



神元 誠・久子

サークル レッスン

No.4

●新しい仲間たち

4月からの講習会(1年コース)に今年度は73名の申し込みがありました。この講習会を企画し、レッスンをサポートして下さるサークル員が19名いますので、合計92名の大世帯です。

フロアーの広さが縦16m×横12mですから、初めのうちは本当に芋を洗うようにゴチャゴチャして見えるのですが、雨の日も風の日も、ハタマタ猛暑や極寒の時期も練習を繰り返していくうちに、フロアーがスツキリと見えるようになるのですからおもしろいものですね。ちなみに男性27名、女性65名。最年少は18歳の女子高生、最年長はもうすぐ82歳のシャキッとしました男性で、全体の平均年齢は48歳です。

これだけ年齢の幅がある人たちが、同時に同じレッスンを受けるのですから、進行は必ずしもスムーズにいくわけではありません。しかし私たちはこの状態(さまざまな年代の人たちが同時に参加している状態)を好ましいことと思っております。

確かに「ダンスのレッスン」ということを考えると、若者たちだけの集まりとか年配の方たちだけの集まりに分けた方が上達の度合いをそろえることができ、やりやすいのかもしれないのですが、もともと素晴らしいことをお互いに体験できるということが、この活動を通してわかってきたのです。

月並な言い方をすれば、それは「他を思いやる心」が育ち、行動



とが多いのです。ちよつとくらいダンスの練習が進むが遅くても、そんなことにかえられないくらい、すばらしいことだと思いいないませんか? そ・し・て、ナント不思議なこと、年配の方やあまり上手でない方のお相手を積極的につとめる人は、踊りやすい好みの人ばかりを誘っている人より、ズートと上

手になってしまふという現象が起きているのです。周りに気を配りながら参加している人は、見る者の気持ちをなごやかにさせたり、心を打つようなよい踊りをするよ

うになるのです。これは個人レッスンでは体験できない、サークル活動ならではのことと思います。

ての活動ですから、昼寝をさせた

婦ふたりで活動をしていればこそこんな状態でも続けることができるのでしようね。

●繰り返すことは難しいが...

さきほど、練習を重ねていくうちにフロアーが整然と見えるようになる」と述べましたが、そのひとつの理由は参加者が上手になっていくためであり、もうひとつは、参加者が減っていくことがあげられます!

忙しくて週2回のペースはちよつとキツイという人もいますし、レッスンの内容についていけないという人も出てきます。例年80〜90名でスタートし、年度末に約50〜60名残ります(ASDCでは会費だけ払って席をおいておく、いわゆる幽霊部員は認めていませんので実質人数です)。

ことばは悪いのですが、おちこぼれる。時期は3回あげられます。スタートしてひと月以内、真夏(お盆休みの頃)、そして年末年始から

本当に寒くなる頃です。

これを乗り越えた人は、3月の忘年会(ASDCの造語で1年間の締めくくりの飲み会)で本当においしいお酒を飲むことができます。この日のために1年間の練習があるといつてもいいくらい、その盛り上がりたるやものすごいものです。

本当に1年間続けるのは容易なことではありません。特に家庭の主婦の方は週2回、しかも夜のレッスンに参加するために並々ならぬ努力をしていらっしゃるようです。火曜日と土曜日は朝から忙しく家事を片づけ、早めに夕食のしたくをして駆けつける方。いつもより一品多くご主人のおつまみを作

って来られる方。理解のないご主人をおがみたおして参加なさる人はまたナイショで見える方。きちんと家族の面倒を見てから、終わりの何分かに駆けつける方。お仕事をお持ちの方もいらっしゃるすしね。

