

4. メビウスの輪(The Mebius Ring)

この一連の踊りは八王子市に住む小林康和さんから教えていただきました。初めて彼のこの技(?)を見たとき、既存のパターンとあまりに違う入り方に目が点になってしまいました。きっと皆さんにも喜んでいただけたらと思います。そして、この踊りはそのままサルサに使えます!

技の名前が判らなかったので私が勝手につけました。仲間の間では踊りのイメージにピッタリと好評ですが、読者の皆さんの中に正式名称をご存知の方がいましたら、お便りください。本当の「メビウスの輪」は19世紀にドイツの数学者メビウスが発見した表裏区別のない不思議な立体で、細長い紙の両端をひとひねりしてくっつけると出来上がります。不思議なのは、片面を指でなぞっていくと、指を離すことなく「裏」と思っていた面もなぞって再びスタートしたところに戻ってきます。さて、そのメビウスの輪を連想していただければ、踊りに入っていきましょう。

(写真3) 男性左、女性右で向かいあった所からスタートし【左右】をあげたところ

●入り方: チェンジ・オヴ・プレイス(左→右)を踊り、正面に向かい合ったところから始めます。

ステップ	(カウント)	踊り方
①	(S/1,2)	男性は身体を右にさばきながら【左右】を上げ、左足を横にステップ。女性に左腕下をくぐらせると同時に手を右腰から出します。手のひらは上に向けましょう(写真3)。初めての女性は「何したらいいの!」と叫びたくなりますが、素直に男性の背中側に右足前進し、男性の右手に左手を乗せてください。男女背中あわせになろうとし、両肩の力を抜き両手は腰の辺りまで下げていきます。
②	(S/3,4)	男性は右足を左足近くに寄せるか、あるいは、後ろに交差するように後退しながら女性を振りつつ右肘を上げ女性の頭を通します。その後【右左】を女性の首のあたりまで下ろします(写真4)。女性は前横に出した左足に体重を移し、男性に上げられた自分の左手に頭を通しながら、左足の上で右に回転をします。
③~⑤	男性 (SQQ/5~8) 女性 (QQS/5~8)	男性は【右左】とつながっている手の輪に自分の頭を通しながら左足の上で左回転(S)女性のほうに振返ります。続いて右足、左足と踏み変えながら(QQ)【右左】を離して【左右】を上げながら、女性に左回転させ始めます(写真5)。女性は男性と右肩越しに背中あわせの形で、右足を小さく後退します(Q)。次に左足に体重を戻し(Q)、さらに右足を前進させながら左への回転を始め、男性のほうを振り向こうとします(S)。
男性 6、7	男性 (SS/9~12)	男性は女性を左に2回転させます(勿論、1回転でもいいですよ)。この間女性の移動に合わせて体重を右足、左足と移動させます(写真6)。
女性 6~9	女性 (QQQQ/9~12)	女性は【左右】のリードに従い左に2回転しながら、男性の周りを回るように少し離れていきます。男性のリードが1回転の場合もあります。
男性 8~10	男性 (SQQ/13~16)	男性は右足、女性に左足に体重を乗せて向かい合い(S)オープン・ブレイクして終わります。即ち、男性は左足後退から右足に体重を戻し、女性は右足後退から左足に体重を戻します(QQ)。
女性 10~12		

●続くステップ: リンク、アメリカン・スピン、ジルバ・ウォークなど。

【ここに気をつけましょう】

♣1歩目で男性は右手を背中越しに出しますが、初めての女性だとそんな所から手が出てくると思っていないので、気づいてくれない事があります。女性に右手がよく見えるよう工夫しましょう。私は指をバタバタさせて注意を向けさせたりします。相手の女性のみならず周りの人の笑いも誘い、楽しい雰囲気になりますので試してみてください。また、右手を背中に回そうとすると自動的に背中を丸めてしまいたくなりますが、背中は伸ばしている方が踊りやすいです。肩に力が入らないようにすると胸が突っ張らなくていいですよ。

一般ダンサーも納得!



