サークルで上達する社交ダンス Vol.２２

神元（かんもと）　誠･久子

【モダン編：スロー･フォックストロット　第５回】

９月号同様に、4組の先生の写真を挿入してください。

斎藤順二･由紀子先生 ← 大野正幸･志津子先生 ← 川崎拓哉･大野亜希子先生 ← 芳賀悠基･藤田奈見先生
札幌市（1月号）　恵庭市（12月号）　大阪市（11月号）　西宮市（10 月号）

フリーで踊っているときにもレッスン中のように真剣な顔をしている仲間がいました。「まだ上手じゃないから笑顔の余裕がないの」と言うのです。でもね、やればやるほどダンスの深さが分かり、いつになっても「これでいい」という気持ちにはなれないものです。

昨日より上手になった自分がいるのですから、今日から笑顔で踊ってくださいね。

ＰＣを修理に出したのですが、仕事ができなくて困りました。まるで、靴を忘れたまま踊りに行ったときのようでした。

１．使われたフィガーのまとめ

スローのアマルガメーションを一覧にしました。忘れたフィガーがありましたらダンスファンを読み返してくださいね。

順番	フィガー名	カウント（女性）
第1LOD		
１	（中央斜めに）フェザー･ステップ	SQQ
２	リバース･ターン	SQQSQQ
３	スリー･ステップ	SQQ
４	ナチュラル･ウィーブ	SQQQQQQ
５	（コーナーに）チェンジ･オブ･ディレクション	SSS
第 2LOD		
６	（中央斜めに）フェザー･ステップ	SQQ
７	バウンス･フォーラウェイ、ウィーブ･エンディング	S&S&QQQQ
８	（コーナーに）リバース･ターンの１～４	SQQS
第 3LOD		
９	（中央斜めに）フォーラウェイ･リバース＆スリップ･ピボット	S&QQ
１０	リバース･ウェイブ	SQQSQQSSS
第 4LOD		
１１	（新 LOD の壁斜めに）カーブド･フェザー	SQQ
１２	（LOD に沿って）アウトサイド･スピン	SQQ
１３	ナチュラル･ツイスト･ターンの３～４	QQ&　（S&）
１４	セイム･フット･ランジ ～ ヘッド･チェンジ	SS
１５	女性のスイブル	SS
１６	スピン	QQ　（Q&Q）
１７	プル･ステップ ～ 予備歩（新 LOD の中央斜めに）	SSS

２．音楽の「裏」で踊らない･･･？？

「裏」というのが正しい使い方かどうか分かりませんが私たちはよく使っています。どういう事かといいますと、フィガーの始まりを小節の頭からではなく後半から使うことです。実際にステップを楽譜と照らし合わせて見ましょう。その方が分かりやすいですから。

〈楽譜挿入〉

これは「裏」から踊り始めた場合です。このまま踊り続けると第１LODはずっと「裏」で踊ることになります。競技会に出ている人は、これをやらないよう充分気をつけましょう。

第1LOD を楽譜と付け合わせると上のようになります。ここで7～8小節に注目してください。チェンジ･オブ･ディレクションをテキスト通り（SSS）と踊ると、次のフェザー･ステップは8小節目途中から始まり、続くバウンス･フォーラウェイも裏から始めることになります。音楽を大切にするダンサーはこれを嫌います。スローの曲では強いアクセントが小節の始めの2拍にきますから、そこに‘S’カウントのステップを合わせようとします。そのために、このようなフィガーの組み合わせではチェンジ･オブ･ディレクションで、もうひとつスローカウントを使うのです。

１１月号のステップの説明で、「音楽に合わせるため、ここでもう2拍（S）を取る事もできます。または、3拍（SQ）使い、次のステップを Q で出る事もできます。」と書いたのはこのためです。

ちょうど半分ずれたまま踊るためワルツで音をはずす時より違和感が少なく、そのために裏でスタートする人が出るのです。音楽をよく聴いて裏にならない練習をしましょう。

２．ちょっとしたヒント

これから紹介するフィガーやバリエーションも加えて今回のアマルガメーションを踊ってみましょう。かなり変化に富む踊りになることを約束します。

【２－１】フェザー･ステップで方向転換

チェックド･フェザー ～ アウトサイド･スイブルを覚えましょう。フェザー･ステップに入り始めてすぐにぶつかりそうになったときや方向転換をしたいときに便利です。

１～３	中央斜めにフェザー･ステップを踊りチェック。つまり、ストップをかけます（SQQ）。続いて、

オプション１	
４	３歩目で右足（女性は左足）にロアーし、左足に体重を戻しながら女性をそのままアウトサイドにリードしスイブルさせＰＰになります（ＳＳ）。
５～７	中央斜めに、今度はＰＰからフェザー･ステップに入ります。

