



誌上 神元 誠・久子

サークル レッスン

No.5

皆さん、お元気ですか？ 少し動くところを季節になり
ましたね。服装も白系統が増え、薄手にもなってきましたの
で、ますます「清潔感 あふれる踊りが要求される季節だ」と
言えますね。さて、アマルガメーションの説明も後半に
入り、今回は第13歩から21歩まで進みたいと思っています。
いけるかな？ いってこましょ！

ナチュラル・スピニング・ターンは
何回踊っても、何回教えても、い
つも難しいファイガーだなアと感じ
ます。うまくいったと思っただけ
しがないません。男性、女性とも
注意する点がたくさんあって、き
つとそれらをゼーんぶクリアしな
いと気持ちよく踊れないのでしょ
う。ホントにごまかしのきかない
ファイガーですが、それだけにと
て

も魅力的でもありません。
38ページのアマルガメーション
では13、18がナチュラル・スピ
ニングです。リウアイズド・テク
ニックによる基本型では、後半の
3歩で右へ%回転になっています
が、今回はこのアマルガメーシ
ョンで示してあるように、一般にコ
ーナリでよく使われる%回転の方
を説明していきたいと思えます。

ナチュラル・スピニング・ターン(Natural Spin Turn)男性

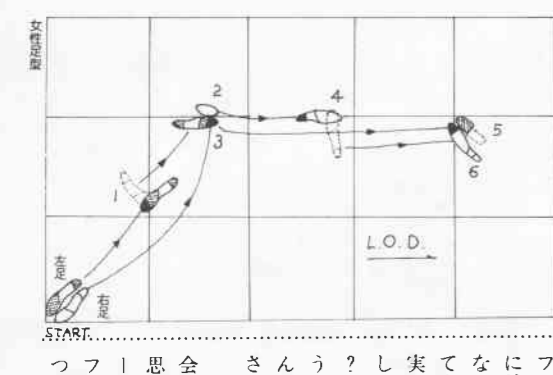
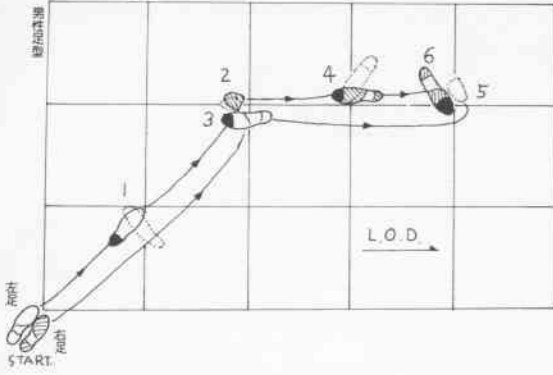
壁斜めに面して始め、新L.O.D.
の中央斜めに面して終わります。
1、2、3 ナチュラル・ターン
の前半の3歩と同じ。L.O.D.に背
面して終わる。

リヴァース・ターン(Reverse Turn)男性

壁斜めに面して始め、新L.O.D.
の中央斜めに面して終わります。
1 左足。体を少し左へ回転させ
るつもりで前進。
2 右足。L.O.D.を横切り大きく
横へ振り出す。
3 右足のボールで回転を続け、
左足を右足へ引き寄せる。この時
L.O.D.に背面する。
4 右足。体を少し左に回転させ
るつもりで後退。
5 左足。横におく。
6 右足。左足にそろえる。

リヴァース・ターン(Reverse Turn)女性

中央斜めに背面して始め、壁斜
めに面して終わります。
1 体を少し左に回転させるつも
り右足後退。
2 L.O.D.を横切り、左足を横に
振り出す。
3 右足を左足にそろえ、L.O.D.
に面する。
4 体を少し左に回転させるつも
り左足前進。
5 同じL.O.D.上に右足を大きく
振り出す。
6 右足ボールで回転を続けなが
ら左足を右足にそろえる。



5 回転が止まらないようにしな
がら、新L.O.D.の壁斜めに向かっ
た時、CBMPに右足前進。
6 左足横少し後方におく。新L
O.D.の中央斜めに背面して終わる。
続いて右足を後方へ引き、リウ
アイズ・ターンの4、5、6を%
回転する。