(写真3) の後から見た形

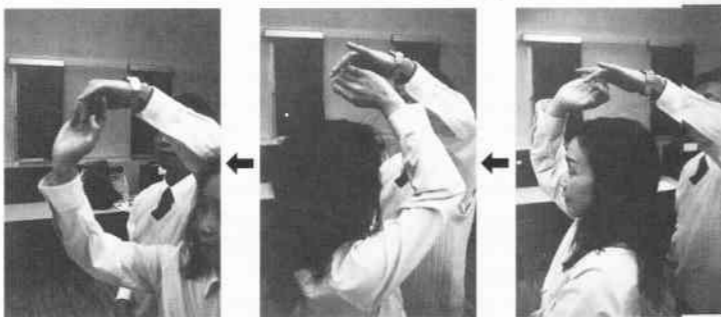


(写真4) 【右左】が女性を差し通した瞬間と後から見た形



(写真5) 男性が【右左】の手をくぐって終えた形です。

斜め前からみた形(中央)。右は5歩目の終りで女性の回転が始まりつつあります。



(写真6) 女性を回転させている時の手。男性は中指、あるいは人差し指も使ってコーピーカップの中を混ぜるような感じで女性をリードします。

サークルで上達する ラテンダンス



1. 男性左スピンのリンク(The Link with Man's Left Spin)

●入り方: チェンジ・オヴ・プレイス(左→右)を踊り、正面に向かい合ったところから始めます。

ステップ	(カウント)	踊り方
①	(S/1,2)	男性は女性を自分の右サイドに引き込みながら左足前進。【左右】を離し、左足に右足を揃え、左足を軸に左へスピンします(写真1)。女性は右足前進した所で手が離れるので一瞬不安になりますが、そのまま前進の気持ちを持ち続けます。
②	(S/3,4)	男性は左へ3/4回転してから右足に体重を移し、前進してきた女性と再びホールドを組みます。回転量はその場の状況に応じて調整しましょう。女性は回転している男性を見ながら左足前進し、最後に男性とホールドを組みます。
③、④	(QQ/5,6)	男女とも通常のベーシックの3~4歩目を踊ります。

(写真1) 男性左、女性右で向かいあった所からスタートし



男性は右手を身体に巻きつけるようにします(右の写真は男性が1/4回転したところ。左は後ろから見た形)。



(写真2) この写真のように、1歩目最後でホールドできる時もあります。右の写真は反対側から見たところ。

【ここに気をつけましょう】

- ♣通常のリンクの場合の話ですが、一歩目で男性が【左右】を自分の左側に持っていくケースを多く見かけます。その後ベーシックに入ろうとする気持ちがそうさせるのですが、その手を一旦おへその方に引きこむとリンクがきれいに踊れます。この様に踊った場合、女性の回転量が増し、スカートもきれいに踊ります。今回のリンクの場合、男性は【左右】をさらに自分の右側にリードします。
- ♣男性の1歩目は左つま先に右つま先を揃え、両方のボールで回ると楽に回転ができます。左足だけで回転しようと思必要はありません。
- ♥♣ジルバ全般にいえることですが男女ともヒールで出るステップはありませんので、気をつけましょう。ジルバでボールで出られるようにしておくと、ルンバでもチャチャチャでもフットワークで間違えう事がなくなりますね。

2. ジルバ・ウォーク(The Jitterbug Walk)

続けてジルバ・ウォークに入ってください。詳しくは前号をもう一度読んでください。

3. チェンジ・オヴ・プレイス(The Change Of Places)

あまりにもポピュラーなステップですので、踊りの詳細説明は省略させてもらい、注意点だけ述べます。

【ここに気をつけましょう】

- ♣チェンジ・オヴ・プレイス(右→左)で、男性は1歩目で上げた【左右】の手は、女性が通過した直後、真下に下げるようにします。この手を自分の方に少し引き寄せ気味に下ろす人が多くいますが、そうすると女性のバランスを崩してしまいます。こうしたほんのちょっとした所に気をつけるだけで、ジルバが上手になれるのです。
- ♥一方、女性は1歩目右足に出た所で“クルリ”と回ってしまう人がたくさんいます。回転を楽しみたい気持ちは十分過ぎるほど分かりますが、その場で回ってしまうと踊りが小さく見えますので、その先まで歩いていこうという気持ちで踊ってみてください。自然と回転が起きますし、踊りも広がりが出て綺麗になります。

短期連載で企画されたこのラテン編(ジルバ)は今回が最後となります。最後まで力を抜かずに行きますので、お付き合い願います。前号の予告通り今回はちよつとした連続技に挑戦してみよう。そして、そこに使われているステップにはそのままサルサにも応用できるものがあるというのです。そんな訳で、タイト

