

オープン・ヒップ・ツイスト



ステップ	説明	カウント
予備歩	カウント、4.1(S)で男性は右足前進(女性は左足後退)からスタートしましょう。カウント4.1では、4でステップ、1はヒップ・アクションと区別しましょう。	4.1(S)
1	♣男性は左足前進。 ♥女性は右足後退	2(Q)
2	♣男性、右足に体重を戻します。 ♥女性は右ヒップに乗ったのを確認してから左足前進。	3(Q)
3	♣男性は左足を右足横に揃え、次に左ヒップに乗ります。 ♥女性は右足で男性の前に前進し、続いて右ヒップに乗りながらスウィグルし右へ1/4回転します。左足は右足横に寄せるか右足前にポイントします。写真では前者の形になっています。	4.1(S)
4	♣男性は左手で女性に前進のリードを与えながら右足小さく後ろにステップ。 ♥女性は左足小さく前進。	2(Q)
5	♣男性は【左右】のホールドで女性を僅かに前進させながら、左足に体重を移し、ヒップに強く乗りながら女性を振り返らせます。 ♥女性は右足を左足前方にポイントしてから体重を移します。右足に乗ったとたんホールドの引きを感じますので、そのリードに従って左に3/8回転し男性のほうを向きます。右足にしっかり乗っています。	3(Q)
6	♣男女とも【左右】のホールドを壁に見立て、その壁を軽く押すようにしながら離れます。男性は5~6歩目にかけ左へ1/8回転し、右足を横に開きます。 ♥女性は左足後退します。この間の回転量は左に1/4回転です。この開いた形をファン・ポジションと言います。頻繁に出てきますので覚えてください。	4.1(S)



(モデル:みわちゃんと高橋さん。ステップ5、6では撮影角度を正面にかえました。)

【これでグレード・アップ!】

・・・♥・・・女性の3歩目は難しいです。頭の中がファンに開こうとする気持ちでいっぱいになっていると、ついそっちの方に右足が行ってしまいますが、男性の1歩目辺りに出て行く様になります。これが最初に大事なポイントです。思っているより、左方向でしょ? 次に大事なのは、さっさと男性から顔をそむけないで、カウント4~1の'1'まで回転を我慢する事です。この2点を守るだけでも、踊りはグンと綺麗になりますよ。

・・・♥・・・4歩目の足をヒールから出る女性がわんさといます。ヒールで出ている人は、3歩目で足だけが男性の近くに出て行きすぎなのが原因のことがあります。

す。カウント4~1で上体が反ってしまい、ヒールから出やすくなるのです。

・・・♥・・・ファン・ポジションでは、女性がそこからまっすぐ歩くと男性のぎりぎり前を通る位置になります。気持ちがホールドの方を向いていることが肝心です。このちょっとした点が次の動きに影響を与えるのです。男性は、女性が開きすぎると判断した場合、すかさず自分の回転量を調整してカップルとしてのバランスをとります。

こうした事に気をつけるだけでも、みる人がみると「きちんと習っているなあ」と思うのです。

サークルで上達する 社交ダンス **ラテン編**

神元 誠・久子

サークルでじょうずにする!
私たちはそう信じて
毎回レッスンをしています。
サークルでもうまくなれる、
そう信じてついてきて下さい!
必ず上手になれるのですから!

「またどこかでお会いしましょう」...2月号でそうお別れしたばかりなのですが、早くも戻ってまいりました。全国各地でジルバの記事を楽しんでくださった方々のおかげです。ありがとうございます!

今回からはジルバのカジュアルな楽しみを少しおいといて、押しも押されぬラテンの花形、ルンバに入りたいと思います。サークルで使われるポピュラーなステップを取り上げ、基本的な踊り方とレベルアップできる方法を探っていきましょう。サークルで受ける質問と共に紹介していきます。



*表記上の注意
【左右】=男性左手と女性右手をつないでいることを示す、私たち独自の表記法です。よろしくね。

【(A) オープン・フェイシング・ポジション (Open Facing Position)

単に、オープン・ポジションともいいます。最近はこの形で始めるのがポピュラーです。この写真ではホールドの手が【左右】になっているので、【左右】のオープン・(フェイシング・)ポジションと言います。男女の足が前後に開