ライズ・アンド・フォール

1、3 ナチュラル・ターン前
半と同じ。5の終わりでライズし、
6でアップ。6の終わりでロウア
リ。となつていくのですが、なぜ4
には何もないのでしょか。考え
てみて下さい。
ワルツのリズム1、2、3の1
では膝をゆるめてロウアしていく
ステップが多いのですが、ナチュ
ラル・スピニング・ターンの4(リズ
ムの1)は、前の3でロウアした
以上には低くなりません。ヒウオ
ットをきちんとするためのヒント
がこのへんにあると思いませんか？

ボディ・スウェイ

2、3で右にスウェイ。4、5、
6ではスウェイはかかりません。
▶回転量
1、3はナチュラル・ターンと
同じ。4で%、5、6で%右回転
します。

フットワーク

4のフットワークはH.T.で
すが、これはかかとを床につけた
ままボールで回転することです。
▶注意
①前半の3で体重を床にきちんと
垂直におろして、左足を後におく
用意をしましょう。

②初心者では4のヒウオットをす
るとき、上体だけ右に回転させて
うっちゃり、のようにする人が
多いのですが、これは女性にとつ
てはたいへん踊りにくいものです。
左足のボールでしっかりと右回転し

度する。
2と3で右にスウェイ、5と6
で左にスウェイをかける。
▶注意
6月号のナチュラル・ターンの
注意事項をもう一度読んでみて下
さい。リウアイズ・ターンにもあ
てはまるものが多く出ています。
ナチュラル・ターンでも、男性は1で前
進したときに、2への回転を意識
しすぎてつま先が大きく外を向い
てしまう人が多いのですが、まず
はまっすぐ前進するつもりで足を
踏み出しましょう。そうすると体
重がしっかりと足の上を通過して自
然な回転がおこるし、大きなムー
ブメントとなるでしょう。

音楽について

ワルツに関する言え、述べる
までもなく、拍子で123123
とリズムがあります。それが耳に
ズン・チャツ・チャツ、ズン、チ
ヤツ、チャツと聞こえてきますが、
このときのズンは他のチャツ、チ
ヤツよりも強く響きますので、各
ファイガーの1歩目か4歩目をこの
音とともに踏むのです。
ワルツの音楽は耳馴れたリズム
なので、音を取ることはけつして
難しいことではありませんが、そ
れでも音はずしている人を見か
けることが多々あります。
音楽とは別の世界で実に楽しそ
うに踊っているのを見ると、なお
さら「音楽に合わせて踊っていれ
ばず、素晴らしい踊りに見え
るのに」と思うのです。はずれ
たままきちんと踊るので、最初
だけ注意を払えばきつとうま
くいくはずなのですが。

ここで初心者の皆さんにお願
いしたいのは、「音楽は踊りの種目
を決めるだけのものではない」とい
うことを、肝にでも靴にでも銘じ
て覚えておいてほしいのです。で
すから、流れてくる曲が何の種目
なのかを理解できてもあわてて踊
り始めないで、まず音のズンを聞
き分け、それからリズムに合わせて
踊るように心掛けて下さい。

音楽はダンスとは切っても切り
離せない関係にあるだけに、私た
ちは選曲にたいへん気を使ってい
ます。そのためのレコードは個人
で毎年英国から直接取り寄せてい
ます。こう書くと、ものすごくた

ましよう。また左足の回転がたり
ないと、5の右足が前進ではなく、
横へステップするような形になっ
てしまい、女性がスピニングでは
ナチュラル・ターンの後半と勘違
いすることがあります。
③5の右足で新L.O.D.の壁斜めに
きちんと前進しましょう。初心者
のうちには4で後退した後、5の右

ナチュラル・スピニング・ターン(Natural Spin Turn)女性

壁斜めに背面して始め、新L.O.
D.の中央斜めに面して終わります。
1、2、3 ナチュラル・ターン
の前半の3歩と同じ。L.O.D.に背
面して終わる。
4 右足。しっかりと前進し、ヒウ
オッピング・アクション(参考
に説明あり)の状態を右に%回転。
左足はCBMPにならない。
5 回転がとまらないようにしな
がら、新L.O.D.の壁斜めに背面し
たところで左足、後方少し左へ。
6 左足のボールで回転を続け、
右足で斜め前に小さくステップす
る。上体は新L.O.D.の中央斜めに
向いている。

ライズ・アンド・フォール

1、3 ナチュラル・ターン前
半と同じ。5の後半でライズし、
6でアップ。6の終わりでロウア
をおこし、かかとを床につきませ
ん。4では男性同様、3より低く
はなりません。

