誠と久子の

Presented by Makoto & Hisako

サークルで上手くなっちゃって、ごめんなさい！

vol.28

オープン・インピタス・ターン

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。

第4章 ワルツが上手くなっちゃって、ごめんなさい！ Part 2

はや5月号です。手元の本に、「Mayは女神マイア（Maia）に由来します。あまり知られていないかもしれませんが、マイアの父は地球を支えているアトラスで、彼女の息子はヘルメスです」とあります。

一昨年の5月号ではLODのことやブルースのナチュラル・ピボット・ターンを勉強していましたから、随分遠くまでやってきた感があります。マイアは大地豊饒の神ですから、私たちも勉強して、より豊かなダンスを手に入れることにしましょう。

前回のアウトサイド・チェンジでは原型となったバックワード・パッシング・チェンジも紹介しました。このように、古い物をトライするのを「温故知新」というのでしょうか？　いや、無理して不慣れな四字熟語を使おうとせず、さっさとレッスンに入ることにしましょう（笑）。

その28 オープン・インピタス・ターン（Open Impetus Turn）

スクエアのまま踊り通すと、ただの「インピタス・ターン」になりますが、このフィガーでは最終歩がPPになるので「オープン」がついています。

インピタスは英語で「勢い、弾み、機動力」の意味です。男性がヒール・ターンするのは、このインピタス・ターンの仲間だけで少ないですが、ヒール・ターンはできるようにしておきましょう。

男性

ナチュラル・ターンの1～3を踊り、LODに背面して入ります。

①左足、LODの方向に後退。右回転を始めます。

②左足のヒールで回転しながら右足を左足に寄せます。このとき、右足のヒールを床から離さないようにして寄せてきます。次に両足トウに上がりながら右足に体重を移し、女性をPPにリードします。

③PPの形で、左足トウを中央斜めに向け、左サイド・リードでステップします。

【フットワーク】

①TH　②HT　③TH

【男性の注意点】

まず、ナチュラル・ターンの3で右股関節を緩め、お尻が引けないように気をつけます。ヒール・ターンの1では真後ろより少し横へステップし、女性に前進する道を開けましょう。そうすると、女性は気持ちよく出てくれますから、それに便乗して2～3は女性についていきます。黙ってついて行けばライズも自然に起きます。時には、女性について行くのもいいものですよ。

女性

ナチュラル・ターンの1～3を踊りLODに面して入ります。

①右足前進。右回転を始めます。

②左足を前方に振り出します。

③左足ボールで右回転を継続。左足に右足をブラッシュしてからPPになり、トウを中央に向けて斜め前にステップします。

【フットワーク】

①HT ②T ③TH

【女性の注意点】

「PPになるのに、ネックを早く返すほど、男性の中央に入ってしまう」という理屈を覚えましょう。2の左足に立ったとき、ネックはスクエアのときと同じ形にあるのを確認し、それからおもむろにネックを返すと、綺麗なPPができあがります。

※後続にはウィング、ウィーブ・フロム・PP、シャッセ・フロム・PPが使えます。

男女の基本的な注意点は先に挙げましたが、もう少し深く見ていきましょう。

1歩目の練習

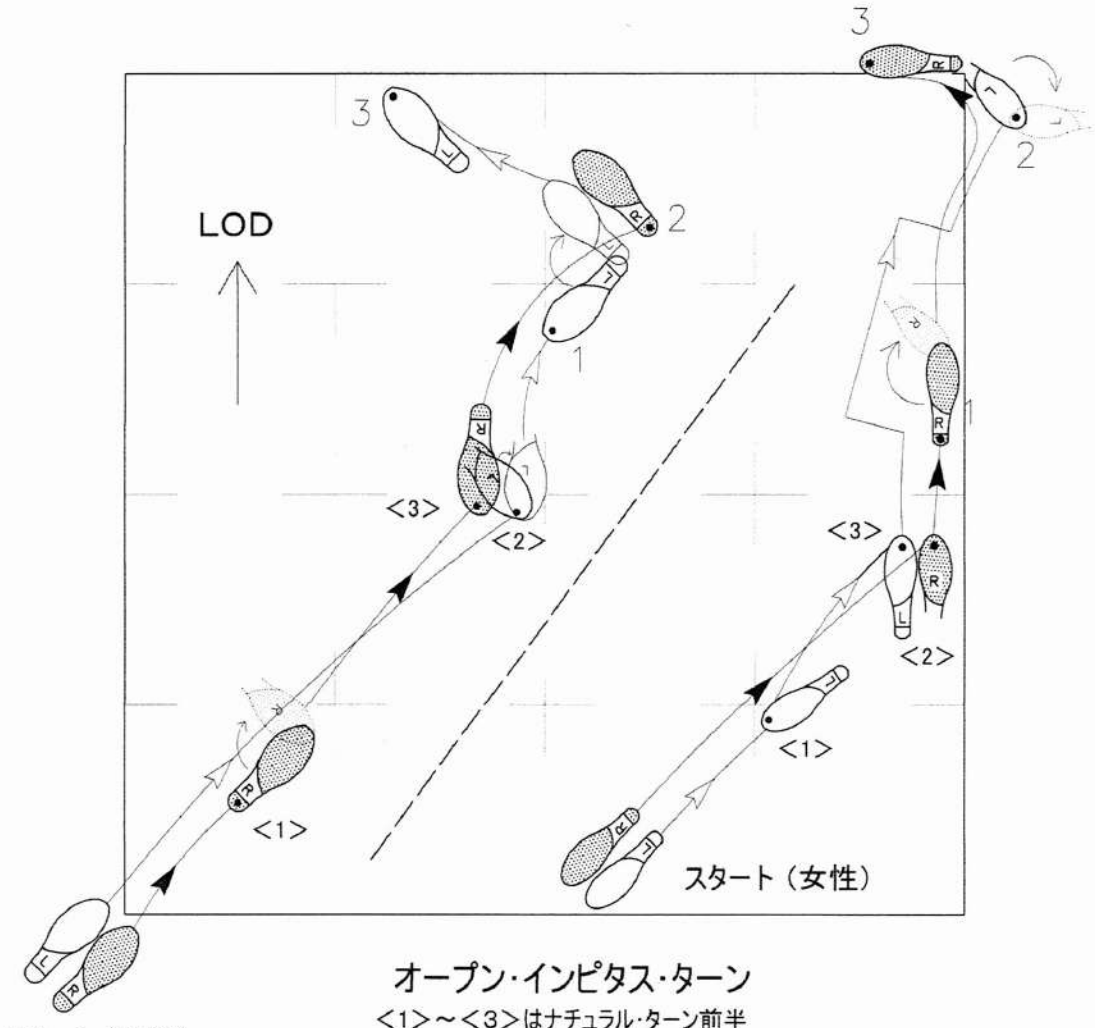
最初にオープン・インピタス・ターン1歩目だけの練習をしましょう。ここをうまく処理できればこのフィガーは7割方成功ですから。