き、男性は左足に、女性は右足に体重が乗っています。スタートする際、カウント4~1で男性は右足前進(女性は左足後退)のアクションを起こしてから1歩目(カウント2)に入ります。

【(B) オープン・フェイシング・ポジション (Open Facing Position)

(A)と同じ【左右】のオープン・(フェイシング・)ポジションです。今はあまり見かけなくなりましたが、以前はこの形が主流だったと記憶しています。時には、これを使うと新鮮な感じがするかも知れませぬ。

(A)との違いは、男女の足が左右に開いている点です。スタートするにあ

たり、男性は左足に、女性は右足に体重を乗せた所からカウントの4~1で男性は右足に、女性は左足に体重移動するサイドへの動きを起こし、1歩目(カウント2)に入ります。

【(C) クローズド・フェイシング・ポジション (Closed Facing Position)

ベーシック・ムーヴメントを踊るときにはこの形になりますが、今回のオープン・ヒップ・ツイストを踊るときには使えません。

それでは、ステップの説明に入りますよ。

#1. オープン・ヒップ・ツイスト (The Open Hip Twist) ~ ファン・ポジション (The Fan Position)

今回のオープン・ヒップ・ツイストはシンプルですがルンバラしい美しいステップで、6歩で構成されています。

先日サークルで、「ステップの名称の意味はオープンしてヒップしてツイストするのでこの名がついています」と話したところ、すかさず全員から「先生!説明になっていません!」、「だじゃれ・ラテンですか!?!」と突っ込まれ...わいわい、ガヤガヤ...となっていました(笑)。いつもこんな風に冗談を言っは、やり合っています。みんなの突っ込みが速いんですよ! え? レッソンの呑みこみ? も、もちろん速いです!

さて、オープン・ヒップ・ツイストの動きをみていきましょう。

- 終始【左右】のホールドで踊ります。写真(A)の形でスタートの用意をしましょう。
- 男女ともフットワークは総てボール・フラットとなり、一歩もヒールから出るところはありません。

