

# あなたもこれを読めばOK!

一般ダンサーも納得!

- (1) 1歩目のカウント‘S’ではボール（主に親指側）で床をおさえますが全体重はかけません。ヒールは上げておきます。逆足はフラットの状態です膝を伸ばしておきます。
- (2) カウント‘と’の最後で1歩目のヒールをおろしながら膝を伸ばし2歩目へ。
- (3) 2歩目のカウント‘S’ではボールで床をおさえますが全体重はかけずにヒールを上げておきます。この時1歩目の足はフラットの状態にあります。
- (4) カウント‘と’の最後にヒールをおろしながら膝を伸ばし3歩目へ。

## 【リードの仕方、フォローの仕方】

「リードとフォローはどうするの?」～これは常に出る質問です。リードもフォローもなく約束事で動いていても踊っている気がしないからです。習得するには色々な練習法があると思いますが、ここでは次のようにしてみましょう。しばらく練習するとリードとフォローの感覚がつかめると思います。この練習の間も、【かっこよく踊るには】で触れている足の使い方、体重の移動の仕方を使いますので、その練習をよろしくお願ひします。壁や柱など動かないものを使い、一人で練習も出来ます。

[1] 男性左手と女性右手のひらを合わせるだけにします。こうすることにより、お互いに押し合ったり、引っ張り合うのを避けることが出来ます。

[2] 合わせた手の間に見えない壁が存在すると考え、外側の足を出す時には壁に少し寄りかかる気持ちで（腕で押すのではなく、腰がはいります）、内側の足を出す時は壁から離れる気持ちで行ないます。この時、手は指先が離れないようにしましょう。終始、相手の領域に入り込まない気持ちで練習しましょう。

## 【工夫してみましょう】

### その1 リズムに変化をつけましょう。

- パターン 1** (SSQQQQ)と‘Q’のリズムを加えて6歩歩いて見ましょう。
- 注1. 【左右】の手は踊る時のホールドをしますが、リードとフォローは先に述べたように、お互いの中にある仮想の壁に対して行なおうと心掛けましょう。
- 注2. ‘Q’ カウントでも、足の使い方は【かっこよく踊るには】で述べた方法を使います。
- 注3. 習ったことのある女性で（SS）まで行くと勝手に（QQQQ）を踏んでくれる人がいますが、リードを感じて踊ってください。このパターンが総てではありませんからね。

- パターン 2** (SSQQSSQQ)とか、(QQQQSS)などのリズムも研究しましょう。
- 注1. 男性はいずれのパターンでも最終歩では特に女性に「終りですよ」と知らせる気持ちを込めて踏み、左手を上げる準備をして、次のチェンジ・オヴ・プレイス（右から左）に入ってください。

### その2 離れて踊る方法を練習しましょう。

- パターン 3** ベーシックの最後で【左右】を離れ、4歩、(SSSS)と歩きます。とっても易しいですが、知らないと思えませんか。
- 注1. 普通の歩き方でOKです。楽しげに歩きましょう。そうした演出も踊りには欠かせませんね。ステップに余裕ができたなら“リルティング”（※）を使い一層楽しげな効果を高めましょう。踊りの最後でこれを使い、パートナーを席までエスコートしてみても?
- 注2. 続いて男性左足、女性右足からベーシック・ステップに戻ります。1歩目の（S）で手を取り合っても良いですし、始めの2歩（SS）は【左右】を離れたままで踊り、次の（QQ）で手を取る方法もあります。

## ダンスサークルでの練習内容を聞いてみました

### 掃除に始まり 掃除で終了。“ダンスを学ぶ”姿勢で

※公民館を使用しているためレッスンは掃除に始まり掃除に終わります。25年間一度も欠かした事はありません。

※初級は1時間、中級は1時間半のため、レッスンは会員が【ダンスを学ぶ】事に主眼を置いています。

※レッスン中はどんな場合でもきちんと立ち、壁にもたれたりすることは禁じています。具合の悪い人は申し出るか、座って見学をします。

※レッスン方法は初級、中級とも同じで、

※初めに体操をします。体操は踊りの質を高めるために必要ですが、同時に事故防止にもなります。遅れてきた人は各自、体操をしてから参加しています。

※その日行なう種目の基本練習を行ないます。昨日の初級はワルツで、クロースト・チェンジで前進、後退の足の使い方、フットワーク、ライズ&フォール、バランスの

取り方などを繰り返し行ないました。初級の参加者はダンスを始めて1,2年生の初心者から10年、20年以上サークルに通っている人もいますが、皆同じように真剣に練習しています。中級はルンバでした。始めの30分くらいはウォークの練習で、ヒップの使い方、足の出し方などを研究しました。

