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.34 チェンジ・オブ・プレイス（左→右）とリンク

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！

ジルバは社交ダンス（Social Dance）のひとつです。競技ダンスでは特定のパートナーと競技会に出場し、ジャッジから良い評価を得るのを目的に踊りますが、社交ダンスのパートナーは、そのパーティー会場でお会いした不特定多数の人になりますので、その人とステップを踏みながらお互いに楽しもうとすることが大切です。

パーティーでは初めて踊る人もいますし、経験の長さの違いもあって当然ですから、いつものリードやフォローの仕方が通用しにくい場合が出て来て当然。そうした場面で大切なことは、自分の方が正しいと（心や頭のなかで）主張することではありません。たとえあなたの方が正しくても、いま踊っているその人と踊れなくては何の意味も持たないからです。

謙虚にダンスに取り組みつつも、「リードの間違い」「フォローの間違い」が当然起こることを認め合い、臨機応変に相手に合わせようとしましょう。

どちらが正しくても間違っていても、通じなかったときこそ学習のチャンスです。男性は「いまのリードで相手がそう動いてしまう」とわかるので、次からはより繊細なリードを考えるようにすればよい訳ですし、女性は「いまのフォローは相手が思っていたことではないようだ」と感じると、「次からはもう少し落ち着いて正確に聞こう」とすればよい訳です。そうすれば、互いに自分自身のレベルアップを図ることができます。

やむなく踊りがストップすることがあっても、笑い合う余裕を持ちましょう。

その34 チェンジ・オブ・プレイス（左→右）（Change of Places Left to Right）

前回はチェンジ・オブ・プレイス（右→左）を踊り、女性は男性の左に離れて行きました。今回はその形から、女性が左回転しながら男性の右へ移動し、向き合う形になります。

●足型図とステップの説明は次ページをご覧ください。

●カウント：SSQQ

男女の注意点

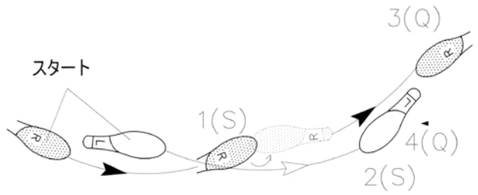
前号で「（男性は）左手で回そうとする必要もありません。なぜなら女性が真っすぐ歩いていこうとしても、男性の左手と女性の右手がつながっているので、自然に回転するからです」と書きました。

このアドバイスは今回のステップにも使えます。男性は「女性を回さなきゃ」と思う必要もありませんし、女性も「回転しなきゃ！」と焦る必要はありません。手を上手に上げて二人がすれ違った直後、「手を下ろして向き合いましょう」と思う感じで踊ってみてください。

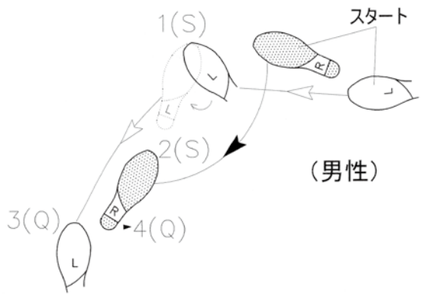
一度味わうと「誰にも教えたくない」衝動に駆られる秘訣

「動いた」気持ちを味わうために、意識的に思いっきり手の上げ下げをしている場合は別として、そんな気持ちは毛頭ないのに、「どうしても力を入れて動かしてしまう」と思っている人は、「肘の力を抜いて」踊ってみてください。きっとうまくいくことでしょう。下は1歩目に入った直後の画像ですが、二人の肘に力が入っていないのが見えると思います。