◇男性は左足の上に肩甲骨

①ナチュラル・ターン3歩目右足にロアーしてから次の左足に体重を送り出して止まります。

②左足の上にボディが真っすぐあるか確認します。確認の仕方として、左肩甲骨の重さが左足の上に感じられるかどうかをチェックしてみましょう。

③次に、女性の右足の上の状態をチェックします。自分がバック・バランスになって女性を引っ張り込んでいないか、あるいは、右手で女性の背中を引っ張っていないかなどをチェックしな



オープン・インピタス・ターン
<1>～<3>はナチュラル・ターン前半

がら、女性が右足にきちんと乗れる状態を作ります。

◇女性は覚えていますか？
あの方法

女性はナチュラル・ターンの3歩を終える時点で、男性が次に何をするか予測することはできません。もしかすると普通のナチュラル・ターン後半かもしれないし、スピン・ターンかもしれないし、今回のオープン・インピタス・ターンかもしれません。予測できないことにハラハラしてもどうしようもありませんから、迷わず**あの**方法を実行するのが一番の成功法です。それを思い出してみましょう。

門外不出の練習法

「ナチュラル・スピン・ターンの3歩目で口アーしたら、次は、ためらわず、前に3〜4歩、歩き続けようとします」と、昨年11月号で紹介しましたね。

このとき大切なポイントは、「踊ろう」と思わず、「散歩する」、あるいは、「ブルースを踊る」ように気楽な感じで数歩歩き続ける気持ちで出ていくことです。

これをすると、オープン・インピタス・ターンの1歩目がとても自然にステップできます。だからと言って、「1歩だけ歩く感じで出れば十分」とならないのが面白いところなのです。

「ほんと?」と思った人は、実験しましょう。「1歩だけ」より、「3、4歩歩き続けましょう」と思う方がずっと楽に、綺麗に踊れることを実感することでしょう。

2歩目の練習

◇男性の内回りと外回り

男性は1歩目で女性に前進を促しながら道を開ける内回りの動作をします。この内回りの動作は2歩目も続き、それが2歩目の後半で外回りに変わります。このタイミングでライズを始めますが、その前にライズをしようとする男性が結構いますが、それがこのフィガーを難しくしている原因の1つかもしれません。

