

NATD 会報

'80 第1号

目 次

卷頭言	毛塚睦雄	1
落ち穂集	辰口和夫	2
グリープ夫妻講習要旨	美崎英明	13
ワルツのバリエーション	石原市三	(1)
タンゴのバリエーション	出口弘道	(3)

グリーブ夫妻による モダン種目講習会要旨

美 崎 英 明

今日、私のモダンダンスに対する考え方を皆様にお伝え出来る事を非常に光栄に思います。

モダンダンスに於ては七つの大きな原理があります。それを個条書きにしますと、

一、ボディ・ライン

二、ホールドトリード

三、タイミング

四、足のアクション

五、C・B・M

六、ライズ&フォール

七、スウェイ

以上の七つです。

昨年6月21、22の両日にわたつて、世界モダン選手権者グリーブ夫妻による、モダンの講習が行なわれました。

此のレクチャーの内容は、現時点に於ては最も理論的にも細分化され、また完成されたものと思われます。

当日参加出来なかつた会員の皆様に、その要旨を私見を交じえず、御伝えしたいと思います。

ボディ・ライン

私は以上の七つの原理の中で一番重要だと思うの

はボディラインだと思います。

もしボディラインが悪ければ、残る個々の原理は全て悪いものに成ってしまいます。

良い踊りをする為に私達は一番目の原理、ボディラインを勉強しなければなりません。

私達の事を例にとりますと、私達は体を長くする為に（ロングボディ）深く息を吸いこみます。ですから私達の体はいつも長く、ことに体のみぞ落ちの下から腰の少し上までの身体の中心部は長く、同じトーンを保つて居ます。此れは特に大切な事です。

私達は踊る時、身体の中心部（胃のあたり）から動きますが、悪いダンサーの場合、体のセンターが短かくなつて、その為バランスが悪かつたり踊りにスピード、パワーがなかつたりしますから此れは非常に大切な事です。

女子も男子と同じ様にロングボディを作りますが、違う所は女子には二つのカーブラインがあります。

その一つは少し後ろに曲るラインと、右足から頭にかけて左に曲る優美なラインです。

ジャネットの気持ちは少し右サイドを伸した感じ

ですが、左サイドをこわきないで、体の両サイドは長く保たなければなりません。

どのダンスに於てもボディセンターは同じで、センターは強くコンスタント・ラインでなければなり

ません。

良い踊りの秘密はフロアに垂直に立ったロングボディです。

ホールドとリード

次にホールドについてお話しします。

ホールドには五つのコンタクトポイントがあります。男女のボディセンターのコンタクト。男子の右手首と女子の左腕のつけ根、男子の左手と女子の右手。男子の右手。女子の左手の五つです。

このうちで特に重要なコンタクトは、初めの二つです。

ホールドは腕と肩によつて作られますが、私のスタイル、トップライン、リードは、此のホールドとボディラインによつて作られます。ですから一番目と二番目の原理には大きな連がりがあります。

ホールドはボディラインと関連して動かなければなりません。

ホールドは広く、良いトップラインを作る事は競技会では重要な事です。

左のひじは肩と同じ方向にのびます。右手が低い選手を時々見受けますが、右手は女子のボディアク

ションを支えるものですから低すぎるのは良くありません。私の考えは右手は活き活きしていなければなりません。

男女の顔には少し左の回転がありますが、男子は女子の頭と左手のホールドの間に出来る空間（これを男子の窓と云いならわして居ますが）此の窓の真中を向きます。

これに対しても女子は、自分の左手の手首とひじの中間を見る様にします。

時々頭のプレゼンションで真正面を向きすぎる女子が居ますが、これは競技会では良くありません。

私はいつも自分の窓を見て踊ります。

ホールドはリードに関係しますが女子は男子の右手の動きにフォローしなければなりません。ことに女性の左肩は男子の右手の動きを正しく意識してフォローしなければなりません。

私のリードはボディアクションと一緒に右手の肩から手首の間によつて行いますが、リードする事によつて右手の角度が変る事は、いけない事で、私は同じ角度を保つ様に注意します。

もしリードを握った左手でしようとして私の肩のスイングは固いものに成るでしょう。だから男女のボディアクションは違つて来ますし、肩、背骨、ボディセンター等が一緒に踊りません。