「肘の力を抜く」――これ



（女性）



（男性）

チェンジ・オブ・プレイス（左から右）

●スタートの形：オープン・ポジションで男性左手のひらが下を向いています。

●終わりの形：【左右】のオープン・ポジション

ステップ	（カウント）	説明（■男性　◇女性）
1	（S/1,2）	■【左右】を自分の方に少し引き寄せ、女性の前進を促してから上にあげ、右回転しながら、左足を横にステップします。 ◇【左右】が上がるのに従い、右足前進。右足の位置は右手の真下です。左回転に入っています。
2	（S/3,4）	■更に右回転し、右足を左足の後ろに小さくステップ。【左右】を下げ、女性と向かい合います。 ◇左足後退。男性とは２歩目の終わりに向かい合っていれば十分です。勿論、それより早くてもいいですヨ。
3	（Q/5）	■女性と向かい合い、左足を後ろにステップ。 ◇男性と向かい合い、右足を後ろにステップ。
4	（Q/6）	■右足に体重を戻します。 ◇左足に体重を戻します。

【後に続く主なフィガー】リンク、チェンジ・オブ・ハンド、アメリカン・スピン、ウィンドミル、クレイドルなど。

【用語】オープン・ブレイク：3～4歩目の踊り方をこう呼びます。

052-055・神元さん*.indd 52-53　2017/08/25 14:46

は、ボールルーム、ラテン・アメリカンを問わず、いろんな場面で使える秘訣と思っています。「ここで肘の力を抜いてみたらどうだろう?」と、あらゆる場面で実験してみてください。きっと驚くような体験をすることでしょう。

Part 2 その34 リンク (Link)

チェンジ・オブ・プレイス（左→右）を踊り、【左右】で向きあったところから、再びスタートの形に戻るステップです。下図左が通常の踊り方で、右は回転量を増やした動きの大きな踊り方です。

男女のコツ

1歩目は中心に向かって

「リンク」は、1歩目以外はベーシック・ステップと同じなので、互いに1歩目を斜め前にステップして踊る人がたくさんいます。その踊り方も「あり」ですが、それに慣れ親しんだ人も初心者も、一度、次頁の説明のように踊ってみてください。男性は「よりカッコいい」感じが、そして、女性は「より踊っている」感じがすると思います。

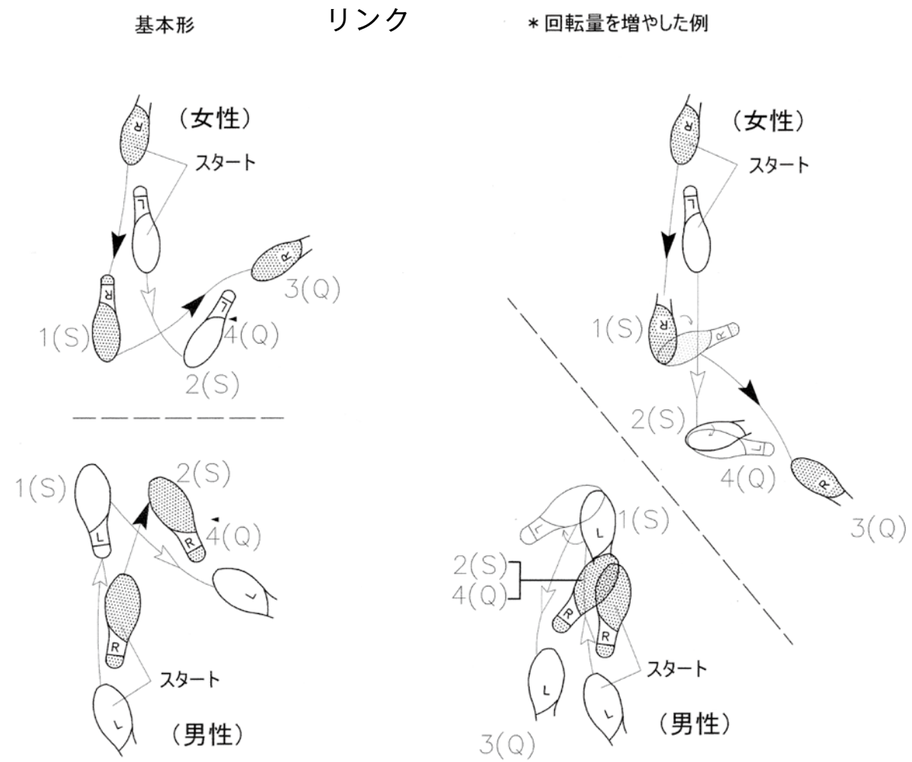
「差」が生み出す魅力

説明通りに踊ると、なぜ見栄えのする素敵な踊りになるのでしょう? その理由は二人の動きの「差」にあります。

男性が動きの中心にいて、その周りを女性が大きく動く——この動きの大きさの差が魅力を増す要因なのです。女性がスカートを履いていれば、そのスカートはとても綺麗に舞うことでしょう。

