

あなたもこれを読めばOK!

モデル/ひさみ&みわちゃん



(写真3)

パターン3

男性は1歩目(S)、2歩目右足は元の位置に残したままで(Q)。3歩目(Q)は左足ですから1~3歩目は左足に体重が乗っていることになります。(写真3)



(写真4)

一般ダンサーも納得!

パターン4

パターン3と同じ方法ですが、右足を床から離します。足の上昇方によっては犬のおしっこみたいに見えるので気をつけて!カジュアルな雰囲気のあるなら、そうした振り付けで笑いを取るのも一案かも。受けを狙いすぎ、女性を止めることを忘れないように!(写真4)

サークルで上達する

社交ダンス ラテン編

実は、私も長い間サークル活動を続けており、昨年はライブワークだったダンスの本を出版しました。「サークルで上達するボールルーム・ダンス」と言います。発行と同時に、とてもありがたいことに、各地から感謝のお便りを頂きましたが、その中に「ジルバやマンボも入ったマンボの本もお願いします!」との要望もたくさん頂きました。ラテンの本はすぐには書けません、こうした形で少しでも情報提供の出来ることを嬉しく思います。

今回はジルバのストップ・アンド・ゴーの基本から幾つかの変形スタイルを紹介するので、サークルの仲間でもしっかり練習し自分のものにして下さい。これだけ知っていれば、ちょっと目立つかもね。さあ、レッスン開始! 私達のサークル活動の雰囲気も真空パックで一緒にお届けします!

説明文中に出てくる(左右)とは、男性の左手と女性の右手が取り合っている事を示す、私達のオリジナル表記です。以後、よろしゅうおたの申します。(神元誠・久子)

世の中の社交ダンスの流れは競技やスポーツダンスに傾倒しているようですが、ダンス人口にカウントされている人々の殆どはそれとは無縁の生活を送っているのではないのでしょうか? ここでは、そうしたごく普通のサークル活動をしている人々を対象に、何か面白く役立つ情報を届けていきたいと思えます。そう、これは、昨日の自分より上手になつて、今日の自分を発見するためサークル(それ以外の)でダンスを楽しんでいるあなたに捧げるページです!

基本の踊り方に慣れたら、入り方への変化も!

パターン5

男性は1歩目に入ると同時に(左右)を上で離し、5歩目で再び女性の手を取る。ちょっとした違い

が楽しめます。(写真8)は(左右)を離れた後、女性にストップをかけた形です。男性の右足は基本形になっています。

パターン6

チェンジ・オブ・プレイス(左から右)で正面に向い合った所からストップ・アンド・ゴーに入つてみましょう。1歩目に入る時男

性は左斜め前に体をさばくと、女性に入りやすくなります。前半では(左右)の使い方が変わりますので、勉強しましょう。(写真5)



(写真5-1) スタートの形。左が男性。



(写真5-2) (左右)が上がった時



(写真5-3) 女性の頭を超える時



(写真5-4) 頭を越え、女性の前に下ろし始めた時。



(写真5-5) 女性の前に下りた時。奥が男性の手

ストップ・アンド・ゴー (Stop & Go)

基本の踊り方は:

●入り方:ベーシック・ステップ→チェンジ・オブ・プレイス(右から左)を踊り、その後が続けます。

ステップ	カウント	踊り方
①	(S/1.2)	チェンジ・オブ・プレイス、の左から右の1歩目を踊ります。
②	(Q/3)	男性は素早く右足を左足前に小さく出しつつ女性をくぐらせた(左右)を胸元の高さまで下げます。同時に右手で女性の背中を押さえて動きにストップをかけます。女性は①の終りで男性の動きがチェンジ・オブ・プレイスの時とちょっと違うことが伝わってきますが、②の右足で回転している間に背中に手が触れるので、「止まるんだわいな」と思います。
③	(Q/4)	②の形のまま、男性は左足、女性は右足に体重を移します。
④	(S/5.6)	男性は(左右)を上げつつ右手で女性を軽く押し返します。この時、左足を小さく後ろにステップ。女性はそれに従い左回転しながら左足をステップし、スタートの方向に戻っていきます。
⑤~⑥	(Q/7.8)	チェンジ・オブ・プレイスの3、4歩目を踊り、お互いに離れた形にもどります。(左右)は腰の高さまで下がっています。

通常、このパターンをもう一度繰り返してから「チェンジ・オブ・プレイス」(左~右)を踊ります。

女性の動きを止めて、再び送り出すステップです。カッコいい響きの名称ですが、意味は動きを示す「止まれ。行け」。少し味気ない気もします。ここではカウントがジルバの基本の動き(SSQQ)から(SSQQSSQQ)と変化しますので、スピードへの対応が不十分だと音楽に遅れてしまいますから注意が必要です。

「いい気をつけよう」

♥男性2歩目、右手で女性の背中を押さえるタイミングは女性が左足に乗った瞬間を捕らえます。早すぎても遅すぎても女性は窮屈な思いをします。

♥女性の2歩目(左足)は男性の止めてくれるタイミングに合わせてみましょう。また、ヒールは軽く床につく程度にすると、次のステップに素早く出て行けます。勝手に止まり、勝手に出て行くのはいけません。

男性も変化を楽しめたら、女性も積極的に遊んじゃいましょう。ストップ・アンド・ゴー1回目からの対応は難しいので、必然的に2回目で行うことが旨くなると思います。

パターン7

左手を抜き(通常は男性とつないだ手の下にある)真上に上げる。(写真6)あるいは前方に伸ばす。更に男性を見てニコリ。とすれば男性はドキリ。この写真の男性の形は基本形です。



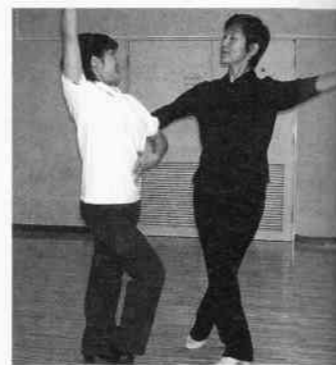
(写真6)



(写真7)

パターン8

後半(5~6歩目)で、左手で男性を指差し相手が倒れない程度に刺激する(?) (写真7)



(写真8)

パターン9

パターン5で(左右)が離れた時、女性は片手に腰を、もう一方の手で仕草を作りましょう。(写真8) -ここでは左手を腰に、右手を上げてみましたが、別の形も考えてみましょう。

男性が2歩目に変化をつけて楽しみましょう。いずれの場合も女性の踊り方に影響はありませんが、楽しい顔をする女性が増えること間違いありません。お勧めは次のパターンです。

工夫してみましょう!

パターン1

男性は2歩目右足を前にキックし、体重は左足の上で左膝を少し曲げましょう(S)。前半はずっと左足に体重が乗っていることになります。(写真1)



(写真1)



(写真2)

パターン2

男性は1歩目左足上で右回転(S)。2歩目右足を後ろにステップ(Q)。右手で女性の背中を押さえています。3歩目左足にもどりストップ・アンド・ゴーの後半(SSQQ)に入ります。(写真2)