ホールドはハムサンドイッチの様なもので男性がパンで女性がハムだと考えて下さい。

だからパートナーの肩と腕は私に属します。私の手はパートナーに属します。もし、男子のひじが後ろすぎるなら、胸は固すぎる事でしょう。ですから私のホールドは私のものではなく女性に属すると考へるべきです。私の踊りのパワーはボディセンターが動く事であつて、決して胸ではありません。

タイミング

次に三番目の原理「タイミング」について話します。

完全なタイミングとバランスでパートナーと一緒に音楽に合わせて動く才能こそ、完全なムーブメントを作ります。

今年のプラックプールでは沢山の選手が早い足のアクションで踊つて居ましたが、優れたダンサーはゆつくりした足のアクションを持つて居ます。しかしボディアクションは早くなればなりません。

ワルツのナチュラルターン前半を例にとると一步目はゆつくり行なわれます。しかし、それに続くボディスイングは大変早く行なわれます。

時々、男性はスタンディングフットから次のスタンディングフットに移動する一步目の足のアクションを早く行いますが、ゆっくりした動きをする為には強いコントロールが必要です。

私の踊り方を説明しますと、ワルツは、1 & 2 & 3 & と 6 つの動きに分析して踊りますが、これは三拍子と云うビートを踊るだけでなくビートとビートの間を踊る為に重要な事です。

ナチュラルターン前半を例にとりますと、1、でスタンディングフットから、ゆっくり右足が前進を始め、両足は充分に開かれます。重心はセントラルバランスです。

&、の所で左足が右足の横を通過します。

2、の所で左足は充分、横に開かれます。

&、で右足が左足の方にほとんどクローズし

3、で右足、左足にクローズ

&、でロアーアクションと共に左足はゆっくり後退

を始めます。

私は以上の様に、たえずゆっくりと動き続ける様に踊ります。

もし(1)の時の右足及び左足の引きつけるアクションが早いと大変悪い結果を招きます。

つまりムーブメントの質を悪くします。
これはシャッセ・フローム・プロムナードの 3 &

の所でも重要なポイントで、3、の時ウエイトは両足の真中で & の時にひざのアクションと共にロアードが行なわれウエイトは完全に左足の上に来るのです。私の強いボディアクション、ボディスイングは、1 & でひざが引き寄せられる & の膝のアクションから生まれて来ますから、バランスが前過ぎますと、身体がドロップしてしまいます。ですからロアーリングが女子と一緒にありません。

ビギナーの選手は 1 2 3 のビートに合せて踊りますが、良い選手はビートの間も踊ります。フォックストロットは、もつと複雑になります。

1 & 2 & 3 & 4 & と数えます。

例えればフェザーステップ
1 &、で右足をゆっくり開きます。

2 &、で左足のひざが右足に引き寄せられ、

3、で左足のトーがタッチしてウエイトが乗ります。

&、で右足が左足の横を通過します。

(ワルツでは、殆んどクローズと、此処が違います。)

4、で右足が女子の外側に前進してトーがタッチします。この時バランスは両足の中間です。&、でロアードしながら左足が右足に引き寄せられ完全にウエイトが乗ります。

良いダンスを踊る為の秘密はセントラルバランスが作れる事で、それを女子と一緒に成つて動けなければいけません。

以上の三つの原理はいづれも関連しあつて居て非常に大切です。

足のアクション

次に、良いムーブメントを作る為に大切な足のアクションについて話したいと思います。

私のひざには次の三つのアクションがあります。ワルツのナチュラルターンを例にしますと、まず第一に左足のプレスアクションがあります。これはスタンディングフットで行なわれ、ひざはパートナーの腰の下にあります。

第二、にウエイトを完全に集めるひざのアクション、

第三、に体を送り出す為に使うひざのアクションです。これはヒップスイングと一緒にに行なわれます。

以上の中でも一番良くないアクションは第三のひざのアクションで、これが不充分な為、ボディラインが酷かつたり、バランスが悪かつたり、踊りにパワー

ーがなかつたりするのです。

これに対し後退する女子のアクションはプレスをする時、ひざは少し前に出ますが、ヒップの関節は、ヒップと肩と一緒に後退しなければなりません。時々ヒップを固くしてバランスが前過ぎる女性を見ますが、後退の時は腰の関節はひざと同じ様に使わなければいけません。

