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.22 プロムナード・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3章 タンゴが上手くなっちゃって、ごめんなさい！

リオのオリンピックは日本人選手の活躍のお陰でとても盛り上がりました。バドミントン女子ダブルス決勝では、圧倒的に背が高くパワーのあるデンマーク選手たちとどう戦うのか不安でしたが、奇跡の大逆転で優勝。そうしたいくつもの感動の余韻に浸りながら、やっと原稿に着手した私です（笑）。

さて、前号でお話しした「お散歩歩き」や「ドンドン歩き」をやってみましたか？　ちょっとバカらしくも見える練習法でしたが、実際に「お散歩歩き」をやってみるとフットワークの違いが動きに影響するのが納得されたでしょうし、「ドンドン歩き」をやってからタンゴを踊ると、動きに重さとキレが出てきたと思います。実は、こうしたバカらしく、あるいはシンプルに見える練習の中に上達の要素が隠れている場合が多いのです。なぜかというと、私たちはダンスのイメージに騙され、シンプルな動きを複雑にしてしまう傾向があるからです。それをもとの素直な動きに戻してあげると、ダンスが綺麗になるのは当然なことなのです。

さて、今回でタンゴは終わりになりますが、またまた上手くなってしまいましょう！

その22 プロムナード・リンク（Promenade Link）

3歩から構成され、2～3歩目はアウトサイド・スイブルの2～3歩目と同じです。次頁の足型図はLODに沿って踊る基本形です。この後ウォークやファイブ・ステップに続けることができます。

さっそく足型図と照らし合わせながらステップの説明を見てみましょう。

男性

LODに沿って進み、壁斜めに面して終わります。～右股関節をゆるめてから～

①左足をPPのまま横にステップします。（S）
②右足トウを壁斜めに向けてPPで前進。（Q）
③左足、体重をかけずに右足横に置きます。（Q）

【フットワーク】

①H　②H　③BのIE

女性

LODに沿って進み、壁斜めに背面して終わります。～左股関節をゆるめてから～

①右足、PPのまま横にステップします。（S）
②左足トウを中央斜めに向けてPPで前進。左回転が始まります。（Q）
③右足、左足横に体重をかけずに置きます。今、壁斜めに背面しています。（Q）

【フットワーク】

①H　②HBでフラットになります　③BのIE

共通する上手く踊れない3か所とは？

【その14】で取り上げたクローズド・プロムナードや【その19】のオープン・プロムナードとこのプロムナード・リンクはよく似ています。というより、①PPからスタートしている点と、②最初の2歩の動きの計3点がまったく同じです。

ですから、タンゴの中で四六時中使われるクローズド・プロムナードやオープン・プロムナードで、漠然とでも踊りにくいと感じている人はこのプロムナード・リンクでも同じように踊りにくいと感じることでしょう。さて、どうしましょう……。

いえ、悲観することはありません。見方を変えれば、今回この3点（PPの形と最初の2歩）を再度考察して改善の仕方が分かれば、クローズド・プロムナードもオープン・プロムナードも、今回のプロムナード・リンクも一気に上手に踊れるようになってしまうことになるのですから！　しかも、クローズド・プロムナードやオープン・プロムナードの使用頻度は高いですから、使われる回数が増えれば増える程、ハッピーな回数も増えることになるわけです！

ここで、クローズド・プロムナードとオープン・プロムナードで取り上げたポイントをおさらいしておきましょう。

1 「歩こう！」と思う

男女共、1歩目と2歩目はヒールから出ます。これを実行するだけで上手になります。

なぜ？

それはタンゴが歩く踊りだからです。「歩こう」と思うと、気持ちがスイング・ダンスの延長から切り離されるので、タンゴらしい踊りになるのです。

2 PPの道はとても狭い

PPからの2歩ウォークは、二人の背中ぎりぎりのところに壁がある――そんなイメージで足型図に示した場所に足を置いて動いてみてください。

3 足の向きに注意

1歩目は横に、図のようにトウをスタートと同じような向きに出してみましょう。

なぜ？

私たちの膝は基本的に前に使うよう設計されていて、その方向にトウがあります。ですから、動いていく方向にトウを向けることが大切です。その上でトウの方向に膝を曲げて使うのが動きの理に適っています。