とにかく主婦が夜家をあけることはいへんことなのであります。我が家も火、土、そして自主トレのある日曜日は夜に合わせて日中のスケジュールが決つてきま

●必殺! 出席カード

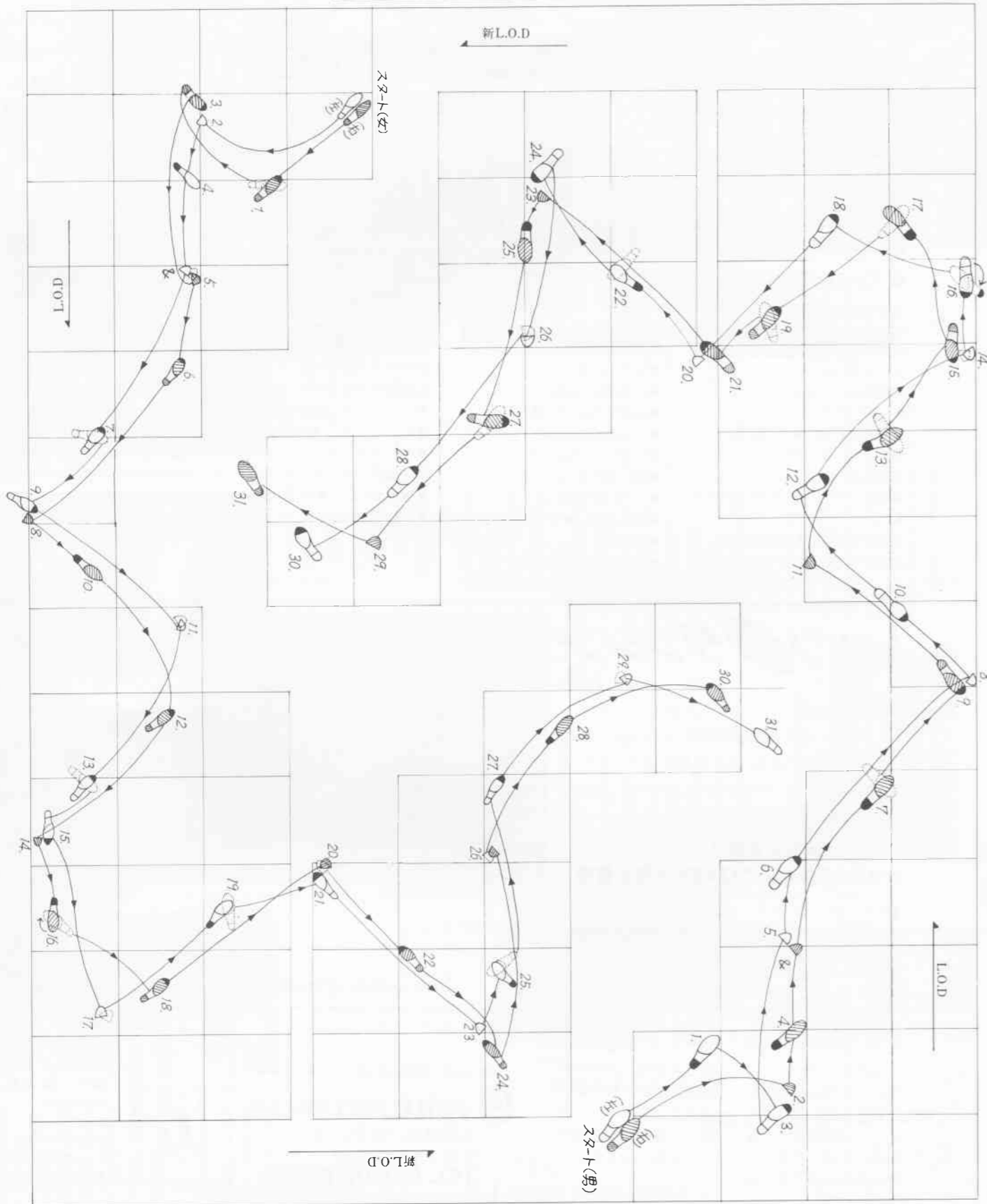
ASDCでは上の写真のような出席カードを一人ひとりに渡します。講習生もサークル員も毎回これを持参し、レッスンの後に赤いハンをつけてもらってから帰りま

が楽しくなるのだつたら、これは「御の字」と私たちは考えるのです。なんてつたつて②が増えるのは喜びなのですから。

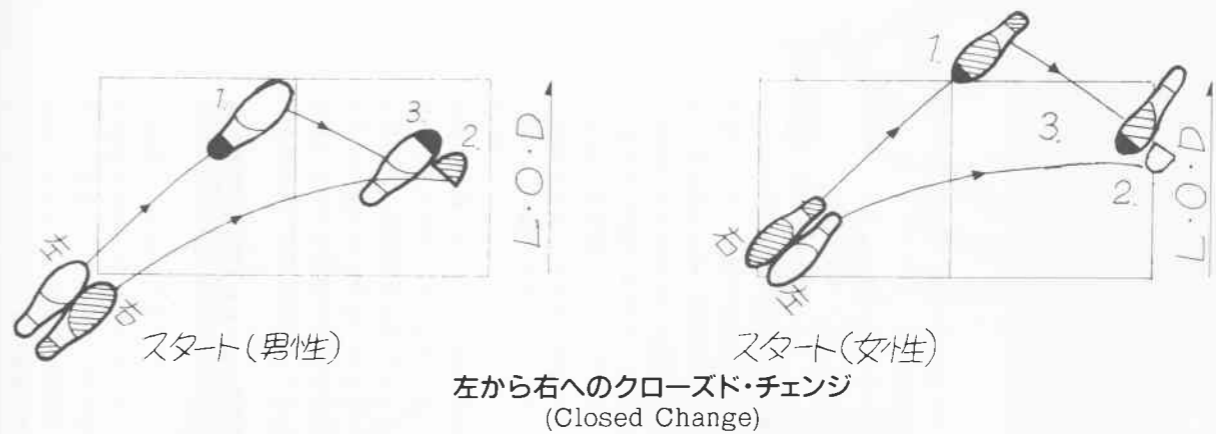
ちょうど学校のラジオ体操のカードと同じですから、子供だましのようにも見えるでしょう? でもその子供だましで会場に足を運ぶことの励みになったり、出席

さて、この出席カードにはもうひとつの必殺技があるのです。それは「目標」です。ここには各自目標や初心を記入するのですが、二、三例を挙げてみますと、「キューバン・ルンバが踊れるよ

Table with 4 rows and 10 columns, likely a calendar or schedule. Row 4: 4, 5, 6, 7. Row 5: 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17. Row 6: 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27. Row 7: 28, 29, 30, 31, 1, 2, 3, 4, 5, 6.

