始めるのにカジュアルなジルバは「もってこい」かもしれません。その「もってこい」の2回目をスタートしましょう。

ジルバで用いられるホールド表記

今後のステップの説明に登場するホールド表記の説明をします。最初の二つは私たちの本専用のオリジナル表記です。

【左右】男性左手と女性右手のホールド

【右左】男性右手と女性左手のホールド

【ダブル・ホールド】両手を取り合うホールド

【ダンス・ホールド】男女が少し離れたブルースのようなホールド

その33 チェンジ・オブ・プレイス（右→左）（Change of Places Right to Left）

このフィガーでは、男性は女性を自分の左側へ出し、ほぼ向き合って終わります。ステップの説明は次ページの表をご覧ください。

足型図とステップの説明を読むと、次のことが見えてくるでしょう。

①カウントは「SSQQ」でベーシック・ステップと同じ。

②男性の足型はベーシック・ステップとほとんど同じ。ですから、男性はほぼリードだけに集中すればよい訳です。

初心者はここに気をつけて！

男性の注意点

①手を上げるタイミングはウインカーを出す感じで

男性が手を上げると女性は「その下を通るのね」と理解します。二人の手がつながっているので、女性は必然的に右や左に回転することになります。今回は右回転をします。

このように、手を上げる動作には車のウインカーとハンドル操作の役割があります。ウインカーは少し早めに出すように、チェンジ・オブ・プレイスの1歩目をステップする前の、まだ右足に乗っている時点から左手を上げ始めましょう。1歩目に乗り切ってからでは遅く、突然の合図で女性を驚かさないようにしましょう。

②女性を回さなくても全然大丈夫

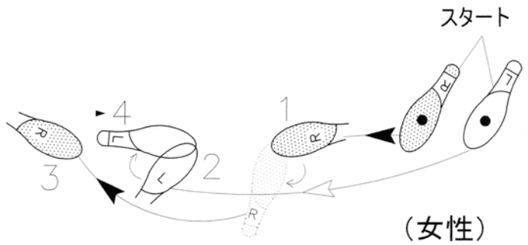
左手を上げ、女性が1歩目に乗るのを確認しながら、女性の背中にある右手で優しく進行方向を示します。それだけで、女性は何をすべきかを理解してくれます。

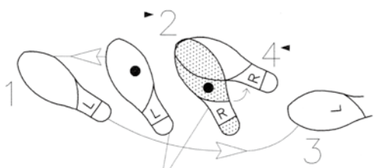
右手で女性をグイッと押すような失礼なことはしません。

また、左手で回そうとする必要もありません。なぜなら女性が真っすぐ歩いていこうとしても、男性の左手と女性の右手がつながっているので、自然に回転するからです。

③ついていかない！

男性の2歩目はベーシック・ステップと同じく元の足に戻りますが、女性が離れていくと、つい女性の方にス





チェンジ・オブ・プレイス（右から左）

●始めの形：プロムナード・ポジション

ステップ（カウント）	説明（■男性　◇女性）
1（S）	■【左右】を上げ、女性を軽く出しながら左足を横に。 ◇【左右】を上げ、右足を、横、または、前方にステップし右回転を始めます。
2（S）	■右足に体重を戻す。【左右】をおろします。 ◇左足を右足の出て行った延長線上に出します。
3（Q）	■左足、右足後ろにステップ。女性の方に向きます。 ◇男性の方に向き、右足を後ろにステップ。
4（Q）	■右足に体重を戻します。 ◇左足に体重を戻します。

●終わりの形：【左右】のオープン・ポジションで男性の左手のひらが下を向いています。

●次は：チェンジ・オブ・プレイス（左から右）やストップ・アンド・ゴーへ。

052-055・神元さん.indd 52-53　2017/08/10 15:40

テップしたくなります。「それが男の本能」と済ます訳にもいきませんが、まあ、最初は誰でもそんなものです。何度か失敗を笑っているうちにできるようになっているでしょう。この「失敗を笑う」くらいの気持ちが体を柔軟にしてくれます。

女性の注意点

①ゆっくりでも大丈夫

男性の手が上がると、必ず急いで回ろうとする女性が出現します。素早く回るのも否定しませんが、初心者は「ゆっくりでも大丈夫」と思っていましょう。実際、ここの回転はまったく急ぐ必要はないのです。

どうしてかというと、女性は1歩目（S）と2歩目（S）のスロー2個の長さの間に1／2回転するだけだからです。音楽は一定速度で流れているので、1歩目で急いで回転をしても、カウントが余ることになります。

②男性を引っ張る人は

最後の（QQ）は自分でバランスを取り、男性と繋いでいる手は最小限で使いましょう。

ジルバの経験が長い人で、この（QQ）で、どうしても男性を引っ張ってしまう人は、1歩目で急いで回っていないかチェックしましょう。「そういえば、急いで回っているわ」と思ったら、ゆっくり回ってみてください。男性を引っ張る問題は、案外すんなり解決されるかもしれません。そうしたら、それだけでレベルアップしちゃいますね！

②回転のアドバイス

女性が回転するときのお勧めの方法があります。それが「回転をしたら相手を見る」です。今回のフィガーは回転量が少ないので、絶好の練習のチャンスです。要領は次の通りです。