4 女性は後から

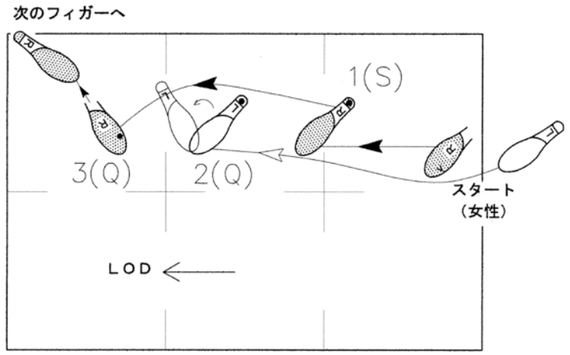
女性の2歩目は、男性の右足が通過していくとき、左腿で軽いコンタクトを感じながら奥ゆかしくついていきましょう。

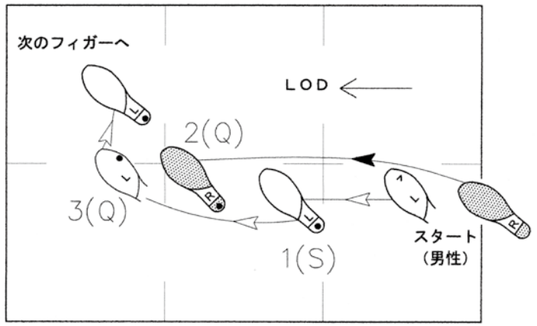
5 2歩目の処理の仕方

内側を通過する足のヒールを高く上げ、トウが外側の足のトウの近くを通るようにします。

なぜ？

前号のイラストをもう一度見てください。この足の使い方はタンゴだけではなく他のムービング・ダンスでも、更には、ラテン・ダンスにも共通して使える、とても大切なポイントです。





プロムナード・リンク

052-055・神元さん.indd　52-53　2016/09/09　17:52

以上、追加説明を加えながらおさらいをしましたが、これら5つの注意点を守ると、「ナチュラルになった！」と実感されることでしょう。

でも、中には「実際にやってみたけど、**まだ踊りにくい**」という人がいるかもしれませんね。そういう人は、これから書くPPの形とホールドの話を読んでください。もちろん、この先の話は「**もっとナチュラルに**踊れるようになりたい！」人にも役立つことでしょう。

「気をつけ！」の形からPPに

PPの形はとても崩れ易い性質を持っています。そこに持って来て、「PPに開く」という表現を使うと、本当に体が開きたくなりますから、動き始めるとたちまちトラブる羽目になります。そこで、こんな練習をやってみましょう。

①「気をつけ！」

両手の指を揃えて腿の外側につけます。両足を揃え男性は右足、女性は左足に体重を乗せます。

②そこから瞬時にPPに！

その方法は――

●瞬時に軸足の膝を少し曲げ、靴をPPの形（足型図スタートの形）にします。ヒールを床に着けたまま、ボールを軸にヒールを「サッ！」と回します。

●同時にもう一方の足（男性左足、女性右足）もアクションを起こします。ヒールを上げ、ボールのインサイド・エッジで床を「ピタッ！」とプレスします。

●両足は足型図のように少し離れ、両膝が緩んだタンゴを踊る高さになっています。

●このアクションでは上半身を動かさず、足と膝で行いましょう。つまり、**両肩から両骨盤の間はまっすぐ**です。体が捻じれると、体側にある両手・両腕で感じられます。そのために「気をつけ」をしています。

●足のアクションと一緒にネックもPPにしましょう。ついでに、表情も「キリッ！」とすると、タンゴらしくなります。ニコニコしていると、見た目も気持ちもタンゴらしく感じられませんからね（笑）。

この「PPになる」動作は、（正面→PP→正面）を繰り返し練習しましょう。一瞬で切り返しができるようになると、随所に現われるPPがシャープになり、格好いいですよ。私のゆるいイラストではなんとも迫力不足なので（大笑）、動画から切り抜いたマッシモ＆アレッサンドラ組の画像も併せてご覧ください。

ホールドは両腕を横に広げてから

両足と顔がPPになったら、次は、両腕を静かに横に上げます。それからホールドの形にします。このとき両腕を上げながらホールドの形にしないことです。

なぜ？

理由は、肘の意識があると「それぞれの肘が慣れ親しんだ形（もしかすると「崩れた形」）」になりたがるからです。次に示す順番で作ったホールドが、いつものホールドとどう違うか比べてみましょう。

①肘の力を入れず、両腕を手の指先まで横に広げます。

②両肘は腰骨より後ろに行かないよう、気をつけます。

③両肘の位置をそのままに、指先から動かしてホールドの形にします。

PPが崩れていると動きに悪影響を及ぼしますので、「気をつけからPP」と「両腕を横に広げてからホールド」の練習を繰り返し、綺麗なPPのイメージを体に染み込ませましょう。