2歩目の後半で一度両足がフラットになります。それを確認してから徐々にライズしていくのがコツです。やってみてください。

◇女性は振り出す
足の向きに注意

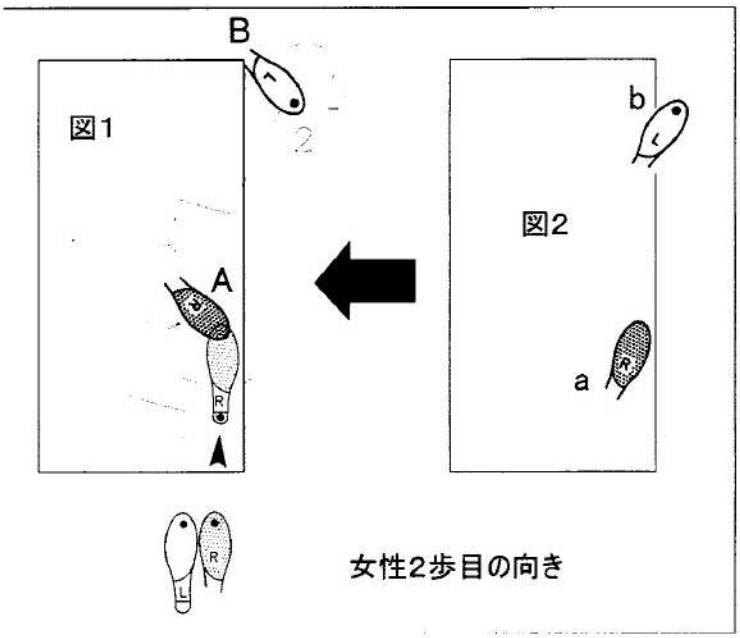
女性の2歩目の出し方について、下図を使って説明します。

①図1は前頁の足型図から切り出したもので、(A)はオープン・インピタス1歩目の右足が回転した形で、(B)は2歩目左足が着いた形です。

②これを見ると、あたかも2歩目左足トウを内側に向けてステップしたように見えます。足型図を見たことのない人でも、そう思って踊っている人がたくさんいますが、実は違います。

③図2をご覧ください。これは図1の形になる前の一瞬を捉えた形です。前進した右足の上で(a)の形くらいまで回転しながら左足を振り出すとき、左足の向きはBではなく(b)である点に注目してください。

④つまり、振り出す足のトウは、振り出す方向に向けるのが自然なのです。そうすると、体重が1歩目右足にある間、右足の回転と同じ向きにあり、結果、左足に体重移動したときが、図1の形になります。これでナチュラルな2歩目ができあがります。



⑤実験してみましょう。

【実験1】は左足トウを内側に向けてステップし、【実験2】は、左足トウを振り出す方向に向けます。

トウを内側に向けると、

○ボディの回転がリードより早く起き、
○ＰＰの形が男性の中央寄りに「なってしまう」ことが納得できることでしょう。
この理論は、一般的な足を振り出したり開いたりするところで使えます。綺麗な回転や体重移動ができることでしょう。

3歩目の練習

二人が無事にライズできたらＰＰになり、3歩目にステップしたら、このフィガーは完了です。でも、その前にもやることがあります。

◇男女とも、それだけではライズとは言えない

一般的なライズのフットワーは（トウ）です。つまり、（ヒール）を上げた状態ですね。でも、へっぴり腰でもヒールを上げることができますし、ボディをでれーっと緩めて落としていても、やはりヒールを上げることはできますが、そうした形を「素晴らしいライズ」とは言い難いです。

するとそこには、「ヒールを上げる」以前の条件があることが見えてきます。それが何かというと、ヒールを上げた足の上にあるすべてのボディ・パーツが上に向かって伸びていることです。

このボディ・ライズするには、一番上にある重い頭を最初に浮かすことを考えましょう。そうしないと、その下のボディ・パーツが押さえつけられてしまうからです。この「頭を浮かす」ときのコツは、

①まず、「頭が上がる」とイメージします。
②次に、すかさず足先から首先までのあらゆる筋肉が、**「頭さん、僕たちが力を出し合って押し上げましょう」**と協力するところをイメージします。
③最終的には、あたかも頭がその下の筋肉たちを引き連れて上がるイメージです。

やってみてください。「ライズしやすくなった！」と感じますよ。しかも、美しくライズした形がそこに！

では、また次号でお会いしましょう。それまで、ハッピー・ダンシング！

頭と脊椎の関節を開放することを学べば、あなたの頭が美しくバランスします。

【「音楽家ならだれでも知っておきたい〝からだ〟のこと」（バーバラ・コナブル著、片桐ユズル＋小野ひとみ訳／誠信書房）から抜粋】

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（▽「背筋を伸ばして」なんてよく言われますが、背筋を伸ばすと肩の動きにも影響が出ませんか？　伸ばし方が悪いのでしょうか？　単に姿勢よく、柔らかく踊りたいのですが。（京都府　R・K））

4月号でしたコメントをもう少し見ていきましょう。
○「姿勢よく、柔らかく」、そして楽しく踊れたら、どんなにお洒落でしょう！　みんなが競技のように踊る必要はありませんから、先生には、その方向に指導をお願いしてはどうですか？
○その指導を受ける中で、もう少し背筋を伸ばすと、より自分の目指す踊りに近づくと思ったときは、そうしてみましょう。納得は次に進む大きなモチベーションになることでしょう。
○本来、背筋を伸ばすのと肩に力が入るのは別のことです。背筋を伸ばして肩の動きが悪くなるようでしたら、首、胸、腹部、肩、肘などに余分な力が入っていないかチェックしましょう。なぜなら、余分な力で体の外側の筋肉を固めていることがあるからです。
○筋肉を固めると動きにくくなるのは、固めた部位が動かないのではなく、そこに関係する「関節」が動きにくくなるからです。多くの場合「柔らかく動く」とは「関節の動きがしなやか」と考えて良いでしょう。
○体を伸ばすには、楽な気持ちで「体が長くなり、肩が広がる」とイメージしてみましょう。頭が風船になって浮かんでいき、その下に柔らかく広がった体がぶら下がっている感じです。