ハロー！こちらASDC

あさか ソシアル ダンス サークル

神元 誠・久子

誌上サークルレッスン

第②回

●今月も元気に練習開始！

お元気ですか？　私達も皆元気です。少し暖かくなってくると身も心も〃サァ動くぞ！〃という気になってきます。それではさっそく今月のレッスンに入りましょう。

四月号で質問していたアマルガメーションに含まれているフィガーの名称は56ページの下に出ています。サテ、どのくらい答えられましたか？

みなさんのなかには、サークルの仲間たちとワイワイガヤガヤと名称を考えた人たちもいたかとも思いますが、そういった事ができるのもサークルの長所の一つですよね。全く〃チンプンカンプン〃だった人も落胆する必要は少しもありません。ここだけの話ですが、（ヒソヒソ）長い間レッスンを受けている人でも、なかなか足型から動きを判断し、その名称を知る事のできる人は少ないと思います。コホン！

だからこれから覚えればいいのです。今回は〃ホイスク〃と〃シャッセ・フロム・PP〃という名称をしっかり覚えましょう。もちろん、踊り方もネ。

ワルツ
ホイスク
ASDCでは
こんな風に説明
しています

●ホイスク(Whisk)男性

壁斜めに向かって始め、壁斜めに向かって終ります。

①　**壁斜めに向かって左足前進**（壁に向かってしまわないように。まずは基本に忠実に動いてみましょう）

②　**右足**　横少し前に振り出す。横少し後にステップする人が多いのですが、それでは女性がフォローしにくいので注意（図1参照）。

③　**左足**　右足に揃うかな…と思いながら右足の後ろに小さくかける。

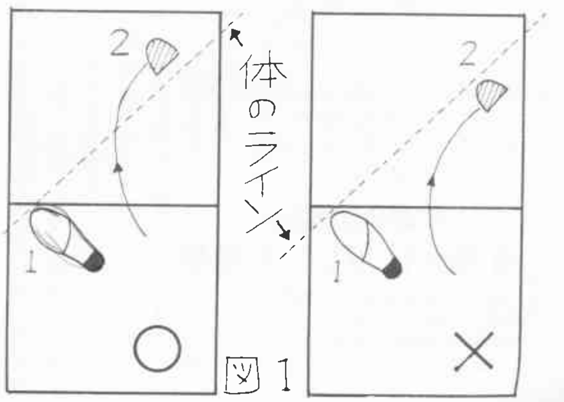
▽**参考**

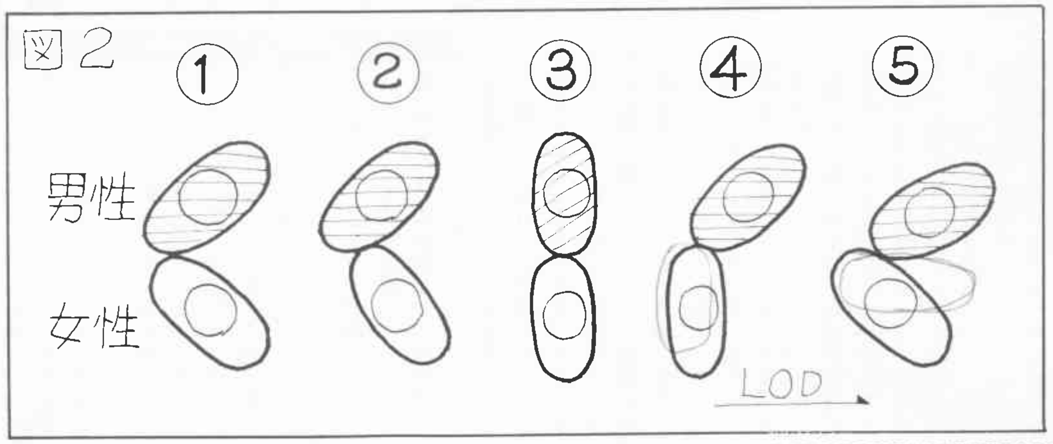
③（サ・ン）のサではまず両足のつま先でしっかり立ってみましょう。両つま先が外向きにならないようにし、右膝の後ろに左膝が軽く触れる所にステップしましょう。