※その日のステップを私達夫婦が踊って見せた後、男女別れてステップの解説を行ないます。その後シャドゥーに入ります。

※組んでの練習。この時できるだけ多くのアドバイスができるよう心掛けています。パートナー交代では満遍なく踊るよう指示しています。

※サークルからの連絡事項などを確認した後、解散。自主的にお掃除するもの、用具の片付けに入るものと分れます。

神元さん夫妻からのアドバイス



“もっと上手に、綺麗に”踊るため基本の練習を取り入れましょう。基本には姿勢、ホールド、フットワークなどが含まれ、姿勢やホールドは外観の美しさだけでなく、確かな動きを作り出すのに必要で、正しいフットワークは踊りにパワー、ダイナミックさ、美しさを与えてくれます。レベルが上がるにしたがい基本練習の質も高くなり、これでいいという所はありません。あなたの努力がサークルの質を高めます。

# サークルで上達するラテンダンス

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ひます。そうです。これは、昨日の自分より上手になつて今日自分を発見するためサークル(それ以外の)でダンスを楽しむというあなたに捧げるページです!



前号のストップ・アンド・ゴーに対し、本当にたくさんの方々からお便りを頂きました。有難うございます。お便りを寄せてくださった人たちの殆どが、そうした変形バージョンを知らなかったのが役立つと喜んでくださいました。確かに、ダンス教室でジルバにかけた時間はごく僅かです。サークルでも基本のステップを数種類教わって終わってしまうケースが多いためかパーティーや練習会でもありふれたステップしか見かけません。もっとジルバを研究し、ジルバを通して楽しいコミュニケーションをとりましょう!

今回はジルバ・ウォークを取り上げてみます。私たちがサークルで「何か覚えたいステップのリンクエストは?」と尋ねると、必ずあがるのがこのステップです。このジルバ・ウォークもいろいろなパターンがありますので、前回同様、基本の踊り方から変形タイプをいくつかお届けします。あなたのサークルでも、ワイワイガヤガヤ練習してくださいね。この記事も、そんな雰囲気でお届けします! さあ、ここで取り上げるテクニックを身につけて、今日の自分より料に楽しんでいる明日の自分を発見しましょう。(神元 誠・久子)

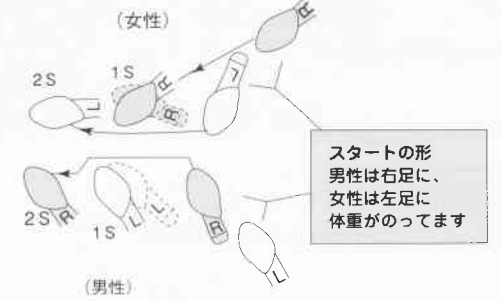
\*表記上の注意【左右】=男性左手と女性右手をつないでいる。【右右】=男性右手と女性右手をつないでいる。

## ジリバ・ウォーク (Jitterbug Walk)

ベーシックの形 (PP=プロムナード・ポジション) のまま数歩歩くステップで、プロムナード・ウォークとも呼ばれています。これを使えば場所の移動が可能になります。しかし、それ以上に洒落な踊りの雰囲気があるのだと思います。基本形の踊り方は:

●入り方: ベーシック・ステップ(SSQQ)を1セット踊ってから入りましょう。

ステップ	カウント	踊り方
①	(Sと)	ベーシックと同じです。即ち、男性は左足を斜め前にステップ。女性は右足を斜め前にステップ。
②	(Sと)	男性は右足、左足をほんの少し通り越した所にステップ。女性は左足、右足をほんの少し通り越した所にステップします。
③~④	(SとSと)	①~②を繰り返します。



●終り方: チェンジ・オヴ・プレイス(右から左)に入ります。

でも上の説明は「なんか違うなあ」と思っていないですか? あなたが考えているのはもう少しカッコいい踊りで、この説明だとただ歩くだけですもんね。そうなんです。かっこよくするには踊り方にちょっとした工夫が必要なんです。でもご心配なく。これからお話しする練習方法で“踊り”に仕上げていきますから。サークルにはたくさんの仲間がいるので、いろんな人と練習できますしね! そして、足型だけの踊りにさよならしましょう!