ルのような掛け声になりました! サルサといえば初回のストロップ・アンド・ゴーで男性が女性に背を向けるパターンを紹介しましたが、これはサルサの小森先生(Yamalo&Akko)のレッスンで教わったもので、思いもよらなかったパターンに驚きと感動をおぼえたものでした。逆の発想をするなら、12月号で紹介した総てのパターン

はサルサに活用できますので、使ってみてください。また、サルサを踊っているお友達に教えてあげてくださいね。今回お勧めする一連の踊り(テマールガメーション)は次の通りです。

1. リンク(男性のスピン入り)
2. ジルバ・ウォーク
3. チェンジ・オヴ・プレイス
4. メビウスの輪



スタジオオープン

新規スタジオのご案内

大塚ダンススクール

大塚

長い間、ダンス大塚会館に勤務された花村英夫先生（JCF東部総局理事・元モダン・ラテンともJCF・C級）が、この度独立JR大塚駅南口徒歩1分のところに大塚ダンススクールをオープンしました。54坪の室内は広くて開放的、「当スクールの特色として、特に教師試験用のレッスンには力を入れていきます」と花村先生、毎週金曜午後1時から全夕連北関東地域会々長の砂川先生を招いてのアンシエイト講習会を開講中です。午前中の10時より午後9時30分が営業時間。お問い合わせ170-0005 東京都豊島区南大塚3-34-8 白石ビル2F「大塚ダンススクール」 ☎03-5950-6625 ※花村先生のパートナーである天野先生経営の蒲生ダンススクールでは地域指導員講習を好評開講中です。



広々とした天井の高いフロアー

スタッフ一同
(左から2人目が花村先生)



照明装置にも工夫のあるスタジオ

船橋 遠藤ユキヒコダンススタジオ

遠藤幸彦（中央）
幸子先生（右から2番目）
と若きスタッフ



遠藤ユキヒコダンススタジオ（経営・指導／遠藤幸彦・幸子先生）が、8月1日、船橋市内に移転オープン。フロアー面積33坪の室内とサクラ材使用のフロアー、準備体操にも使用できるパーも設置しています。以前に比べて若いスタッフも揃っていますので各人に丁寧な指導がゆきわたると思います。団体・個人はもちろん、ユニークであらゆるコースのレッスンを用意していますので楽しんで下さい。遠藤先生、特に人気の高い小人数制グループレッスンは、定員4名から成り立ち初心者〜上級クラスまで充実したメニュー。また、先生ひとりじめプライベートレッスンや、サルサ専科コース等もあり。入会金は5000円です。場所はJR西船橋駅北口徒歩1分。お問い合わせ273-0031 千葉県船橋市西船4-21-1 デイジビル4F「遠藤ユキヒコダンススタジオ」 ☎047-437-0793



あなたもこれを読めばOK!

さて、私達のシルバの講習はこれでおしまいです。お楽しみいただけましたでしょうか？
タイトルに「サークルで」と入れたのは、昨年出版したスタンダード用教材「サークルで上達するボールルームダンス」からきていますが、その元を正せば私達が足掛け25年かかって来たサークル仲間とサークル活動をこよなく愛しているからです。
この活動を通し、私達の一貫した考えはサークルでも「上手にする」、「上手になれるんだ」と言うことです。「サークルでは上手になれない」との声をよく耳にしますが、たとえ団体レッスンでも、教える側の努力と教わる側の個人レッスンを受けるような熱意があれば、かなりの事ができると信じています。
今回のシルバも、あなたがサークルの仲間と共に楽しみながら練習し、仲間と共に上達される事を願ってやみません。そうです！明日は今日より上手になっている自分を発見する事でしょう！
またここで会いましょう。

- ♣ 男性は2から3、4にかけては右手のひらで右側から∞（無限のマーク）を描く様に、女性の頭、自分の頭を通すようにしましょう。
- ♥ 1歩目で男性の右手を見落とす女性は、その前のオープン・ブレイクで男性から目を離しているのが原因です。人とお話をするときと同じように相手を見て、よそ見しないで踊りましょう（これは男性にも言えることです）。また、男性の右手を下から取ると、全く踊れなくなってしまいますので気をつけて下さい。男性の手のひらが上を向いている時は、女性は手のひらを合わせるようにおきます。ダンスの掟ですよ。
- ♥♣ 1歩目の後半で男女背中あわせになるまでに、肘や肩が引っかかりそうになる時があります。どこかで誰かの力が入っているのが原因ですが、そうなった時はすぐに中止し、怪我をしないようにしてください。
- ♥♣ 2歩目で男性は【右左】を女性の右肩まで下ろすように書きましたが、そうしなくても踊りに全然影響はありません（!?）。でも、そうすると、はた目に踊りがより複雑に映るのです！ こうした遊び心も踊りを楽しくさせてくれます。
- ♥♣ 慣れてきたら、2歩目以降の足はそれほど気にせず、全体の流れを楽しみましょう。