③（サ・ン）のンで、左足のかかとをおろし、その膝を緩めながら次のフィガーに向けて、右足をかかとから踏み出していきます。

上体（ホールドを含め）は、女性をプロムナード・ポジションに開かせるリードをするのですが、いつすればよいでしょうか？　①では少しそういう気持ちをもちながらホールド全体でリードする用意をします。②の右足を振り出す時には、左手から右手にかけて作っているワクを、ホンの少し体ごと右へ回転させてみましょう。③で左足をかけた時は、膝から上全部がホンの少しだけ女性の方に向いているかな…という感じを持ちながら、やはり壁斜めに向いているようにします。

頭は左側に保ち、顔を壁斜めにしっかり向けておくと②—③で自然な左スウェイがかかりきれいにみえます。とにかく骨盤がLODに向いてしまわないように。また、肩が②—③で前に出すぎないようにしましょう。右腕のホールドが広くゆったりとしていると素晴らしいですね。





●ホイスク(Whisk)女性

壁斜めに背面して始め、中央斜めに面して終わります。

①　**壁斜めに背面して（背を向けて）右足後退**　左膝をゆるめて男性が出てくる距離の分だけしっかりとさがります（そうしないと踏まれます）右回転を始めます。

②　**左足**　身体に対して斜め後方につま先をつく。足型図をよく見ること。

③　**右足**　左足に揃うかな…と思いながら左足の後ろに小さくかける。この時、体は中央斜めに向かう。

▽**参考**

③（サ・ン）のサでは両方のつま先にしっかり立ってみましょう。この時までに完全なプロムナード・ポジションの形になり、中央斜めに身体が向いているわけですが、身体をそこまで開いて向けようとするよりも、できるだけ男性の方に向けておいたまま、顔（首も含め）を右肩ごしに右に向けるようにしましょう。

顔をかえした分だけ、ホンの少し身体が自然に開きますから、開こうという意識をもたない方がむしろ良い結果が得られるでしょう。男性同様、両つま先が外向きにならないようにし、左膝の後ろに右膝が軽く触れる所にステップしましょう。③（サ・ン）のンでは、右のかかとをおろし、膝をゆるめて次のフィガーに向けて左足をかかとから、しっかりと踏み出しますが、この時体重が後ろへ落ちてしまわないように気をつけると良いでしょう。（誰？　私は重いからとボヤいているのは？）

注一　男性と女性のPP（プロムナード・ポジションの略）の形ですが、図2を見て下さい。①②③④ではなく⑤の状態にします。⑤の女性は意図的に中央斜めと中央の間に向けてあります。この位の気持ちで開くとちょうどよいと思うからです。

注二　男女とも、③（サ・ン）のンでかかとをおろすのですが、ドッカリとおろさないようにしましょう。そのためにはどうすればよいでしょう。考えてみて下さい。

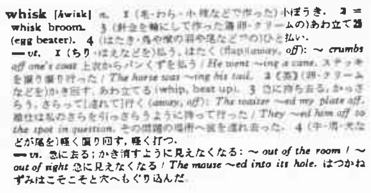
注三　男女とも③の時の内側の足は床から持ち上げないように。床をすべらすように次のフィガーに向けて踏み出します。