## 【カッコよく踊るには】

男女とも次のように練習をしましょう。これはラテン・ダンスで“メンゲ・アクション”と呼ばれている踊り方です。これを機に覚えてしまひましょう。

## 神元 誠・久子

(誠)関西外国語大学英米語学科卒業後ダンス教師資格取得。現在、埼玉県内にてダンスサークル活動に専念。(久子)東京教育大学体育学部卒業後、渡英。ロンドン、フリス・ヘイラー教室にてダンスを習得後、玉城夫妻に師事。書籍「サークルで上達するボールルーム・ダンス」を出版。



モデル/ひさみ&みわちゃん

# 都市&リゾートでゴージャスに 踊って楽しめるホテル一挙掲載 ホテル主催のパーティースケジュール

## 12月→1月



ホテル名 交通機関	内容・料金	問い合わせ
<b>ホテルニュー赤城</b> 関越自動車道高崎インターより30分、東武線新桐生駅から車で10分	◆「謝恩特別企画」/12月25日(木)まで延長、オール関東20名様以上、現地バス送迎プランが1万円(1泊2食+飲物1本付)とダンス。長野・福島・新潟の団体20名様以上、現地バス送迎プランは1万3800円(お一人様1泊4食+飲物1本付)とダンス。有料道路代別途(税別)、その他、サークル・グループ様宿泊プランとして、4名様以上8000円(1泊2食+ダンス、税別)もあり。	群馬県佐波郡赤堀町大字間野谷528-5 ☎0270・62・6116
<b>ホテルJALシティ田町東京</b> JR田町駅下車	◆ダンス・ダンス・ダンスへスペシャルナイトステップ/1月25日(日)26日(月)開催。時間は午後4時30分～8時30分。料金はお一人様1万円(税・サービス料込/要予約)。初美&レガロによる生演奏、慶応義塾大学他、数校の競技ダンス部のパートナーを用意。◆ご宿泊特別料金価格として、シングル8000円(1泊朝食付、税・サービス料込)、ダブル&ツイン1万6000円(2名様利用、同)。	東京都港区芝浦3-16-18 ☎03・5442・0706
<b>第一ホテル東京シーフォート</b> 浜松町駅からモノレール天王洲アイル駅直結、羽田空港から18分	「第21回華麗なるダンスのタベ〜イヤーエンドソシアルダンスパーティー」12月25日(木)～29日(月)開催。時間は午後2～9時10分。料金はお一人様1万2000円(buffet料理とフリードリンク、税・サービス料込)。25～27日はカオリ&フェイン、28、29日はメグミ&フシヨットによる生演奏、パートナーには慶応義塾大学競技ダンス部が待機。お楽しみ抽選会もあり。◆ダンスパーティー参加のお客様には、ご宿泊特別価格としてシングルお一人様1万6000円、ダブル&ツインお一人様1万円(サービス料込、税別)。	東京都品川区東品川2-3-15 ☎03・5460・4646(宴会予約)
<b>ホテルニューオータニ東京</b> JR四ツ谷駅下車紀尾井町方面へ徒歩4分	◆カウントダウンダンスパーティー/12月31日(水)開催。時間は午後9時～翌0時15分。料金はお一人様1万7000円(オードブル・フリードリンク・サービス料・税込)。須藤久雄&ニューダウンスピーツ・オーケストラ、本間一朗&エスマラダによる生演奏、世谷毅・久美プロ(スタンダードA級)によるショーをお楽しみに。新年の幕開けを華やかに祝うカラ・パーティー・ダンス、ショー、カジノ、マジックが盛り上げられる年に一度の大人の社交場。	東京都千代田区紀尾井町4-1 ☎03・3234・7777
<b>帝国ホテル</b> JR有楽町駅徒歩5分。地下鉄日比谷駅徒歩3分	インベリアルクリスマスダンスパーティー/12月7日(日)開催。時間は午後5時から(午後4時30分受付開始)。料金はお一人様2万4000円(コース料理・飲み物・税金・サービス料込)。須藤久雄とニューダウンスピーツの演奏。◆ご宿泊プランとして、1室2名様で1万5500円、1室3名様で1万3500円(1泊朝食付・サービス料込・税別)。	東京都千代田区内幸町1-1-1 ☎03・3504・1255(イベント係)
<b>東京會館</b> 地下鉄二重橋駅から徒歩3分	◆ダンスイングリッシュサロン2003〜クリスマススペシャル/12月16日(火)午後6時～9時(ディナータイムは8時まで)。料金は2万5000円(buffetディナー、フリードリンク、料金・サービス料込)。出演は奥田英人&ブルースカイオーケストラ、プラウディア、司会・ヴォーカルは高橋伸寿。	東京都千代田区丸の内3-2-1 ☎03・3215・2111
<b>第一ホテル東京</b> JR・地下鉄新橋駅徒歩3分	◆第17回「ダンスのタベ」/12月27日(土)～30日(火)開催。時間は午後2～8時(ディナータイムは6～7時)。料金はお一人様1万4000円(buffetスタイル・フリードリンク、税込/ダンスメンバー料金1万3000円)。会場は5階「ラ・ローズ」◆ダンスとご宿泊のセットとして、1室料金・2名様利用で4万1000円(税別)。ダンスパートナーも待機していますのでお一人様も気軽に参加できます。	東京都港区新橋1-2-6 ☎03・3596・7788(直)
