Makoto & Hisako

個人レッスンに行かれない人だってパートナーがい 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

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。

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

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

第 もうお正月気分は抜けまし

4

Austract.

記の発

ろん、前回追加で紹介. 方法を勉強しましょう。 レッシブ・ウィングからも入

たか? ファンのこの記事を読んで はしなくても、 ただいて、 いていますか(笑)?

新年の決意はまだ続

*********** (女性) ウィングの形からスタート (男性) LOD 3(&)

右へのシャッセ(1~4)

オープン・フィニッシュ (5~7)

③ 右 足、 ② 左 足、

左足に閉じます。

○右へのシャッセのライズ

良いと思います。

① 右足、

中央斜めに後退しつ

何をしたいのかなあ」と、

ドに耳を傾ける感じで

つ左回転を始めます。

1

横にステップ。(2)

4左足、

横少し前にステップ

3

○オープン・フィニッシュ

注意点を読んでください。 アンド・フォールは男性の

は、

ウ ィ

ーブ・フロム・

PPの後半と同じです。6

女性・デ

ウィングを終え、

左足首を

然なのです。

しかも後退の

ので大きく出られなくて当 性の左アウトサイドにいる

ステップですから内回りで

ステップより「男性は

ら上のボディを女性の方にランスをキープしつつ膝か

6

4歩目の上で垂直なバ

【女性の注意点】

ム・PP後半と同じですか の踊り方はウィーブ・フロ

絞って5歩目に移動します

由は、ウィングの最後で男 と思わないでください。

緩めながら、

右へのシャッセ

〇 オ

ープン・フィニッシュ

[フットワーク]

(5) H T

Ĥ

6 2 T T 7 3 T T

4 T

Н

イズし、

4歩目が着いて両

プ。次に男性がアウト

ところにあります。一度止足が開いたときが一番高い

す。(6) ドに出てくる用意をしま

まって確認しましょう。

いです。 ローズド・ウィングやプログ シャッセで中央斜めに抜ける 左アウトサイドに出るという てみると、 ガーに見えるのに、 を発見してくださればうれし ならずに練習を重ねまし りますから、あまり神経質に もしれません。 た気分になれない人もいたか 勉強しました。 馴染みの少ない形のせいもあ 今回はウィングから右への さて、前号ではウィングを あまりスッキリ 1歩前進する自分 女性が男性の 単純なフ いざ踊っ もち

男性。

①左足、 出ることになります。(1) は女性の左アウトサイドに の後ですから、この1歩目 回転を始めます。

④右足、横少し後ろにステッ ③左足、右足に揃えながら左 回転を継続します。(&) めに背面します。(2)

プの方向でロア プします

その26 (Chasse to Right)
with Open Finish 石へのシャッセ~ ⑤女性をアウトサイドにリ ⑥右足を中央斜めに後退。こ オープン・フィニッシュ こで女性とイン・ラインに めに後退します。(4) ドしながら、左足を中央斜

毎号ダンス

決意

ピュラー な形です。

> ろ」ではなく「横少し後ろ」 置は体の向きに対して「後 戻りたいので、足の置く位

左回転は継続

ウィングから入るとてもポ

緩めながら 右へのシャッセ ングを終え、 右足首を

7左足、

壁斜めに向けて横少

しています。(5) の感じです。

② 右 足、 中央斜めに前進し左 横にステップし壁斜 ウィング 【フットワ

ガーに入ります

続いてナチュラル系のフィ

をします。(6)

のアウトサイドに出る用意

し前にステップ。次に女性

いまLODに背 次のステッ

【男性の注意点】

(5) T H

<u>6</u> Т

7) T

Н

1 H T

② T

4 T

○右へのシャッセのライズ・ セ・フロム・PPと同じアンド・フォールはシャッ

~3歩目を徐々にラ

Part 2

でめんなさい!

⑦右足、横少し後ろにステッ

ます。(5)

男性の方に向けて7歩目に

つつ、膝から上のボディを 垂直なバランスをキ ⑥左足、

中央斜めにステップ

ありません。

6歩目の上で

左回転しながらパ とイン・ラインに戻り

⑤右足を中央斜め、男性のア

ウトサイドに前進。(4)

目での後退を考える必要は

歩目左足を出すときに7歩

オープン・フィニッシュ

サークルで上手くなっちゃって、ごめんなさい!

ナチュラル ・スピン ス・ ター

ウィスク 右へのシャッセ

バック・ウィスク ンの4

②少し左回転を入れながら 右へのシャッ・ コー 面します を踊り中央斜めに面します ナー付近の壁斜めに背 タ せ。

ODに沿ってシ

③壁斜めにバック・ウィスク の3歩を踊ります フロ

> めに面します ス・スピンを踊り、

せ。

③右へのシャッ できます なげて華やかにすることも

では、 ょう また次号でお会い フィニッシュの応用 のシャッセ

5

た人のために応用編です。 今回のレッスンが易しすぎ

明は男性の踊り方です 説

④中央斜めに、 ③ウィスクの3歩。 アウト グを使います たプログレッシブ・ 中央斜めに右へのシャ ィニッシュ そして、 難易度3 前号で勉強し オ ウィン プン

スピンで華やかに!アウトサイド・

を踊ります。 ラ ター

中央斜 7ルツの歴史 最初にワルツが出てきたのは1917年のことです。そのときについたニック ネームは"レーム・ダック(役立たず、死に体の意)"でした。1922年にな るとワルツは競技ダンスとして受け入れられるようになり、初めてのプロ フェッショナル世界選手権で優勝したのはビクター・シルベスター&フィリ ス・クラークで、彼らが踊ったのはラウンド・ワルツと呼ばれるワルツでし

②中央斜めにダブル

IJ

バ



を踊り壁斜めに面します。

スピン

(「ビル&ボビー・アービンのダンス・テクニック」(白夜書房)「第12章ダンスの歴史を少々」から抜粋)

たが、このワルツでは左回転しかありませんでした!