PPから2歩目に出るときに、外側の腰がほんの少し開いても構いませんが、できるだけ両肩から両骨盤が「気をつけ」の形から崩れないようにします。

迫力ある声を出す練習

記事の初めで「バカらしく見える練習の中に上達の要素が隠れている」と書きましたが、拙書「パーティーはおまかせ」（白夜書房）のこのコラムにある練習法は、まさに、そんな練習法のひとつでしょう（笑）。でも、「どりゃー！」と叫ぶのは是非男性に覚えてもらいたい、タンゴで一押しのテクニックです。

これのプログレッシブ・リンクでの使い方ですが、2歩目右足を出しながら、「どりゃー！」と叫ぼうと、用意をしておきます。そして、右足ヒールが床に着く瞬間に合わせて、お腹の中から思いっきり叫び声を出します。突然やると女性がひっくり返りますから、事前に伝えておきましょう（笑）。

大声出すのを恥じらう男性がときどきいて、分かる気がしますが、これは練習ですから恥も外聞もかなぐり捨てるつもりでやりましょう。実際に踊るときは心の中だけで大声を出せればよいわけですが、観察をしていると、大声を躊躇する人は、実際に踊ってもリンクのキレが悪いようです。きっと心の中の声も小さいからだと思います。そういう人は、心の中の声の大きさを変えると、リンクがどう変わるか観察してみましょう。そして、この練習法にガッテンしたなら、心の中で大声を張り上げてリンクしてください。

男性がこのテクニック――――敢えていうならば「上級テクニック」――――を使うと、「次に女性をスクエアにして」などと考えなくても、女性が自動的にスクエアに戻ってくるので、驚いてしまうことでしょう。これでもって、すばらしくシャープなリンクの出来上がりです（笑）！

ひとつ注意があります。大声を出しても、ホールドに力を入れる必要はありません。更にもうひとつ。女性もこの「上級テクニック」を秘かに使っても構いません。

タンゴ最終回でした。次回からはワルツに戻り、もう少し複雑なフィガーに挑戦します。では、また！

オス（押忍）！

プロムナード・リンクは見、簡単そうでも踊ってみると「しっくりいかない」と感じる人も多いと思います。男性は2歩目を「次の進行方向へ向けてヒールから出る」としっくり感が戻ると思います。

もうひとつ、タンゴが上手に踊れるちょっとした秘訣があります――それは、空手部よろしく、お腹の底からで「オス！」と叫びます。「ウン！」でも「どりゃー！」でも構いません。男性は、プロムナード・リンクやクローズド・プロムナードの場合は2歩目、プログレッシブ・リンクなら1歩目に乗りながら叫ぶと、すばらしい女性のリアクションが見られます。

パーティーで踊るときも、お腹の中では大声を出しておきましょう。くれぐれも手には余分な力を入れませんように。「よろしく！」。

もっと詳しく！ 読者専用フロア Dance Fan 番外編

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 ▽フォーラウェイ・リバース＆スリップ・ピボットを、種目ごとに上手く使い分けるコツを教えてください。（佐賀県　かいかい）

使い分けのコツというより、種目ごとの「踊りの特性を表現しよう」としてみましょう。つまり、タンゴではスタッカートを感じる踊り方をし、スロー・フォックストロットでは川の流れのような気持ちで、ライズ＆フォールを抑えて踊ります。これはフィガーの使い分けのコツではなく、タンゴとかスローの踊りの特性表現になります。

英国のIDTA（1995年）のテキストを開くと、ワルツには次の4通りのカウントの取り方が出ています（12&3／123&／1&23／1231）。ただ（1231）で踊ると、後続フィガーのカウントの取り方が面倒になります。そのためか2011年のテキストからは削除されていました。

スローには（S&QQ／SQQ&／SQ&Q／SQQS）の4通りがありますので、ご自身が踊りの特性を表現できると感じるカウントを使うとよいでしょう。ISTDのテキスト（1994年）には、更に（QQQQ）が出ていますし、少し前のリバテク（1986年）には（SQQQ）もありました。

クイックは（SQQS）の1種類のみ。ISTDのクイックステップにはこのフィガーは出ていません。

タンゴは（QQQQ）だけでISTDのテキストと同じですが、調べてみるとIDTAには（QQS&）も出ていました。追加いたします。

協会が違うとカウントが異なったり、同じ協会のテキストでも時代が変わるとカウント表記が変わったりしていることが分かり興味深いですね。そうではあっても、どれも「踊りの特性」を表現するためのカウントを表記しているのだと思います。

052-055・神元さん.indd 54-55　2016/09/09 17:52