ボディ・スウェイ

2、3で左にスウェイ。4、5、
6ではスウェイはかかりません。
▶回転量
1、3はナチュラル・ターンと
同じ。4で%、5、6で%右回転
する。

①前半の3で、体重をきちんと左
足にのせ、右回転をおこすように
左膝を使いましょう。4はしっか
り前進しないと、男性にとって重
く感じられます。
②4のフットワークは、H.T.です
が、体重がトウに移ったときライ
ズしてしまう人が多いようです。
シャドーしてみるとよくわかるの
ですが、この時ライズしてしまう
と、バランスが不安定になり、高
い状態のまま5歩目をステップす
ると、それ以上ライズできずに苦
しい思いをします。

では次にリウアイズ・ターンの
説明に入りましょう。リウアイズ・
ターンは6歩から成り立っており
アマルガメーションの第19、21
歩は、このファイガーの4、5、6
にあたります。基本型では後半4、

音楽について

いへんなことをしているように思
われるかもしれませんが、たいし
たことではないのです。レコード
のために費やせる予算を最大限に
生かそうとしているだけで、その
ための手間といえは次のようなこ
とをするだけです。
①手紙を書いて最新レコードのリ
ストを送ってもらう。
②希望の品を選び出し、その合計
金額+送料相当額の小切手を近く
の銀行から買い求める。
③小切手を注文書とともに送る。
④品物が届いたときに郵便局で税
金を払う。

こうすると同じ予算でも、レコ
ード店から購入するよりも枚数多
く入手することができるわけで、
手間も楽しみになってしまいます。
こうして集めた中から(主に最新
のレコードから)いい曲を選び
出し、ワルツならワルツだけ、タ
ンゴならタンゴだけの専用カセツ
トテープをつくり出します。その方
がレコードを痛めませんし、あらゆ
る点で便利だからです。

音楽は、ある意味で人間にとつ
ての言葉や服装と同じであるよう
に思えます。悪い言葉を使ってい
ると知らず知らずの間に心もそれ
に従ってしまうように、またラフ
な服装をしているときはラフな気
持ちになるように、音楽は踊りに
大きな影響を与えるのでしょ
う。ですから、ドレスアップして気
持ちがシャツとしたときのように
素晴らしい音楽をたくさん聞いて

足を3の位置にもどってステップ
しがちですが、女性の動きのじゃ
まになってしまいます。
④全体を通してホールドはきつ
くしてはいけません。特に4でヒ
ウオットに入るときは、右手で相
手を引っ張らないように。同じく4
で左手が下へ下がってしまいう人も
ありますから注意して下さい。

音楽について

6歩めで右足を斜め前方へ踏み
出す前に左足のところまで軽くブ
ラッシュします。4歩めでは本当
のヒウオットをしないことが大切
です。このヒウオットは、通常より
アクシオンとは、通常よりわず
かに長く右足の上に体重を残してお
き、回転の間、左足はCBMPに
は保ちません。またそのようにす
ることは実際に不可能です。
▶注意
①前半の3で、体重をきちんと左
足にのせ、右回転をおこすように
左膝を使いましょう。4はしっか
り前進しないと、男性にとって重
く感じられます。
②4のフットワークは、H.T.です
が、体重がトウに移ったときライ
ズしてしまう人が多いようです。
シャドーしてみるとよくわかるの
ですが、この時ライズしてしまう
と、バランスが不安定になり、高
い状態のまま5歩目をステップす
ると、それ以上ライズできずに苦
しい思いをします。

では次にリウアイズ・ターンの
説明に入りましょう。リウアイズ・
ターンは6歩から成り立っており
アマルガメーションの第19、21
歩は、このファイガーの4、5、6
にあたります。基本型では後半4、



●特別インタビュー●

吉田亮一くん・福島みゆきちゃん

夢は世界チャンピオンの ジュニア・カップル紹介

「カエルの子はカエル」とは昔から言われてきたこと。スポーツ選手や芸術家であったカエルの子は、たいてい本人の意志にかかわらず（まあ物心つかない年頃なのであるから）その技術や知識などの英才教育を施される。親の期待通り、またはそれ以上に育つこともあればまったく違う方向へ進む者もいる。しかし敢て出藍の誉れと成つたとき、世間は本人の好むと好まざるにかかわらず（？）してもこのレッテルを貼って見る。