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

4月→5月



ホテル名 交通機関	内容・料金	問い合わせ
ホテルニュー赤城 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	◆ゴールデンウィーク宿泊プラン/5月1日(土)~6日(水・祝)開催。料金は2名1室1万3000円~。◆個人様宿泊プラン/お一人様1泊2食+ダンス(税別)で2名1室1万円(土曜日1万3000円)、3名1室9000円(土曜日1万1000円)。◆日帰りプラン/ダンスホール入場料(CD演奏)800円、生バンド演奏1200円。	群馬県佐波郡赤堀町大字間野谷528-5 ☎0270・62・6116
鬼怒川グリーンパレス 東武浅草駅から特急スペーシアで2時間(鬼怒川温泉駅下車)	◆ウィークエンドダンスパーティー。4月24日(土)5月30日(日)。料金は24日が1泊2食付1万3000円(税込)、5月30日は1万円。◆スプリングダンス/4月11日(日)5月16日(日)開催。料金は1泊2食付1万3000円(税込)。デモあり。	栃木県塩谷郡藤原町大字滝857-15 ☎0120・221・445
蓼科グリーンバレーパークホテル JR中央線茅野駅から送迎バスあり	◆月例舞踏会日程/4月24日(土)「弥生舞踏会」、5月29日(土)「単月舞踏会」(いずれも生バンド付)。料金は1泊2食付1万4700円(VIP会員10%割引)、日帰り3000円(VIP会員1500円)、日帰り4000円(VIP会員2000円)。◆ダンスバック企画/平日1泊2食付9450円、休前日1万2600円。	長野県茅野市蓼科中央高原横谷峡(案内予約センター) ☎0266・67・2600
白樺レイクサイドホテル山幸閣 JR中央線茅野駅下車バスで40分	◆山幸閣ダンスパーティー/4月10、18、19、24日、5月16、29、30、31日開催。料金は1泊2食付平日1万円、土曜1万1000円(税込)。100坪フロアでシャルウィダンス。	長野県茅野市白樺湖 ☎0266・68・2021 ☎0120・221・445
第一ホテル東京 JR・地下鉄新橋駅徒歩3分	◆第18回「ダンスのタベ」/5月2日(日)~5日(水・祝)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(ブッフェスタイル・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4万8500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)
第一ホテル東京シーフォート 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23回華麗なるダンスのタベ」4月28日(水)29日(木)30日(金)開催。時間は午後2~9時。お一人様1万2000円(ブッフェ料理・フリードリンク、税・サービス料込)。メグミ&ワンショウの演奏。パートナーには慶応義塾大学舞踏研究会のメンバーが協力。ダンスパーティー宿泊プラン(料金はお問い合わせ)もご利用下さい。	東京都品川区東品川2-3-15 ☎03・5460・4646 http://www.seafort.d-h.co.jp
横須賀プリンスホテル 東急汐入駅前、JR横須賀駅から徒歩8分	◆ゴールデンウィークイベント「ディスコ&ダンスナイト インヨコスカ」5月4日開催。時間は午後7~10時。料金はお一人様6000円(ブッフェ料理・ドリンク、サービス・税込)。日本を代表するR&BダンスのDJ。	神奈川県横須賀市本町3-27 ☎046・821・1111
箱根ホテル小涌園 小田急線箱根湯本駅下車、バスで元箱根行き	◆小涌園大舞踏会/5月9日(日)開催。料金はお一人様1泊2食+ダンスホール使用で1万8000円(1室2名様)~1万6000円(10名様以上)。男性パートナーがお相手いたします。ドリンクバーにて1ドリンクサービス。約100坪のホールでダンスをお楽しみ下さい。アフターダンスは露天風呂付き大浴場で汗を流して下さい。	神奈川県足柄下郡箱根町二ノ平1297 ☎0460・2・4111(予約センター) http://www.hakoneho-kowakion.com
ホテルニューアカオ JR熱海駅から送迎バスあり	◆アニバーサリーダンスパーティー/4月25日(日)開催。時間は午後3~11時。料金は2~14名様2万1000円(税込2万2000円)、15~24名様2万円(税込2万1150円)、25名様以上1万9000円(税込2万1000円)。会場はサロンド總統。スペシャルゲストは初美とレガロ。ホテルバンドはオブセッション。ダンスパートナーは午後3時から1名、8時から5名用意。創業50周年を記念した豪華ゲストを呼ぶ盛大なダンスパーティーです。定員120名様(先着順)。	静岡県熱海市熱海1993-250 ☎0557・82・5151
ホテル暖香園 JR伊東駅下車送迎バスあり	◆SPAでDANCE/宿泊ダンスプラン(20名様以上)⇒1泊2食(税別)ダンスタイム3時間付で平日1万4000円~、日・祝日1万6000円~、休前日1万8000円~。1室4名定員(2名様利用の時は2000円増)。ホール延長の時は追加料金となります。	静岡県伊東市竹の内1-3-6 ☎0557・37・0011
ホテルサンハトヤ 東海道本線伊東駅から送迎バスあり	◆スプリングダンスパーティーII/4月17日(土)18日(日)開催。ゲスト来賓=明るくエスカルダ「メインダンスパーティー」/5月15日(土)16日(日)ゲスト来賓=パーティークラブ。料金はお一人様1万5000円(土曜・休日別)。日曜・祝日1万8000円(25名様以上2000円引)。学生ダンスまたはリーダー研修・フルーツ&ドリンク券付。◆早稲会&パーティー/4月4日(日)15日(日)11日(日)12日(月)23日(金)24日(土)25日(日)5月9・10・21・22・23日開催。料金は1泊2食付土曜・休前日1万5000円、日曜・祝日1万3000円、平日1万1000円(税別)。1部屋4~5人利用(2人利用は+3000円、3人利用+2000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)
熱海後楽園ホテル JR東海道線熱海駅から送迎バスあり	4月29日(木・祝)は「第1回春の舞踏会」。料金はお一人様2万4000円~2万8000円。かおり&ファインによるバンド演奏と歌手・岡田淳一の歌によるダンスパーティー。男性はエンビ服またはタキシード(ブラックタイ)着用、女性はロングドレス着用。	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)
ホテルメトロTHE21 地下鉄なんば駅歩7分	第17回メトロヘアダンスパーティー/5月2日(日)開催。正午~午後4時。料金はお一人様1万3000円、ペア2万4000円(中国料理ディナーコース/税・サ込)。更衣室完備。パートナーも待機しています。吉岡正樹・大橋恭子組のデモあり。	大阪市中央区宗右衛門町2-13 ☎06・6211・2636
西海橋コラソンホテル 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/4月4・25日5月9・30日(旧)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
雲仙観光ホテル 福岡天神駅から高速バス雲仙西入り口下車徒歩2分	◆ソーシャルダンスin雲仙/◎ディナー&ダンス=4月4・25日5月18日(旧)29日(土)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。クラシカルな伝統とモダンな雰囲気が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
九十九島観光ホテル 佐世保みなとインターから7分	月例ダンスパーティー/4月29日(日)午後6~9時。料金は5000円(ブッフェスタイルディナー・フリードリンク付、サービス料込・税金含)。宿泊代全プラス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