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、フィリス・ヘイラー教室にてダンスを習得後、玉城夫妻に師事。著書「サークルで上達するボールルーム・ダンス」を出版。



今回の撮影に協力してくれたサークル「ダンス工房ウィーヴ」の皆さんと神元夫妻（両端）

神元さん夫妻からのアドバイス

このサークルは自由練習会の形式を取り、一人一人が自分の知りたい事や練習したい部分を集中的に学ぶ目的で参加しています。その中でダンステキストが読めるようになる事が目標のひとつです。テキストがあればどこでも勉強できますし、ページをめくる毎に新しい発見をすることもしばしばあります。限られた時間しか練習できないサークルの人たちにこそお勧めです。

ダンス工房ウィーヴの会員から一言

別の曜日のサークルで教わった事を復習するために参加しています。サークルを休んでしまったときは仲間に教えてもらいます。自分のペースで練習でき、判らない所は一步一步のフットワークまで丁寧に教えてもらえるのが魅力です。今は先輩に何もかも教わるだけです。早く上手になり人の役に立ちたいと思っています。（サークル歴2年）
先日スローを初めから教わろうと先生にお願いした所、「それでは勉強にならないでしょ？ テキストを持っているのだから、まず読んで下さい。その上でどこが判らない質問してください。」と言われました。確かにそうです。質問をすると実際に組んで熱心に個人レッスンをしてくれるのですから、ただ教わるために利用してはいけないと反省しました。おまけに、先生達も参加費を払っているのですから。（3年）
お友達と練習会やパーティに踊りに行く二人して、「背中が綺麗ですね」とか「どこで個人レッスンを受けているの？」と尋ねられことがしばしばあります。「サークルレッスンだけです」と答えてもなかなか信じてもらえません。私達はサークルでもこ

まで上達出来るのが嬉しくて、また練習に励んでしまいます。そして人に誉めていただく先生に報告し、一緒に喜び合っています。
ステップに追われることなく、常に基本をベースに教えていただきます。一朝一夕には上達できないからこそ基本が大切なのと、いつもお友達と話しています。（8年）
会費の総てがタイの奨学金（ダルニー奨学金）に使われています。好きな事を練習し、判らないことは先輩や先生達に教えて頂き、その上、会費がタイで役立っているのが嬉しいです。昨年度の会費で1名が中学3年間通学でき、2年生を終了した2名の子が3年生を無事終了できます。中学に通うのもままならない国があることを考えると、私たちはとても恵まれていると思います。（9年）
私はいつもテキストを持って参加しています。判らない所は先生達にいつでも気軽に質問できるのが魅力です。また、他の参加者から質問を受けますが、それが自分の勉強になります。（24年。有資格者）

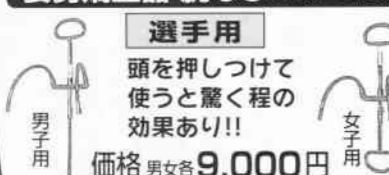
ダンス上達の近道!映画「Shall we ダンス?」でも大好評

姿勢矯正器 (初級～中級)



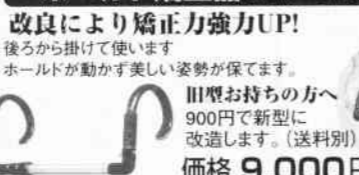
価格 男女各 12,000円 (税・送料別)

姿勢矯正器 腕なし (A級～6級)



選手用
頭を押しつけて使うと驚く程の効果あり!!
価格 男女各 9,000円 (税・送料別)

ホールド矯正器 (A級～6級)



改良により矯正力強力UP!
後ろから掛けて使います
ホールドが動かず美しい姿勢が保てます。
旧型お持ちの方へ
900円で新型に改造します。(送料別)
価格 9,000円 (税・送料別)

選手用

〒251-0038 神奈川県藤沢市鶴沼松が岡3-3-2 パイオニア産業株式会社 ☎0466-27-4500 FAX 0466-26-8198