武道館や後楽園の競技会に足を運んだり、行かないまでもTVで熱心に観戦なさるダンスファンなら、オープンング・セレモニーやショータイムで踊ったり、ゲストに花束を渡す彼らを御覧になって「あれっ?」と思つたことがあるのではないだろうか。小柄ながら風爽としたリードのジェントルマンは吉田亮一君、13歳の中学2年生。時にはコケティッシュに、時にはお茶目な妖精のような表情を見せてくれるレディが福島みゆきちゃん、10歳で小学校5年生。二人は三鷹ダンス教室を経営している福島和秀・吉田節子先生のお子さんたちである。

私が彼らを初めて見たのは教室の合同パーティーのとき。二人ともまだあどけない小学生だった。大人に交じって兄事なテモを披露してくれた。子どもと動物には食われると言うが、正直言ってやはりもの珍しき、子どもゆえのかわいらしさが先に立ち、目を奪われた。

そんな幼い彼らがダンスをどのように捉え、自分たちの置かれた環境をどう感じているのだろうか。教室にお邪魔し、途中レッスンを挟んでお話をうかがった。



小学5年生と1年生の時からダンスを始める

ダンスを始めたのは今から1年前、亮一君が小学校5年生、みゆきちゃんは何と小学校1年生のときからというのだから凄い。ヨーロッパ並みである。お母様の吉田先生が亮一君にそれとなく教え始めたそう。亮一君もまだ恥ずかしがる年頃ではなく、ダンスを通してのお母さんとのスキンシップとも言えるダンスのABCをすんなりと受け入れてきたのだろう。

生年月日を書いたら、「ジュミも言うの?」趣味はね、ダンス」ときっぱり答えてくれた。練習は週2回、主に吉田先生が教える。メダ

ルテストやテモの前になると練習量がどっと増える。お父さんやお母さんのレッスンは厳しいですかの質問に、「厳しくないよな」と横やりを入れる福島先生を無視して、「ものすごくキビシイ」と答える亮一君。

「練習がやだなあって思ったことがありませんか?」

「はい、あります」

「どうして?」

「こわい」(笑)

「親子だからつい…。母親ってダメなの、怒り方がキツクなっちゃうの」と吉田先生が傍で苦笑する。

「ダンスをやっている一番楽しいことは何ですか?」

亮一君は「自分がうまく踊れたとき、またそれを褒められたとき」みゆきちゃんは「あんまりない」

「じゃあ辛いことってあるかしら?」

「怒られたり何べんやってもできないとき」みゆきちゃんも「ウンウン」

「ダンスの他に好きな事とかやってみたり事ってありますか?」

「僕は走るのが好きで部活も陸上部。初めから体を動かすのが好きで。勉強のほうはイマイチなんだけどね、体を動かすことだけは万端ですからね」(笑)

「亮君の場合はね、いろんなダンスが好きなのね。ブレイクダンスなんかもうまいね。なにしろ確かにダンスとか体を動かすことが好きなのね」は福島先生の弁。

「みゆきちゃんは何?」

「小さい声で」(体育)

ダンスをやっている亮一君に対して友だちの反響は「すげえな」「何でそんなことやってるんだ」だそう。

そんな時に亮一君は「すげえだろう」「好きだからやってるんだ」と言い返すそう。

好きな種目はモダンではワルツとタンゴ、ラテンではバンドブレとルンバ。

「僕は走るのが好きで部活も陸上部。初めから体を動かすのが好きで。勉強のほうはイマイチなんだけどね、体を動かすことだけは万端ですからね」(笑)