注四　②—③で男性は左に、女性は右にスウェイがかかりますが、意識しない方が良いかもしれません。指導者によく見てもらいましょう。

▽**雑記**

ホイスクは人により〃ウィスク〃とも発音します。どちらも正しいのです。

手元の辞書を引くと次のように説明してあります。



whisk [hwisk] *n.* 1 (毛・わら・小枝などで作った)小ぼうき. 2 = whisk broom. 3 (針金を輪にして作った鶏卵・クリームの)あわ立て器 (egg beater). 4 (はたき・鳥や獣の羽や尾などでの)ひと払い.
— *vt.* 1 (ちり・はえなどを)払う, はたく (flap)(away, off): ~ crumbs off one's coat 上衣からパンくずを払う / *He went ~ing a cane.* ステッキを振り振り行った / *The horse was ~ing his tail.* 2 【英】(卵・クリームなどを)かき回す, あわ立てる (whip, beat up). 3 急に持ち去る, かっさらう, さらって[連れて]行く (away, off): *The waiter ~ed my plate off.* 給仕は私のさらを引っさらうように持って行った / *They ~ed him off to the spot in question.* その問題の場所へ彼を連れ去った. 4 (牛・馬・犬などが尾を)軽く振り回す, 軽く打つ.
— *vi.* 急に去る; かき消すように見えなくなる: ~ *out of the room* / ~ *out of sight* 急に見えなくなる / *The mouse ~ed into its hole.* はつかねずみはこそこそと穴へもぐり込んだ.

何となく踊りの感じがわかる気がしませんか？

ワルツ
シャッセ・フロム・PP

●シャッセ・フロム・PP (Chassé from P.P.)男性

ホイスクの三歩目の後に以下のように続けます。

①　**壁斜めに向いたまま、右足、PPでLODに沿って前進**（たくさん出ないように。体が開いてしまいます）。

②　**左足**　LODに沿って横少し前につま先をつく（½拍）。

③　**右つま先を左つま先に寄せる**　女性を正面に戻す（½拍）。

④　**同じLOD上で左足**　横少し前。

（次に女性の外側に出る用意をする）

続いてアウトサイド・パートナー（OP）に壁斜めに右足前進し、ナチュラル系のフィガーに入ります。

▽**参考**

一小節の中で四歩踏むのでカウントは1、2と3と数えます。一拍とるステップも半拍のステップも同じ重みをもって踏みましょう。

時々、行進の時足並みを合わせるためにするツーステップのようなシャッセを踊る人がいます。これは全く違っていることを理解して下さい。正しい

ASDC サークルレッスン

ライズ・アンド・フォール及び、それに伴なう正しいフット・ワークを目指すとそういう動きにはならないと思います。

②の左足に乗った時、膝が伸びきってしまうと間がもたなくなって苦しくなりますから、②—③にかけて徐々にライズしていくように膝を上手に使いましょう。ちなみにライズ・アンド・フォールは、

①の終わりでライズを始める。
②—③でライズを継続。
④でアップ。④の終わりでロウア、です。

四歩目のフット・ワークはTHなのですが、少し踊れる人の中にも、ここをHTでこなす人がいます。それは誤りです。三歩目の右つま先に立ったまま右足首を使って左足の方に身体を送り出すようにし、一度両方のつま先にしっかりと立ってから、左足のかかとをロウアするとよいかと思います。

回転はありませんし、スウェイもありません。

女性を正面に戻す時、自分が女性の方に向いてしまう男性をみかけますが、そうすると身体が壁に向いてしまいますので次のステップがしにくくなります。くれぐれもご注意を。

動きとしてはLODに沿っていくのですが、気持ちの上では斜めに前進していくと思っていた方が正しく楽に動いていけると思います。お試し下さい。

女性を正面に戻すリードを、ホールドを含む上体全体でしますが、特に右腕をスクエアの形に戻すように注意して下さい。右腕が残ると右肩が出て、後のステップがしにくくなります。

また、三歩目が二歩目を追いこしてしまいやすいので、きちんと揃えるように心掛けましょう。

●シャッセ・フロム・PP (Chasss from P.P.)女性

ホイスクの三歩目の後に続ける最もポピュラーなフィガーです。

① **中央斜めに向いたままPPで左足** LODに沿って前進。左への回転を始める。（男性同様たくさん出ないように。男性の後方からついていくのですが、頭から突っ込まないように。）