オプション２	
４	３歩目で右足（女性は左足）にロアーしオプション１と同じように女性をスイブルさせますが、この時男性も左足の上で右に 1/4 回転スイブルしＰＰになります（ＳＳ）。
５～７	壁斜めにＰＰからフェザー･ステップやカーブド･フェザーに入ります。

【２－２】ナチュラル･ウィーブについて

オプション１　歩数を延長して踊って見ましょう

これは通常のナチュラル･ウィーブに２歩加えた踊り方です。難しそうに聞こえますが、実際にはやさしい便利な踊り方です。

１～４	ナチュラル･ウィーブの１～４を踊ります（SQQQ）
５～６	ナチュラル･ウィーブの３～４を繰り返します（QQ）。この２歩が延長部分です。
７～９	ナチュラル･ウィーブの５～７を踊ります（QQQ）

オプション２　ナチュラル･ウィーブとウィーブ･フロム･PP の共通部分

ナチュラル･ウィーブの４～７歩目はウィーブ･フロム･PP の４～７歩目と同じ踊り方をしています。そうするとウィーブ･フロム･ＰＰでも上のように３～４歩目を繰り返すことができると分かります。この踊り方は**エクステンディド･ウィーブ**と呼ばれています。

この２歩延長する踊り方は、

- ぶつかりそうになったときに便利！
- 長い距離を移動するので全く違った感じのフィガーにも見える！
- 加えてトータル･カウントが２小節半になることにも注目しましょう。これを使用した場合、第１LOD のチェンジ･オブ･ディレクションで余分に S カウントを使わなくとも、次のフェザー･ステップは小節の頭で出ることができますね。

《メモ》「エクステンディド(Extended)」とは英語で‘延長した’の意味です（イクステンディドと表現することもあります）。これからすると、オプション１はエクステンディド･ナチュラル･ウィーブといえるかも知れません。

オプション３　　クイック･ナチュラル･ウィーブ

カウントを（SQ&QSQQ）に変えた踊り方です。そのため４歩目の終わりでロアーし、５歩目からはリバース･ターン後半と同じフェザー･フィニッシュをします。

オプション４　　PP からも踊れます

ナチュラル･ウィーブは PP から入ることもできます。当然、クイック･ナチュラル･ウィーブも同じです。

【２－３】　完全なナチュラル･ツイスト･ターンを覚えましょう

今回のアマルガメーションでは一部のみ使用されました。なかなか完全な形でナチュラル･ツイスト･ターンを踊る人を見かけませんが、とても美しい踊りですのでこれを機に一緒に練習しませんか？　踊り方はタンゴのナチュラル･ツイスト･ターンによく似ていますが、スローの踊りによる違いも当然あります。

ステップ	説明 ♧男性　　❤女性	ライズ＆フォール	フットワーク	
			男性	女性
1	♧壁斜めに右足前進から右回転を始めます（S） ❤壁斜めに左足後退（S）	—	HT	TH
2	♧左足　横にステップ（Q） ❤右足を左足に閉じてヒール･ターンします（Q）	—	TH	HT
3	♧右足を左足後ろにクロス（&） ❤左足　前進（&）	—	T	T
4	♧両足フラットの状態で右足トウと左足ヒールを使ってツイストして足を解き、プル･ステップのとき同様に両足が少し離れて終わります（Q）。 ❤右足　男性の右外側に前進し回りこみます（Q）。	—		T
5	♧ゆっくりと両足トウにライズし、右足に体重を移します（S）。今 LOD に面しています。 ❤左足　横にステップし、両足トウにライズしながら右足を左足にブラッシュ（S）。今 LOD に背面しています。	↗	T	T
6	♧左足　横少し前にステップ（Q） ❤右足　斜め後ろに後退（Q）	→	T	TH
7	♧右足　女性の右外側に前進（Q）。今中央斜めに面しています。 ❤左足　後退。男性が右外側に出てきます（Q）。今中央斜めに背面しています。	↴	TH	TH

《注１》　男性は壁斜めに面して始め、くるっと回って中央斜めに面して終わります。
《注２》　テキストによっては８歩目（男性左足前進/女性右足後退）までをナチュラル･ツイスト･ターンとするものもあります。
《注３》　６～７（８歩構成の場合は６～８歩）の踊り方を**ホバー･フェザー**といいます。

【前後にくるフィガー】
１歩目が男性右足イン･ラインで前進ですから、他のナチュラル系フィガーに入るときと同じです。ナチュラル･ツイスト･ターンの後にはリバース･ターンやオープン･テレマークの様なリバース系フィガーにつなげます。