もし女性のヒップが固くバランスが前過ぎますと、男子は前進が出来ませんのでスイングはかかりませんし、フォロースルー出来ません。

三つのひざのアクションのうち一番目と二番目のアクションを行つた時、私のひざはいつもパートナーの腰の下にあります。

ですから私達は一緒のボディラインを作る事が出来ますし、ヒップコンタクトが出来ます。

ひざの関節は柔らかく、そして強靭でなければいけません。そしてひざがパートナーの腰の下にある時、ヒップは真直ぐあるべきです。何故ならヒップは肩及び全体量を支えて居るからです。

良いムーブメントを作る為に、ひざは沢山使います。私の踊りのパワーはひざの動きから來るのです。

C・B・Mとターン

今日はC B Mとターンについて話したいと思います。

回転には回転軸、ターンセンターがあります。例えばワルツのナチュラルターンのセンターは第一歩目の右足です。

また全ての回転には内廻りと外廻りがありますから、ナチュラルターンの前半に於ては私は外廻りを踊りパートナーは内廻りを踊る事になります。

外廻りを踊る時、私の気持ちは右のサイドを消極的にし、左のサイドを積極的に踊りますが、もし両サイドが同じ様に動きますと、良い回転は生まれませんし、ライン、バランス共良くありません。

内廻りの女子の場合、第一歩の左足を後退し、右足が引き寄せられて左足に完全にウェイトが乗った時、左サイドのアクションは少し前で、これに対し右サイドの動きは消極的であるべきで、もし右サイドが積極的な動きを見せますと、パートナーの動きの方が外廻りの私より大きく成つて一緒に踊る事が出来なくなります。

こうした、消極的、あるいは積極的な動きをする

事によつてC B Mが出来ます。

どのターンにもC B Mと回転のセンターが必要です。例えばフォックストロットのフェザーステップの第一歩目男性の動きは右サイドのアクションは消極的でなければいけません。これに対して女性の左サイドは積極的に少し前に出します。

時々、真直ぐ後退する女性を見かけますが、これでは肩のスイングは出ませんし互いに回転出来ない

為、アウトサイドに出る事が難しくなります。

次にC B Mと一緒にボディラインの進行方向が変わることを見受けますが、進行方向は真直ぐです。

リバースターンの回転のセンターは左足で、この場合左サイドは少し後ろのアクションがあります。こうする事によつて女性のヒールターンが容易になります。

リバースターンの7歩目は足の方向は壁斜めに真直ぐステップしますが、左サイドの動きは少し後ろのアクションがあります。

ホバーコロスの場合は二つの回転軸があります。第一歩目の右足と二歩目の左足です。

ピボットではお互に外廻りがあります。ダンスを踊る時、こうした回転及び回転軸、C B Mの正しい認識がなされなければ、パートナーとワ

ンピースに成る事が出来ませんしライン、スウェイ、ヒップスイングいづれも不充分なものに成ります。

ライズ & フォール

ライズ & フォールは先程のべました足のアクションと大変関連があります。

先づひざの使い方ですがワルツに於ては強いプレスをしますから、ワルツでは大きな波の様なうねりがあります。これに較べてフォックストロットでは割合「平らな」感じで踊ります。

ワルツのライズ & フォールは、スタンディングフ

ットでロアリングアクションを行い、1のタイミングで右足を開きます。「&」のタイミングで左のひざが右足の方にゆるみながら引き寄せられて来ます。これは「ひざのアクション」二番目で、ひざにウエイトを集中した状態です。

スイングアクションはこのひざを引き寄せる所から始まり、三番目のひざのアクション、体を送り出す為のひざの使用と一緒にに行なわれ、それによつて正しいライズが生まれて来ます。私達はワルツを「プレス & スイング」と踊りますが、良いライズ & フォールは、このひざの動きとスイングが一緒に成

つた時に始めて生じて来ます。
もしプレスアクションが正しくなければ、正しいニアクションも見られませんし、ヒップスイング、正しいライズ、そのいづれも不完全なものに成ります。