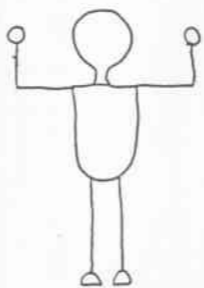


1~3 ホイスク 4~6 シャッセ・フロムP.P. 7~9 ナチュラル・ターンの前半(1~3) 10~12 アウトサイド・チェンジ 13~18 ナチュラル・スピニング・ターン 19~21 リヴァース・ターンの後半(4~6) 22~24 ホイスク 25~30 フィーヴ・フロム・P.P. 31 続くフィガの第1歩



左から右へのクローズド・チェンジ (Closed Change)

うになりたい」「ファイガーの名称をしつかり覚え
ます」
「音がとれるようにがんばりたい」と、こんなぐあいです。私など



ASDCでは最初からホイスクの練習をするわけではありません。始めは何と言ってもクローズド・チェンジです。私たちはこのファイガーを次のように練習します。
まず全員(初めての人も7年目の人も)7~8人づつ順番に前進のクローズド・チェンジでフロアを縦断していきます。次は後退のクローズド・チェンジ。初心者は足の踏みかえに慣れるため、そして中・上級者はバランス、ライズ・アンド・フォール、スウェイ、フット・ワークに注意しながら、よりワルツらしく踊る準備運動と

して何往復か練習します。こうしておく、新しいファイガーの個々のステップの説明に入ったとき、動きがスムーズになります。
数回往復していく中で、①背筋を伸ばすこと ②両腕をしつかり横にあげておくこと(肘が体より後ろに引けないように。肩の線よりたくさん下がらないように)へ③リズムの1で動き始める前に、体重が乗っている足の膝をまずゆるめること ④前進のときは必ずヒールから ⑤後退のときは後ろの人に靴底が見えるくらい足首を使うように—等の注意がなされます。
初心者のうちから、このような細かい事をきちんと示しておくことは、のちの非常に役立ちます。何が正しくよい事なのかをわかっていける方が、あとの上達のためにとってもよいでしょう。

もそうなのですが、何か始めようとするとき、最初はいろいろと思いをめぐらし、高い目標を掲げたりするものです。ところが後に困難にぶつかったりすると、たちまち目標を低く置きかえたり、うまいぐあいに記憶喪失にかかったりしてしまふのです。あなたはどいろかを成し遂げた人のお話を聞いたり読んだりしてみますと、そ

ういう人は誰しも目標を失わずにいるのです。常に自分により刺激を与えたり、よい暗示をかけたたりしているのです。すごいですね。コースの終わりに記入された反省を読み、私たちが一言コメントを加えますが、これは文字として残るひとつのよいコミュニケーションと考えています。
氏名はカードを出したときに判を押す人の目に入りやすいように工夫しました。そして「〇〇さん、お疲れさま」などと一人ひとりに声をかけられるようにしています。あなたのサークルでも試してみませんか？

このファイガーは39ページのアマルゲームーションには含まれていませんので、参考までに左足前進(右足後退)の足型図を示しておきます。ウォーミング・アップでは右足前進(左足後退)のクローズド・チェンジと交互に踏んでいきます。動きに慣れてきたら二人組になって向かい合い、お互いの両手を合わせた形で同様の練習をします。動きの途中で二人の距離がスタートの時点より開いたり縮んだりしないように、また二人の位置が左右にズレてしまわないように、1小節ごとに気をつけながら行います。クローズド・チェンジそのものは男性前進(女性後退)のファイガーなのですが、練習では全員、前進と後退を行います。
さて、このファイガーは先に勉強したホイスクによく似ていると思いませんか？ どのくらいよく似ているかはあなた自身で確かめて下さい。クローズド・チェンジをしようとしたときに、パートナーがホイスクをしてしまう事が多々あることでしょう。その逆もあるでしょう。

どうして女性が自分のリードについてこないのでしょうか。リードの違いはどこにあるでしょう。それぞれのファイガーをきちんとリードできる男性(けつして口でリードしない下さい)、その違いを感じ知してフォローできる女性は一応合格と言えます。
今回はやさしかったですか？ 次の回はナチュラル・スピニング・ターンの入りましょう。
(参考文献『BALLROOM DANCING』—ALEX MOORE著 PITMAN社)