<b>ローズホテル横浜</b> JR根岸線関内駅または石川町駅から徒歩10分	◆「クリスマスディナーダンスパーティー」/12月16日(火)開催。時間は午後6～9時(ディナータイムは7時まで)。料金はお一人様1万8000円(洋食フルコースディナー・飲み物・税金・サービス料込)。演奏は伊藤久美&ニューサウンスオーケストラ、菊池雅洋&ファイブスターズ、スペシャルゲストに橋山浩治・公実子組、嶺岸昭三・三輪恭子組が出演。エキサイティングなクリスマスの夜をお楽しみ下さい。旧名はホテルホリデイ・イン横浜。	横浜市中区山下町77 ☎045・681・3311(代) <a href="http://www.rosehotel.yokohama.com/">http://www.rosehotel.yokohama.com/</a>
<b>熱海後楽園ホテル</b> JR東海道線熱海駅から送迎バスあり	◆「第44回クリスマス舞踏会ダンスフェスティバル」/12月21日(日)開催。フリーダンスは午後2時30分～4時、ディナーダンスは午後6時～10時30分、モニタリングダンスは午前9時30分～11時30分。バンド演奏は若井健児とニューテニスム。舞見広亭志・直子組によるデモ。◆男性はキートンまたは舞広費用。 ◆「第45回ニューイヤーダンスフェスティバル」/1月18日(日)開催。料金は1泊2食付で10名様以上2万円、3～9名様2万1000円、2名様2万2000円。バンド演奏は森朗とフィッシュ&ランド、岸本真・理佳子組(ラテン)のデモ。	東京都文京区後楽1-3-61 黄色いビル6F ☎03・5805・8522(東京営業部)
<b>ホテルサンハトヤ</b> 東海道本線伊東駅から送迎バスあり	◆特別企画「ウィンターダンスパーティーII」ゲスト 初美&レガロ1月31日(土)・2月1日(日)「スプリングダンスパーティーI」ゲスト サンピタ3月20日(土)・21日(日) お一人様 土・休前日→2万円 日・祝日→1万8千円(25名様以上2万円引き)学生ダンサー(ブライダー待機、フルーツ&ドリンク券付)◆見守りパーティー/12月25日(木)7時20分～21日(日)23時24分(25日) 1月11日(休前日)12時16分(24日)25日(26日) お一人様 土・休前日→1万5千円 日・祝日→1万3千円 平日→1万1千円(上記1泊2食付、税金別、1階4～5人利用/2人利用+3千円/3人利用+2千円)。12月のパーティーのみ昼帰りプラン(夕食付)8千円。	神奈川県川崎市川崎区砂子1-3 ニューハトヤビル6F ☎044・222・4126(川崎予約センター)
<b>リーガロイヤルホテル京都</b> 京都駅八条口から徒歩7分(シャトルバスあり)	◆「フェアワル2003〜フォーマルダンスナイト」/12月27日(土)開催。時間は午後6時30分～9時30分。料金はお一人様1万8000円(ディナー、フリードリンク、税・サービス料込)。出演は北村英治&近秀樹トリオ、居上博とザ・メイツ。司会進行は武部宏。男女カップルにてお申し込み下さい(ダンスパートナーは用意していません)。イベント宿泊プランとして、お一人様6000円(1泊、税・サービス料込)。お楽しみ抽選会あり。	京都市下京区堀川塩小路 ☎075・361・9149(イベント係) または☎075・341・1121
<b>大津プリンスホテル</b> JR大津駅からタクシーで10分	◆「クリスマスダンスパーティー」/12月7日(日)開催。時間は午後6～9時。料金はお一人様1万円(ホテル特製buffet料理・フリードリンク、サービス料・税込)。◆ご宿泊プランとしてお一人様7500円(1室2名様)。ラ・フェスタジャズオーケストラによる生演奏、ダンスタイム&琵琶湖を眺めながらのお食事をお楽しみ下さい。	滋賀県大津市におの浜4-7-7 ☎077・521・1111(宴会予約係)
<b>ホテル日航関西空港</b> JR・南海関西空港駅直結	◆エアポートダンスパーティー/12月23日(火・祝)開催。時間は午後5時～8時30分。料金はお一人様1万2000円(立食スタイルのお食事と飲み物付)。いずれも税金・サービス料込。女性同士でもお気軽にご参加下さい。	大阪府泉佐野市泉州空港北1番地(関西空港内) ☎0724・55・1111(代)
<b>西海橋コラソンホテル</b> 佐世保駅から路線バスで40分	毎月1回開催のダンスパーティー/12月14日(日)1月25日(日)午後6～9時30分開催。料金はお一人様5000円(バイキング料理&フリードリンク、税込)。ホテルスタッフも参加してのパーティー。豪華賞品が当たるお楽しみ抽選会もあり。	長崎県佐世保市針尾東町2523-1 ☎0956・58・7001
<b>雲仙観光ホテル</b> 福岡天神駅から高速バス雲仙西入り口下車徒歩2分	◆ソシアルダンスin雲仙/◆ディナー&ダンス=1月24日(土)25日(日)午後5時30分～9時開催。料金は6000円(ディナー・ソフトドリンク付、税・サービス料込)。◆宿泊プランもあり。約100坪のホール面積。クラシカルな伝統とモダンな雰囲気なミックスされた高級感あるホテル。◆ランチ&ダンスもあります。お問い合わせ下さい。	長崎県南高来郡小浜町雲仙320 ☎0957・73・3263
<b>九十九島観光ホテル</b> 佐世保みなとインターから7分	月例ダンスパーティー/12月25日(木)1月25日(日)(月・祝)。午後6～9時。料金は5000円(buffetスタイルディナー、フリードリンク付、サービス料込・税金含)。◆宿泊代金プラス4000円より(朝食付)。女性同士でもお気軽に参加下さい。	長崎県佐世保市鹿子前町740 ☎0956・28・2111