ライズではボディのライズも大切な事で、ひざのアクションの一、二番目を行う時、ボディのゆるむ選手を良く見かけますが、この時のボディは充分伸ばされて居なければいけません。ボディの両サイドのストレッチは必要です。

フォックストロットの動きは、ワルツのプレス、スイングと違つて、プレス、ムーブ、スイングと言う感じで踊ります。

クイックステップのライズ & フォールは、もつと平らで、ロアリングアクションも浅くします。ボディはオーバーフットで、いつも足の上に体を置く様にします。

こゝでバランスについて言いますと、
ワルツ、フォックストロットは中間です。
タンゴは後ろの方、これに対しクイックステップでは前の方にあります。

ワルツ、フォックストロットではバランスが中間ですからムーブメントはゆつくりしますが、これに對してクイックステップでは前の方にありますから

軽快な走る様なムーブメントに成ります。タンゴは後ろの方にバランスがありますからスイングは生まれません。

私の踊り方をクイックオープニングベースを例にとつて説明しますと、ワルツの場合、第一歩はゆっくり柔らかく足を開きます。そして先程説明しました様に、ひざの引き寄せからヒップスイングをしてライズします。

これがクイックステップの場合、第一歩のプレスがワルツに比べて弱いですから歩巾も少しせまくしますし、スイングも小さく、その為私のライズは平らです。そして、いつもヒップの下にひざがある様に踊ります。

もし、クイックステップに於て、ワルツ等の様にバランスがセントラルにあると踊りは重く見えます。この様に各種目に適応したバランスを取ることによつて正しいライズ＆フォールを生み出す事が出来るのです。

私は昔、どの種目も同じ様にバランスを前の方に置いて居ました。だから私のワルツ、フォックストロットは忙がしい感じがしましたしライズ＆フォールは短かくて早すぎました。クイックに於てのみ前方に保つべきだと思います。ランニングフィニッシュの左足後退は難しいステップで、ボールである

べき所が時々フラットで踊られます。

此の為バランスが後ろに成るのですが、正しくはボールで取り少しライズする感じで、足の上にボディをキープしなければなりません。

昔、此のステップはヒールブルでした。それがフオールしないヒールブルが踊られ現在のランニングフィニッシュへと変化しました。

エロスラインはひざを使うライズではなくボディのライズがあります。

フォックストロットには二つの異なるライズ＆フォールがあります。フェザーステップ。フェザーフィニッシュ。スリーステップ等の動きと、リバースターン前半、ナチュラルターン前半、インピタスター、テレマーク等ヒールターンを女子が踊る場合の私のアクションは「平ら」です。

もし、ワルツの第一歩の様な深いダウンを行いますと女子のヒールターンは大変難かしいものに成つてしまします。

これは男性の落入りやすい欠点で、私はフェザーステップの第一歩は大きく、リバースターンの第一歩は少し小さくとなります。

その理由は、男女ともに第三歩目がオープンの場合、強いスイングを作る為にプレスも強くその結果ステップは大きく成ります。

しかし女子がヒールターンする場合、男子にはスイングがありますが女子にはありません。身体のスイングはヒールターンで止まるわけですから、男性のスイングはコントロールされなければならないからです。

だからフォックストロットではワルツに比べて平らなライズ&フォールになります。

私達の踊り方は、男性も女性もバランスを左に置いて居ますが、フォックストロットでは特に左にバランスがあり、フェザーステップを踊る時、少しスウェイをかけますが、しかし両サイドは長いまゝ踊ります。スウェイはスイングする事によつて生じますが、例えばワルツの場合、プレス、スイング、スウェイの順にになります。

よくスウェイとは単なる体の傾きと理解されがちですが、良いスウェイは良いボディラインと足のアクションから生まれます。

一番目の原理、ボディラインの時にのべましたが、スウェイがかゝつても、体の長さに変化があつてはいけません。

以上の様な原則的なスウェイの他に私達は例外的なスウェイも踊りますが、これはバランスを取る為に必要なシェイプでスイングはありません。セミフットランジに入る時の強い左スウェイ等これに属します。