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。

マポジション(ホールド)をキープするにはどうすればいいか教えてほしいです。 (北海道 ひーちゃん)

前号の読者フロアでは、右手のホールドなしで踊 る練習をして男性の右腕の中にいる感じを掴む話と、 ヘッドの位置とフットワークをチェックする話を書きまし たので、ここではもう少し突っ込んだ話をしましょう。

実は、女性は男性と組んだ時点ですでにポジション が崩れていることがあります。私たちが考えるその主な 原因が、これです。

①男性の左手と自分の右手でホールドしたとき、右手 首と右肘(実は右肩甲骨)を固める。

②男性に近づいて行きながら右肘を突っ張る。おまけ に、顔を左に向けてしまう。

この2つをすることで自分のポジションが完全にず 持ちが大切です。

れていきます。また、右腕が突っ張ったまま、足だけが 男性の近くに入っていくので、バック・バランスになっ て踊りが苦しくなります。

そこで解決法として、こんなことをやってみましょう。 それは、女性が男性の役になり、男性に自分のホール ドに入ってきてもらいます。でも、男性には左手ではな く右手を差し出し、ホールドの形は男女入れ替えませ ん。こうすると自分のバランスを確保でき、自分のバラ ンスで踊れるようになります。トップの形は動けるよう になってからでも遅くありません。やってみてください。

男性も女性も背骨は相手の方に軽く向けておく気



column

7 0 真似する危険と 具似し な × 1 17

D

HAVEA

とする研究心はとても いる女性はいませんか? 見て真似をしているけ -がとても美しいので、ダントップダンサーのホール 良いものを模倣しよう ーのカレンダーの写真を まくいかないと思って に、日頃から背筋を伸ば 活で綺麗に歩け ている人の方が、ダンスをし が高いです。ダンスを踊って も綺麗に踊れる可能性

てているので、それからダン ができるとバランス良く立 スの動きに入り ようになりましょう 美しく、若々しく歩け

美しいホ-

ルドで踊れる

だ数年の経験者で、「早く 初心者の場合、あるいは、ま

を日常生活の中で作るよ ら、綺麗に踊るための基礎

最初はスタ

思っているのでしたら、無理

うになりたい」と本気で

に真似しないことをお奨め

あなたが上達する

切です。でも、

しあなたが

る時間の方が長いのです

る時間より、

生活してい

タ

歩幅で 前進と同じスピー ことがあります。それ ンを作ろうとする必要は 性は、上体を反らしてライ でも、まだこの段階で女 後退できる ように

2

歩けるようになること。

てるようになること。

このふたつができる

常

①普段の生活の中で綺麗に

美しく歩くことを心がけ る可能性は低いですが、逆 美しく踊れ ない人がダ

しないのです。

してストップし、 フロアに立ち、 10

習を繰り返しましょう。 の仕方を修正しながら練 どうしてそんな冷たいこと はいけないのでしょう? どうしてプロの真似をして が、その原因を考え、 話は最初に戻りますが、

はありませんが良い結果 を得ることが難しいからで 真似していけないわけで で上体を反らせることはそもそも上手な人は、力ん も上手な人は、

確かめま. 10歩後退します。そして、ス 地点に戻れたかを 、そこから

2、3歩前で終わって さ 後退

を言うのでしょう

步前進

地点よ でに真似をしてい 麗に上手に踊れるように 真似をしてすぐに皆が綺 とですが、トップダンサ ち全員がトップダンサ なるなら、 考えてみると る

安定した動きを供給して げられており、その土台が 台(下半身)の上に築き ですから。彼女たちの美 優雅な踊りを習得したの 月を費やし、丁寧な練習 も、現実はちょっと違いいなければなりません。 に隠れたしっ を重ねた結果と す。当然です ように踊れるようになって ルドは、ホー の人たちは、長い あなた以前にす よね。 あ下 の

者に言われた人を知って 合、それが原因で体を壊す

分かるこ の

が良いのです。 確実に目的 分、戻ってくるのが 地に向かうの 。鈍行でも

LJFJ.

れるようになれば最高だ みたいに」なんて考えない を楽しんでもらいたいと 壊すことなく、長くダンス ましたが、皆さんには体を 長いコラムを書き

目的地 方面

を産めない体になる」と医 からです。しかも最悪の場 そのまま続けると子供 もいますし、個人的には ま崩れて踊り続ける延

れ、ホー るのです。 ホ て踊り続けることができ

向に行ってしまうと、そのとして、大急ぎで反対方 近道です。目的地に行こう ず、今やるべきことをきち のだと理解してください のレベルで変化していく とができるでしょう。 必要なホールドを教わるこ ますし、また、そのレベルに あなたが上手になるにつ んと行なうことが上達への 一見同じように見える ルドは変わっていき も、その・ 人の踊り



052-055・神元さん.indd 54-55