1歩目をステップし、2歩目に体重が乗り切った瞬間に、サッと振り返って男性を見ます。これだけで、綺麗な回転ができます。

男性を見るときに注意したいのは、「横目」で見るはダメです（笑）。正面で見ましょう。

例えばの話ですが、誰かに後ろから声を掛けられたとします。「横目」で振り返るのと、どちらが「きちんと相手と対している」感じがしますか？ きっと後者ですよね。しかも、顔を回すと次の動きが楽になります！ 感じが良くて楽に動ける――一石二鳥の秘訣です。

横目かどうか瞬時に判断できないときは、「鼻先を向ける」と思いましょう。このとき、鼻とおへそを同時に回すのではなく、おへそが後からで良いと思っておいてください。

ホールドについて

【肘の高さ】

男性はジルバでホールドしたときの肘の高さがどのくらいが良いか、気になることがありませんか？ 私は女性を自由にリードできれば「楽な高さ」で良いと思います。

そのためには、肘に力を入れ過ぎないのがポイントです。スタンダードの両肘を張る形は、ジルバのように、様々に変化する形に対応するには不向きだと思います。

【左右】ホールド

男性左手と女性右手は、スタンダード・ダンスのように、する人もいれば（右図）、左手を低く下げ気味にすることもあります（左図）。

相手に合わせる余裕

大切なことは自分の形に固執するのではなく、相手に気を遣うこと。女性は組んだ手が自分の思っていた形でなくても、合わせようとし、反対に男性は、女性が違和感を覚えていると感じたら、さりげなく別の形に変更する余裕を持ちましょう。

column

死にたくなければ「ダンス」を踊れ？

この記事はネットで検索して読んでいただくことにし、二つの医学論文を実際に読んで、自分なりにわかる範囲でまとめてみました。

1. がんのケアに関する専門誌「サポーティブ・ケア・キャンサー」2014年8月号掲載の論文「がん関連疲労と生活の質に及ぼすダンスの影響」によると、末期がん治療患者40名を2つのグループに分け、20名には通常ケアとカウンセリングのみで、他の20名にはカウンセリングに加えて5週間で10回のダンスレッスンを受講してもらい比較すると、ダンスをしたグループではがんに起因する疲労感、情緒面や身体機能などに明らかな改善効果が見られ、「ダンスはがん関連による疲労感の治療に効果的なアプローチであるかもしれない」の結論を導き出しています。

2. 米国予防医学会の専門誌「アメリカン・ジャーナル・オブ・プリベンティブ・メディシン」2016年4月号掲載の論文「ダンス参加者と心血管疾患者の死亡率」は40歳以上の健康な男女4万8390人を対象に、1995年から2007年の間、追跡調査をしたデータを2014年に分析しました。

最初の段階で、最近4週間で「ダンス」か「ウォーキング」をしたかの聞き取りをしました。その結果、中程度のダンスは中程度のウォーキングより、心血管疾患による死亡の危険を大幅に軽減することが分かったとしています。

ネット記事には「この研究方法では、そもそもダンスをする人の多くは健康的な生活習慣をしていたから死亡率が低いのだ、という可能性を排除できない。ダンスにどの程度の効果が期待できるのか、またダンスがどのように健康に影響するのかといった点は、さらに詳しい研究を待たなければならないようだ」とのコメントも残しています。

確かにそうだとも思いますが、ダンスをしたいから健康的な生活をするという生活態度があったとしても、それも立派なダンスの効能に違いないと思います。

随分以前のことになりますが、ある東大生の卒論「ダンスと健康」のモニターで、私たちが関係していた複数のサークルでアンケートを取るお手伝いをしたことがあります。

彼が分析した結果、やはり「ダンスは健康に良い」とのデータが得られました。唯一、ストレスが出ているのが「先生」だったことも（笑）！

……ではまた次号で！

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 ▽スタンダードの前進と後退で同じくらい歩幅を作れません。後退のほうが少し狭くなっているような。進むときのコツはありますか？ （東京都　カナコ）

後退するより前進するほうが安定して行えるのは、ひとえに、体の構造――「足」が踵の前についている（踵も足の一部ですが）――にあります。

この分かり切った事実を観察すると、前進するとき、体重はつま先までかかり、ある程度前傾になっても、バランスを保つことができますが、後退では、踵まで来た体重をそれ以上後ろで支えることはできません。したがって後退では、トウからフラットになるまでが勝負になります。

そこで、前号の回答となります。「例えば、右足後退のとき、リードをうけて右足もボディも後ろに行きますが、左足の上にできるだけ長くいるようにしてみてください。そうすると、右足が着いたときボディはまだ右足の前、両足の中間にあることでしょう。足が先に着いてボディの到着を待ちます。ボディが到着したとき、両足は（次の1歩の）スタートの形になっています」。

「両足スタートの形」とは、厳密には右膝に左膝が寄り、左足は右足より少し後ろにある状態です。右足のトウからフラットになる間にこの形になれるよう、バランス移動の研究が必要です。

左脚部をピンと伸ばしたまま右足後退すると、容易に倒れる形になります。これも後退のヒントになることでしょう。

052-055・神元さん.indd 54-55 2017/08/10 15:40