Makoto & Hisako

バック

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。

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。

になりました。 最初に左図をご覧ください フィガーを二つ勉強します。 前回までは第1 (Q) 1-4 クローズド・プロムナード 5-8 バック・コルテ 9-14 オーブン・リバース・ターン 15 ウォーク 今回は新しい LOD(図

9(Q) 15(S) 11(S) J. 13(Q) 14(S)

最初のLODが踊れるよう から始まったタンゴは前回で 第 こんにちは!

ウォー

3章

ごめんなさい!

クス の右側) に沿って踊っていま LOD(右から左)に、既にえた形です。そこから新ファイブ・ステップを終 ・「スター ト」は、 フ ォ

むことを図から把握してお体では同じ新LODに進ス・ターンを踊ります。全 今回はここからバック ルテとオー ナードの4歩を踊ります。 \supset

習ったクローズド・プロム

13(Q)

で(Back Corte)

道中「茶所」

は

回は新LODにクローズド から入ります。 プロムナードを踊ったところ る便利なフィガーです。 両足を閉じたところからな いつでも入ることができ

ながら、

往来の人々をな

いものです

んとなく眺めるのも楽し

中でも、一服して足を休め

と、ちょっとした散歩の途

長旅ではもちろんのこ

图学 新LODの壁斜めに始め、

中央斜めに終わります。

右股

2(Q)

途中ではそれ

残念なことにダンスの

と、踊り終わるまで休みは

ん。ひとたび踊り始める

①左足、 関節をゆるめてから~ ルの はヒー S ヒールに下りたときの右足 を使って中央方向へ後退。 左サイド Eを使っています。 ルが上がり、 ボ

スタート (男性)

②右足後退。(Q) プ。(Q)を中央斜めに向けてステッを中央斜めに向けてステッ ③左足を横少し前に、

のは踊り終わってからにしするところです。一服する

(ステップ)に出る用意を さい、そこではもう次の旅 する人がいます。ごめんな たびに、なぜか「小休止」 たり両足が揃ったりする

④右足をタンゴ・ポジション に閉じます。(S)

ーフットワ 2 B H **ク** ① B 3 F のの

なぜなら、 いる人がいることでしょう。 方向が「少し違う」と感じて ている人の中には、 ここに気をつけましょう・ すでにこのフィガー 歩目がブルー 歩目の を使っ

> と思います。「いや、 中で、徐々に練習す

早い時期 れば良い

①右足、右サイド

からサイド・リー

ドを覚えた

②左足前進。左回転を始めま

使って中央方向へ前進。(S)

す。 (Q)

」と考えている人は、

③右足を横少し後ろヘテッ

プ。 (Q)

④左足をタンゴ・ポジション

に閉じます。(S)

形なのです。 図はサイド・リードを使ったしていないからで、この足型 のときのように真っすぐ後退 はタンゴに慣れて でも、 女性・チ なルー の「男性後退ウォークの特殊 ル」を読んでください

図はサイド

めに終わります。左股逆中央斜めに始め、 ゆるめてから~ 左股関節を

【フットワ

③ B の

I E ∫ H **ĺク**]①H

(4) W

うにサイド その場合の1 うに踊っても良いでしょう。 ルから出ていきます ■始めのうちはブル ここに気をつけましょう! ドを使わず」ヒ

歩目は単に「サ

ースのよ

次のステップが楽になるこ 対する位置と向きを参考に 的に出ていくことです。 ことになります。 の近くになり過ぎ 置いてみてください を体全体で感じ取り を使いながら、 まく対応するには膝と足首 使ってくると、 ■3歩目は足型図の左足に ■男性がサイド・ ij 女性も同じよ 男性の動き それにう ・ドを使う IJ 積 極 男 性 ドを

LOD ← スタート(女性) Pal

バック・コルテ

||踊る)

からです。

(「熱心なダンサ

歩くときと同じようにする

ステップするのは

タンゴで足を少し持ち

上げ

7

その理由を、「前がかりのポイ

たIDTAのテキストには、

~クローズド·フィニッシュ レディー・アウトサイド、 オープン・ (Open Reverse Turn, Lady Outside, Closed Finish)

側です。 デ ィ で両足を閉じることです。 ること 性が男性のアウトサイドに出 両足が開いているからで、「レ う。「オープン」とは3歩目で が、 驚くほど長いフィガ フィニッシュ」は最終歩 意味を勉強しまし ・アウトサイド」は女 ここでは男性の右外 そして、「クロー 名で ょ

男性小

③ 左 足、 ②右足を横に置き、 ①左足CBMPに前進。 終わります。 めてから~ S 回転を始めます。 斜めに向いています。(Q) 中央斜めに始め、 LOD方向へ後退します。 女性を右アウトサ 右股関節をゆる しながら、 \hat{Q} 背中は壁 壁斜めに

4 右足後退。 女性とイン・ラ

インに戻りたいので、

⑤左足、横小 ます。(Q) ⑥右足をタンゴ・ポジション プ。 Q に閉じます。(S)