サークルで上達する 社交ダンス

ラテンQ&A (ルンバ)

Q2

女性3歩目でもう少し回転量の多い踊り方を見かけます。また、男性が5~6歩目にかけて左に回転しない踊りも見かけますが、どちらが正しいのですか?

A2

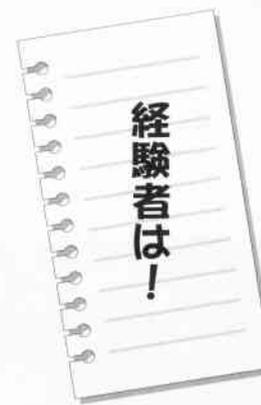
女性は3~4歩目にかけて右に3/8回転するのも正しい踊り方です。この場合、5~6歩目で左に5/8回転し、その間男性は回転がありません。つまり、差し引き左に2/8回転(1/4回転)して終わります。前頁の説明では女性3~4歩目にかけて右に1/4回転、5~6歩目で左に5/8回転しています。差し引き左に3/8回転するのですが、この間男性が左に1/8回転しており、男性との角度差は左に2/8回転(1/4回転)で、上記の踊り方と同じになります。つまり、これはファン・ポジションになる踊り方ですから、どちらの踊り方をしても女性は男性の左側面に面して終わることとなります。どちらの踊り方も正しいです。前頁【これでグレード・アップ!】をもう一度読んでくださいね。

Q3

オープン・ヒップ・ツイストに変化をつけたいのですが、ファン・ポジション以外の終わり方はありませんか?

A3

あります、あります! 例えば男性は5~6歩目にかけて左へ更に回転して
①女性の正面に向くと、再びオープン・ヒップ・ツイストに入れます。
②男性は①よりも回転を多くすると、ハンド・トゥ・ハンドにも入れます。



① オープン・ヒップ・ツイストからベーシックに戻りましょう!

オープン・ヒップ・ツイストの5~6歩目にかけて、男性は左へ回転を増やしながらくローズド・フェイス・ポジション(写真C)になり、ベーシック・ムーヴメントに入るのも洒落ていますし、リヴァース・トップにつなげることもできますよ。

② “オープン・ヒップ・ツイスト・スピン” に挑戦しましょう!

男性は3歩目(4、1)で女性を右へ1回転させます。女性はアメリカン・スピンの要領で、でも、右足だけで回転し、男性と正面になった所でヒップを乗せて回転を止めます。後半でファンに開きます。北海道で踊ると、『かっこいいでないかい?』——『なーんもさ』……こんな会話が聞こえてきそうですね。



初回はオープン・ヒップ・ツイストでした。できていると思っても、仲間同士で確認作業をしてください。そうした地道な作業が、サークルで上達する上でとても大切なことなのです。5月号はお休みです。6月号でまたお会いしましょう。

著者プロフィール

神元誠・久子/東京・吉祥寺にあるタマキダンススクールの玉城盛辰・富美子先生(元全日本モダンA級/ラテンファイナリスト)に師事。現在、埼玉県内でダンススクール活動の指導を行っている。

『サークルで上達する ボールルームダンス』

大好評
発売中!

大好評発売中の本「サークルで上達するボールルームダンス」(定価3000円+税)は、本誌でおなじみ神元誠・久子夫妻が執筆した話題作。全国の有名書店で取り扱っています。なお、商品のお問い合わせは「東京経済」☎03・3237・7170まで。