先ほどの「あり」の踊り方では二人の動きが同じ大きさで「差」が生まれず、二人とも目立たなくなっています。女性のスカートも舞うことなく、寂しそうです。

左画像は今号DVD、「チームマッチ」で踊るリカルト&ユリアのジャイブです。こんな風には無理でも（笑）、男女ともドレスが舞う踊りを意識することは大切です。



オープン・ブレイクは引っ張り合わない

ジルバの殆どのフィガーは、男女が離れて（QQ）とステップするオープン・ブレイクで終わります。このとき「千切れるほどに」腕を振り、相手を引っ張って楽しむ人が出てきます。最初のうちはそれでも良いですが、じきに、その「腕を振る動き」が自分と相手の動きを邪魔していることに気が付くことでしょう。

この（QQ）では互いに「引き合う」瞬間がありますが、それは「引っ張り合う」のと違います。次の練習を通して、その違いを学びましょう。

①（QQ）で止まります。後ろ足のヒールを上げておきます。前足はフラットです。

②その形のまま、そっとホールドを離し、一人でバランスを取ります。

③そこから、再びホールドして、後ろ足のヒールを下ろすと、「引っ張り合う」感じが分かりますから、それをしないで踊るようにしましょう。

ではまた次号で!

●スタートの形:【左右】のオープン・ポジション
●終わりの形: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/1,2）	■【左右】を手前に引き、女性を引き寄せると同時に、左足を右足の少し前にステップ。右手を出し、女性と組む用意をします。 ◇【左右】が引かれる方向に右足前進。左手は男性と組む準備。顔はまだ正面を向いています。
2	（S/3,4）	■右足を左足横に小さくステップします。 ◇左足を右足横にステップします。
3	（Q/5）	■PPになり、左足を右足後ろにステップ。 ◇PPになり、右足を左足後ろにステップ。
4	（Q/6）	■右足に体重を戻します。 ◇左足に体重を戻します。

【後に続く主なフィガー】ベーシック・ステップ、右から左へのチェンジ・オブ・プレイス、ジルバ・ウォークなど。

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 ▽テレマークが苦手です。テレスピンと合わさるともっと苦手です。コツは何でしょうか。（東京都　M・K）

試しに、背中がバックするところは「男性の動きを邪魔しない程度にしか動かない」でいてみましょう。上手くいくかどうかお楽しみ!　もちろん、前進するところは普通に動きますよ。（前号回答）

女性のテレマークの1〜2歩目やテレスピンの5歩目右足は内回りです。内回りとは背中がバックする（背中が回転の中心側にある）ところです。この内回りの仕事は外回りする人が動きやすいよう、少しの邪魔をしないで静かにいることと思ってください。その他のところは、前進する外回りですから、リードに見合った積極的な動きをします。

このように、同じ「回転」の言葉を使う場所であっても、元気な外回りと静かな内回りを、話し手と聞き手のように完全に使い分ける必要があります。二人同時に話し続けていると会話が成り立たないのと同じ理屈です。

内回りがどの程度静かで、外回りがどの程度元気なのかを知る方法があります。一度ホールドしてから、男性に右腕をあなたの腰に回して軽く抱きしめてもらいます。その形でテレスピンを踊ってみましょう。

テレスピンで、男性の左に「先にいけ!」と言われたりすることがありますが、この練習をすると、実際には女性はずーっと男性の右腕の中に居ればよいことも分かるでしょう。

052-055・神元さん*.indd 54-55　2017/08/25 14:46