女性 • 第

В

B 6 W

Н

(4)

4(Q)

の

Ε (3)

①右足CB 終わります。 めてから~ 中央斜めに始め、 MPに後退。 左股関節をゆる

②左足を横少し前に、 足全体をペタッと置くと次 が楽になります。(Q) LODに向けて置きます。

4左足、 Q 絞って前進します。(S)

⑤右足を横少し後ろにステッ ĝ

足は少し開き気味に後退し 横少し前にステッ

LOD

1(Q)

スタート (女性)

回転を始めます。(Q)

ラインに戻ります。 更に前進し男性と

に置きます。(S) プします。

この

ーフッ トワ

③右足を男性の右外側に体を

⑥左足をタンゴ・ポジション

1 $\widecheck{\mathsf{B}}$ 壁斜めに н Н トウを 左 **5 2** 5(Q) 6(S)

LOD

1(Q)

スタート (男性)

2(Q)

W ファ I E Ĥ 3 6 W F ク ① 4 H 5 H B の 2

ここに気をつけましょうー

そのためには、先行グを失わないようにし ので、 ■1歩目は(Q)カウントな の最終歩です 男性は出るタイミン 先行フ します。

> す 足 る の も同じです。 ることです。 膝を

性はバ を相手に向けるようにしま お互いに体を絞り「おへそ」 ■3歩目で男性と女性がア また、 女性は進行方向を、 サイドの形になります。 ックミラー 見る方向も大切 で後ろを

緩 ø これは: 女性 備 を 確

これを話すと、 か ODを見ます。 めるような気持ちで逆 横目で見

れたとき、 を向いて話しなさい」と怒ら る人がいますが、 同じです。 なかったで メです(笑)。 目玉だけを向け 親に「こっち それはダ

まわ るようになると思います。 き、 れること、そして、 ドをあまり意識しないで、 りの初心者は、 いと思います。 うな感じで踊っていて構わな しません。 しむことの方が大切だからで なお、 また、 すんなり動きが理解でき なければ、 素直に、 タンゴを始めたば 変な癖をつけてし サイド・ 素直な形で踊 ブルースの それを楽

1

m

出てきます

10

しょう?

前号でも紹介

では、

な

ぜそう踊るので

G

のバック・コルテ1

歩目に

の4歩目に、

そして今回

も心なダンサーへ贈る をむダンス用語集 (ンス用語・関連語 675 All を網羅!



で、より詳しく、わかりやすく解説します。

か

質問〉私は競技選手で、カップルではいつも一緒なのでスムーズに踊れますが、パー ティーなどでは他の人とスムーズに踊れません。どうしたら誰とでもスムーズに踊る ことができるのでしょうか。コツがあれば教えてください。 K·K)

④左足後退は左サイ

と同じになります。

ヒールが

を使う左足後退は通常の後退

タンゴの特徴の一つと言えま 特殊です。表現を変えれば、

ときは、

前述のルールは適用

女性が左サイド・リ

高いからです。

この特殊な男性の足の使

方は前回のロック・

タ

ドを使う。

テップする。

③右足後退はCB

Μ

P に ス

②右足前進は右サイド

ドを使う。

①左足前進はCB

Μ

Р

にス

が床から離れますから、

この

ときや使えない状況にあったリードを使わないと判断した

ルが床に残る形はかなり

通常の後退では前足のトウ

でも、

男性が左サイ

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

テップする。

4つを紹介しました。

3月号でウォ

ークのル

ルのーEが床に残る。

ドが動いていく」と考えてみ を感じたまま、左足と左サ

ドを使うとき、

特殊なルール?

170

れです

男性が左足後退で左サイ

から、「右足ボ

ルにプレス

出せるバランス」のことで

ポイズとは「いつでも動き

けのお話をします。

それがこ

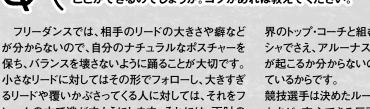
今回は④に関する経験者向

ズのため」としています。

レームの中で逃がすようにします。それには、両肘の 位置をあまり崩さないようにしつつ、両肘と両肩甲骨 の力を抜くのがコツです。

競技選手は決めたルーティンで踊ることが多いと思い ますが、安心できる反面、勝手に動く癖もついてしま います。ときどき、パートナーと「ルーティンを使っては いけない」練習をする時間を持ってみましょう。パート ナーは即興で踊る力が付きますし、あなたは先入観に 頼らないでフォローする力が付きますよ。





5月号P58のJDC東京コングレスに出ているケニー・ ウェルシュとカチューシャの写真をご覧ください。世

界のトップ・コーチと組む世界チャンピオンのカチュー シャでさえ、アルーナスと同じようには組みません。何 が起こるか分からないので、自分のバランスを優先し



へ贈る読むダンス用語集」タンゴの項から抜粋)

オープン・リバース・ターン