② **右足** つま先を横におく。この時、背中は壁に向いている（½拍）。

③ **左つま先を右つま先に寄せる** この時、背中はほぼ壁斜めに向こうとしています（½拍）。

④ **右足** 横少し後にステップ。

続いて女性の外側に男性がステップする（パートナー・アウトサイド）ナチュラル系フィガーに入ります。

▽参考

一小節の中で四歩踏むので、カウントは①②と③と数えます。

②の右足は少し大きめに横に振り出していかないと、あとで男性に引きずられるような形になってしまいます。ここは女性の役目として、しっかり男性の正面に戻っていけるよう努力しましょう。顔（頭）は身体の左回転にあわせて元に戻していきます。

③で男性の正面に戻るのですが（もちろんリードに従ってデス）、次にナチュラル系の動きに入るので、上体は①—③で完全には九〇度左回転をしません。九〇度弱といったところです。

③—④にかけては男性同様③の左足首を使って④の右足の方へ身体を送り出し、一度両方のつま先に立ってから右足のかかとをおろし、ロウアします。

次がナチュラル・ターンの第一歩であることを意識していないと、ここでムーヴメントがとぎれてしまいます。④の右足の上になだれ込み、男性のナチュラル・ターンの邪魔をしないようにしましょう。ライズ・アンド・フォールは男性と同じです。

さて、ホイスクとシャッセ・フロム・PPが上手にできましたか？　この七歩だけでもサークルのレッスンでは、ステップして見せながら、いちいち言葉で全員に向かって説明していかなければなりません。陥りやすい間違いを幾つもあげていくわけです。その点、ダンススクールで個人レッスンを受けている方は、そのつど適切なアドバイスが得られるので上達も早いのです。

ASDCではいかに個人レッスンに迫るか！　という気持ちで、週二回の練習を重ねてきてはいますが、その点では到底かなうはずはないのです。そこで、その分、会員には頭をたくさん使ってもらい、不足分をできるだけ補うようにしています。

サークルやクラブ活動で、時間的にも経済的にも余裕のある方、また指導的立場にある方は是非個人レッスンを受ける事をお勧めします。そして、そうできない仲間達に習った事をわけてあげて下さい。

今回はいっきに難しくなった感じもしますが、落ちついて取り組めば一カ月間で学習するにはちょうどいい量ではないかと思います。ではまた来月！　お疲れさま!!

（参考文献『BALLROOM DANCING』ALEX MOOR 著 PITMAN 社
『新英和大辞典』研究社）

〈今月の主な用語〉

アウトサイド・パートナー（Outside Partner）＝パートナーの右、もしくは左外側に出ていくこと。（単にO・P・というと右外側を指す。左の場合は〝左側O・P・〞という）