例えればフェザーステップを踊る時、私のスウェイは余り強くありません。もし此の場合頭で強いスウェイをかけますと、頭とボディは同じ方向にスイングしなく成ります。

その結果、次のリバースターンのボディプレゼンションが悪く成ってしまいます。

ツイストターンをチェックしてリバース系のステップに入る場合の左スウェイもこれと同じです。

オープントレマーカの二歩目の左スウェイから三歩目ストレートに成らなければいけないのにプロクンスウェイのまゝ早い足のアクションで踊る人を

見ますが、左サイドの長さをキープしなければいけません。

人気のあるバレインション、スリーフォーラウェイも特別なスウェイを使います。

初めのフォーラウェイを踊る時、左の肩を強くフロアーの方に下して行つて、第五歩目で水平に成ります。そして六歩目でヒップスイングと一緒に右のスウェイ、第八歩で普通の左スウェイが続きます。このステップには以上の様に三つのスウェイがありますが、一番目と二番目のスウェイはシェイプを作ります。

オープントレマークからクイックトレマークを踊る時、初めは左スウェイがあり、クイックトレマークはノースウェイで踊ります。

セミフットランジからピボット、オープントレマークを踊る時、男性は左スウェイを続けてピボットする方が良いと思います。この方が左バランスが続出来るからです。

以上の様にスウェイには色々な変化があり、その変化が踊りを面白いものにするのです。

タンゴについて

最後にタンゴについて話したいと思います。
タンゴがムービングダンスと違う点は、ライズ&フォールが無い為、スイングと原則的なスウェイが無い事です。

ワルツ、フォックストロットではロアード、プレス等一連の足首、ひざのアクションがある為、強いレッグトーンがあります。

これに対してタンゴにはスイングは必要でありますから、ライズ&フォールも、プレスアクションの必要もなく、したがつて脚は柔軟でなければいけません。

しかしボディを運ぶ為のトーンはあります。タンゴに於けるレッグトーンは脚の内側にあるのです。私は競技会で良く見かけるのですが、タンゴになると体全体を固くする選手が居ますが、タンゴはストロングダンスだと言う誤解があるのでないでしょうか。

タンゴのボディプレゼンションは、先程バランスの所でのべました様に後ろにあります。そしてひざはライズ&フォールを作らない為に少しゆるんで居ますが、私のゆるんだひざはパートナーのボディの下にあります。又パートナーのひざは私のボディのバランスは悪く成りやすいし、女性をブッシュした

り、早く忙がしいウォーキに成ってしまいます。

タンゴに於ては、私のニップ及び履はヒールの上に乗つて居ます。そしてウォーキをする時、第一歩をCBMPに前進しますが左足が前方にタッチした時私のウェイトは両足の中間にあります。

右足が左足の横を通過する時、ウェイトは左足の上に来るのです。もしウェイトが早く乗りすぎますと、スイングが生まれる様にになります。

ボディラインはどのダンスにも共通して居ますが、各種目の違いが足のアクションにある事はお解り頂けたと思います。

私の気持ちはタンゴは左サイドで踊ります。しかしウオーカーに於ては第一歩をCBMPにステップし第二歩を少しショルダーリードで踊りますからライト

サイド、リードがあります。又、タンゴに於ける私のアームは大変ソフトで、そしてフリーです。左手には少しひもトーンがあります。

タンゴに對しては力強いダンスと言う一つのコンセサンスがありますから、多くの人が手がしごれる位いアームに力を入れますが、その結果逆にタンゴを重いダンスにしてしまいます。またパートナーのバランスをくずしてしまうのです。

私のリードは腰のアクションから来ます。

私のタンゴのパワーはヒップの筋肉から作られま

す。

後退する脚のフットワークのムービングダンスとの違いは非常に重要です。

例えばスリーステップを踊る時の女子のフットワークはT・Hですが、Tで着く為に足首、及びひざを伸ばす動作はヒップを後ろに引き、男性をインバイトしますからスイングを作る事に連がります。

だからタンゴの後退する場合のフットワークB・Hが重要な成つて来るのです。

以上、二日間にわたつて、モダンダンスに対する私達の踊り方、考え方をのべて来ましたが、少しでも皆様の御参考に成れば幸いです。

なるべく私の考え方を出さない様に努めましたが、言葉を使用しないでアクションで説明した所が随所にありましたので、この部分については私の見たまゝを文章に致しました。
御了承下さい。