【２－４】チェンジ･オブ･ディレクションから踊りを変化させましょう。

オプション１　チェンジ･オブ･ディレクション ～ トラベリング･コントラチェック

１～２	チェンジ･オブ･ディレクションの１～２を踊り新 LOD の中央斜めに終わります（SS）
３～５	トラベリング･コントラチェックを踊りＰＰになる（SQQ）
	～ 続くフィガーは下の３種類から選びましょう。 １．ＰＰからのフェザー･ステップへ。 ２．ナチュラル･ウィーブを中央斜めに入ります。１～２での回転量を大きくして３歩目を男性が中央斜めに後退するようにします。上級者向けの踊り方です。 ３．ウィーブ･フロム･ＰＰ（既に習った人向け）

《注》トラベリング･コントラチェックの踊り方は５月号のワルツを参照してください。

オプション２
　オプション１でのトラベリング･コントラチェックをホバー･ツー･ＰＰに変えてみましょう。
《注》ホバー･ツー･ＰＰの踊り方は５月号のワルツを参照してください。

オプション３
　チェンジ･オブ･ディレクションを新ＬＯＤの壁斜めに終え（回転量が少なくなります）オプション１や２を使って見ましょう。

オプション４　コントラチェック ～ スリップ･ピボット ～ ナチュラル･ツイスト･ターン
　かなり見栄えがします。デモにもお勧めします。

１～２	LOD の途中でチェンジ･オブ･ディレクションの１～２を踊り逆中央斜めに終わります（SS）
３	コントラチェック（S）
４	右足に全体重を戻して僅かにライズ（Q）。
５	左足を壁方向に引いてスリップ･ピボットし、LOD に面します（Q）。この時女性は右足を男性の足の間に前進してトウ･ピボットします（Q）。
	～ 続いて【３】のナチュラル･ツイスト･ターン１～４を踊りセイム･フット･ランジ に入ります。女性は３歩目で右へ回転し、セイム･フット･ランジの用意をします ～

　チェンジ･オブ･ディレクションからフェザー･ステップに戻るのもベーシックの美しさがありますが、時にはこのような踊り方をするとスローがますます面白くなることでしょう。

３．初めてスローに挑戦した人たちへプレゼント！

　記事の中には新しいフィガーや踊り方がどんどん紹介されていく中、フェザー･ステップからナチュラル･ターンまでの練習を地道に繰り返してくださってありがとうございます。また、正しいフットワークで踊るための一歩一歩の確認作業は大変でしたか？　「それが当たり前」と感じられるようになっていればうれしいです。さて、そうして頑張った人にプレゼントしましょう。
　昨年、一昨年と連続してホーソン組のレクチャーを受けることができました。私にしても滅多にない機会なので必死にメモを取りましたので、そのメモからホーソン氏が話されたスローの主な注意点を紹介いたします。世界のトップダンサーは何を大切と思っているか、それを知ることができます。

- コーディネーション（調和、調節）が大切で、そこにスローを綺麗に踊る秘密が隠されている。
- 一人のバランスと二人でのバランスを上手く調和させたバランスに乗って踊ります。
- 組む時は当然、若者同士のようにします　－　お腹が出た中年のようにしては駄目ですよ。
- 片足に立つ練習をしましょう。まず両つま先、かかとも揃えてから両つま先にアップ。この状態で静止できたら、右足を床から離し左足バランスに。逆足でもしましょう。片足に立つ時、頭の位置が左右に振れないようにします。フェザー・ステップの２歩目はこのまっすぐに立った形になります。
  ＜ホーソン氏の場合、『例えば下半身の練習１０年に対し、上半身は１年しかかけていないそうです。それだけ下半身が重要ということです。上半身の練習では、おへそ、みぞおち、あばら、胸をストレッチする事のみで、胸は前へ出そうとしない。頭は上へ持ち上げる（感覚としては帽子をかぶるような気持ち）。両肩は落とす。ライズのときもロアーの時もそうである。ボディはストレッチするが硬くて強い感じではない。また、リラックスするわけでもない』と話されていました＞
- 後退の動きは、ヒールに下りる時間を稼いでコントロールします。
- 回転とスウェイは同時に起こします。分散して起こすとぎこちない不自然な動きになります。
- ライズはワルツのようにマックスまで膝を伸ばさず中位にし、進行方向へ伸ばして行きます。ただこのときも、つま先、足首は最大限に使います。

レクチャーを通して感じた事はベーシックの大切さでした。ベーシックの質が高まれば、自ずと踊り全体の質は高まると確信しました。なぜならこうした注意点はどのレベルの人にも役立つお話だからです。当然、初めてスローに挑戦したあなたも含まれています。現在のあなたや私たちに役立つばかりか、ずっと上手になっている１０年後やその先のあなたや私たちにも役立つことです。ベーシックの質が向上していくからです。

彼のムーブメントに関するお話はすべて基本の基本、即ち正しいフットワークで動ける事が前提になっています。私たちも「サークルで上達する」ため、正しいフットワークを心がけましょう。初めにもお話ししましたが、そこが最低ラインなのですから。

次回はタンゴに入ります。なんか難しそうなアマルガメーションが届いていますよ。おっ楽しみに！