「亮君の場合はね、いろんなダンスが好きなのね。ブレイクダンスなんかもうまいね。なにしろ確かにダンスとか体を動かすことが好きなのね」は福島先生の弁。

「みゆきちゃんは何?」

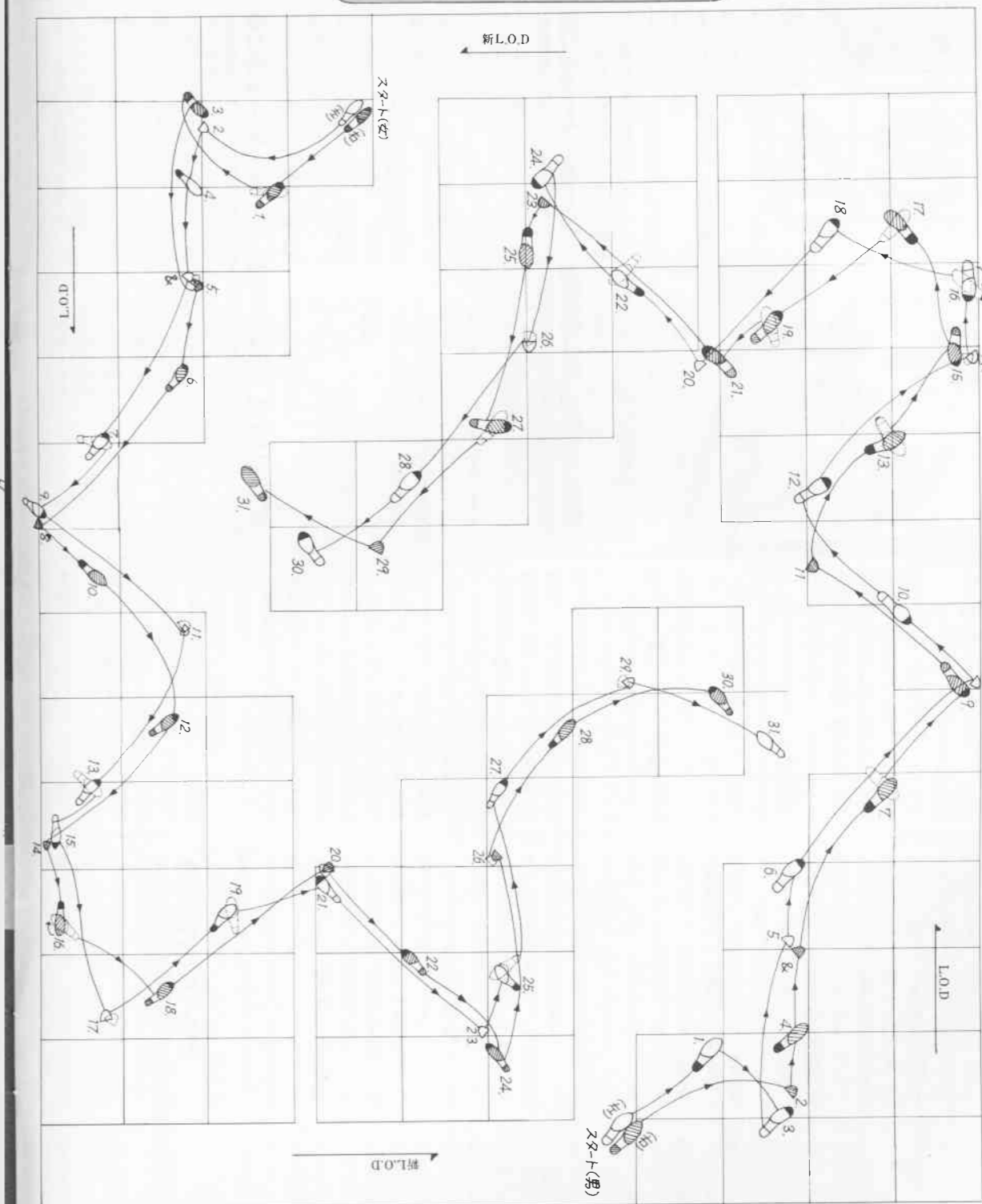
「小さい声で」(体育)

ダンスをやっている亮一君に対して友だちの反響は「すげえな」「何でそんなことやってるんだ」だそう。

そんな時に亮一君は「すげえだろう」「好きだからやってるんだ」と言い返すそう。

好きな種目はモダンではワルツとタンゴ、ラテンではバンドブレとルンバ。

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 絨くフィガールの第1歩

シヤンとした気持ちで練習できるよつに心掛けています。ひとと私と同じようによつてみようかなと思われ方のため購入先の住所を記しておきます。

SPENCER DANCE CENTRE
WOODBINE GROVE, PENGE
LONDON SE 20 8 UZ
ENGLAND
私たちが愛読している「BALL ROOM DANCING」の本やビデオオムニから購入することができ

ますよ。
2月号で、音楽とダンスについて、と題した記事を上堀先生が書かれていきますので、すでに読まれた方もどうぞもう一度読んでみて下さい。私は最後の「アマチュアのダンスファンも大いにダンスと

音楽にこだわるべきです」というくだりを読んだときには、思わず「そう、」と言ってしまいました。ダンスと音楽に限らず、生活の中でなにかにつけてこだわることを忘れてかけていた気がしたからです。では今日はこのへんで。

今月の主な用語

ビウォットステップした片足のホールの上で行う回転のことで、このときもう一方の足は前、または後ろにCBMPの状態に保たれる。