アップ（Up）＝ライズをしていき、最も高くなった位置。

シャッセ（Chasse）＝急速なすべり足。右左右または左右左と足を開いて、閉じて、開く動き。

スウェイ（Sway）＝膝から上の体を右または左に傾けること。

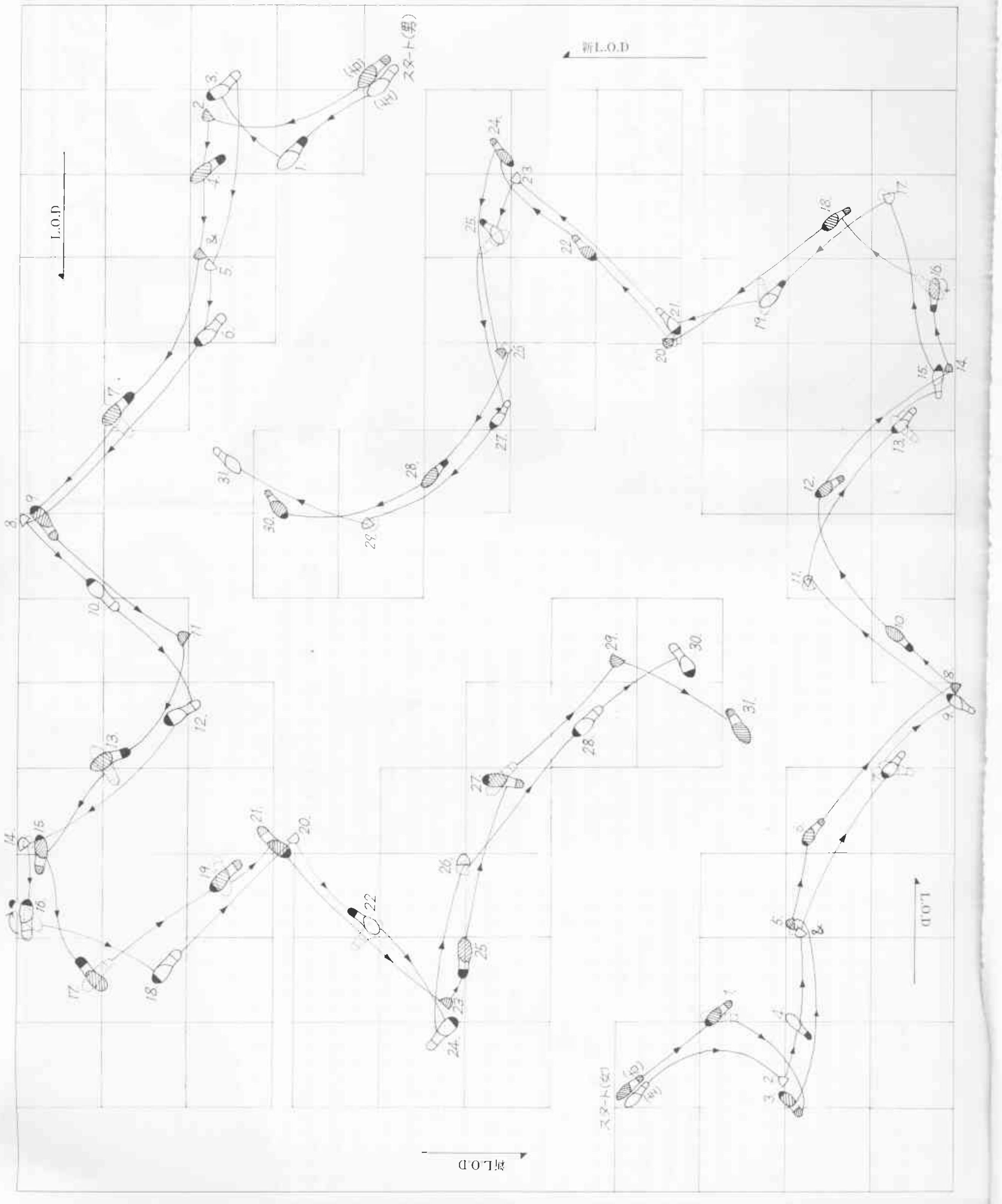
パートナー・アウトサイド（Partner Outside）＝パートナーが自分の右または左に前進してくること。

プロムナード・ポジション（Promenade Position）＝P・P・と略す。男性の右側と女性の左側がつき、反対側を離してV字型に開いた体形。図2参照。

ムーヴメント（Movement）＝動き。

ライズ・アンド・フォール（Rise and Fall）＝動きの中での上体の浮き沈み。

ワルツのアマルガメーション



1～3ホイスク　4～6シャッセ・フロムP.P.　7～9ナチュラル・ターンの前半（1～3）　10～12アウトサイド・チェンジ　13～18ナチュラル・スピン・ターン　19～21リヴァース・ターンの後半（4～6）　22～24ホイスク　25～30ウィーヴ・フロム・P.P.　31続くフィガーの第1歩