# あなたもこれを読めばOK!

**パターン 4** チェンジ・オヴ・プレイス (左から右) の最後 (QQ) 《この形をオープン・ブレイクと言います》で【右】になります。ここから男性は左足後退しながら女性にジルバ・ウォークをリードします (写真2枚)。ここでは女性を (SSSS) と4歩前進させましょう。



1歩目 つないでいない手は開いている。



2歩目 つないでいない手は自然と相手の方に。



逆方向から見た形。軸足の使い方にも注目! 上が1歩目、下が2歩目。



- 注1. 女性はアメリカン・スピンの入ると勘違いしますので、男性は女性の1歩目の引き込みは緩やかに、かつ少し大きめにリードするとよいでしょう。2歩目で手を離さないように、しっかり握っておくといいですよ。
- 注2. 男性後退、女性前進のウォークでは、各ステップが床をとらえた時ボール (主に親指側) を使しましょう。続いてアメリカン・スピンに入りましょう。4歩のウォークの後、男性は改めて女性右足 (S) を前進させてアメリカン・スピンの1歩目とします。

## その3 シャムロック・ウォーク (The Shamrock Walk) を覚えてください!

アメリカン・スピンからつなげるこの一連の踊り方は小郡市の寺田早苗さんからお便りで教えていただきました。命名もグーなので私達も使わせてもらっています。シャムロックは白ツメクサでアイルランドの象徴〜愛と希望と信仰を表しているそうです。それじゃ、愛も希望もシャムロック・ウォークで手に入れちゃいましょう! アイルランド大使館に問い合わせたところ、花ではないので「国花」にはならないそうです。参考まで。

### 【工夫してみましょう】

- 手の持ち方パターンに変化をつけて見ましょう。
- 5歩目で【右右】にならず、【左右】のまま踊り通す。
  - 5歩目で【右右】、6歩目は【左右】に持ち替え、7歩目【右右】、8歩目【左右】と手を持ち替えてみましょう。



さてさて、ジルバも捨てたものじゃないでしょ? おまけに、楽しく踊りながら、ジャイブやサンバ(男性のプシイト)で使われているメレンゲ・アクションまで身につけちゃうのだから、やめられませぬね!  
今回は、ちょっとした連続技?に挑戦します。あつたのみ

ごー! そうそう、シャムロック・ウォークのようにあなたのカークルで人気のステップもお知らせください。全国に流行らせてしましましょう! お便りもお待ちしています!