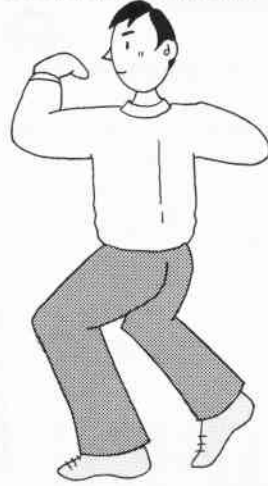
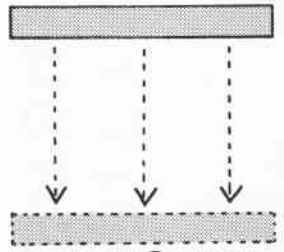


# 上達のための身体づくり



低い位置での練習を一曲行った後、普通にタンゴを踊ると全然違います



両脚を揃えた状態での膝のゆるめが難しい 頭・肩の高さが上下しないかチェックする

タンゴのムービングは、自転車に乗っている時のように、腰から下でペダルを回すような感じだとよく言われます。この腰から下の動きを身体に覚え込ませるための練習法として、天井を低いものとイメージしてウォークします。普通に立った頭の位置から約15~20センチ程低く立ちます。そうすると、かなり膝を曲げたままのムービングになります。天井に頭をぶつけない様にイメージします。両脚が揃った時、更に膝をゆるめ、フロアを一段と踏みしめるようにして立つのがコツです。ちょっときつい練習法です。

ピヨコピヨコと上下動しない  
ムービングをつくる

タンゴの動きは、スウィングが無い、というのが特徴です。いつもフラットな感じのバランス移動となります。ポイントとなるのは、両脚を揃えた時に、頭の位置が伸び上がってしまうことです。これを直すための練習をしていきましょう。

## 上達のためのムービングのツボ



前脚の踵に乗ったら、後ろ脚を引き寄せる バランスが前踵に乗るまで後ろ脚を残す 軸脚の膝をゆるめて、片方の脚を出す

タンゴ特有のバランスコントロールを生み出すためのエクササイズ  
ウェディングウォーク法

タンゴ特有のバランスの運びに「踵から踵」へ動く、というのがあります。バランス(腰)が、次の脚の踵に乗ったら、後ろの脚を「サッ」と引き寄せるのです。このバランス移動は、ウェディングドレスを着た花嫁さんの足の運びと同じです。

## タンゴらしさを出す!

タンゴらしさを生み出すウェディングウォークについて説明します。まず、①軸脚の膝をゆるめながら、次の一步を踏み出そうとします。この時は、バランスは、後ろの脚にあります。②次に、出した脚の方にバランスが移っていきますが、後ろの足をフロアに着けたままにすることがポイントです。③最後に、出した脚の踵にバランスが乗ったら、後ろの脚を素早く引き寄せます。足(シューズ)の裏を見せない、タンゴのシャープさを生み出せるのです。

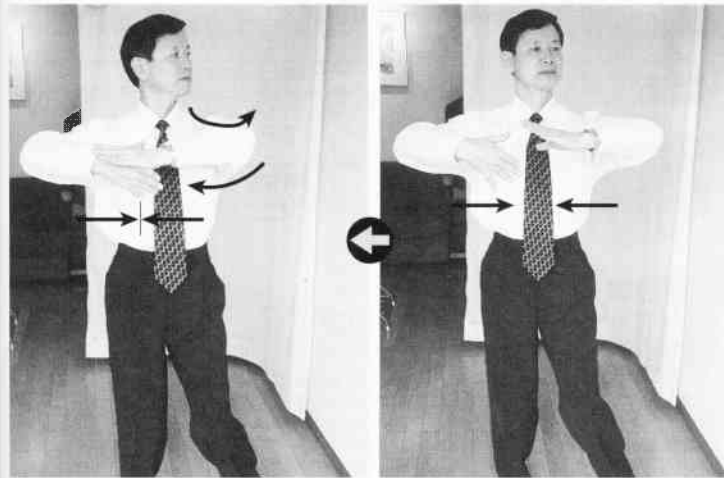
イラスト/楳栗

# ダンス上達塾 特別編

# タンゴ



指導/坂梨友春



交叉した指のデジションで顔を左へ向ける ホールド、ネックは、下半身の繋がりを持つ

両手の親指と人差し指を交叉させるように合わせます。男性の場合、「左手」を「右」へ軽く押し出すと、左の肩甲骨と左肘が前へ出て、左サイドが開かなくなります。更に、右へ押し出すと、顔(ネック)を左へ向けやすくなります。

## ホールド&ネックをつくる

スタンダードでは、ムービング中に男女共にサイドが開きぎみになります。タンゴのホールドでは、リンクのような速いムービングの後にサイドが開いているカップルをよく見かけます。これを直す為に腕でパートナーを押し出すと、更に全体のシルエットを崩します。身体の使い方を身に付けて下さい。

## サイドを開かないための 整体エクササイズ

タンゴを上手に踊るためには、まずタンゴの特徴について知っておくことが必要です。  
①タンゴには、スウィングが無い。ムービングでは、自転車に乗っている時のように、腰から上は静かで、腰下は、脚をしっかりと使います。②コンパクトなホールドを組む。等々。こうしたタンゴならではの身体の使い方の秘テク・ニックを今回の特集でご紹介します。



重みのある御太鼓をイメージして腰を回す



写真の女性のウエストを見て下さい。腰にゴムベルトをつけています。この位置に女性の帯の御太鼓をつけているとイメージします。更にこの御太鼓に重みが入っていると思って、腰を横8の字に回します。

## 女性のための腰のエクササイズ

アルゼンチンタンゴに見られるように、コンチネンタルタンゴでも、腰の力強いキレが、よりタンゴらしさを生み出します。特に女性の場合、ドレスをバツとひるがえすのはとても素敵なのですが、逆に重みのあるドレスにバランスを取られてフラつくこともあります。しっかりとした上台(身体)を作りましょう。

## 力強く切れのある フロムナードリンクを 踊るために

# 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

5月→6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> 間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)~5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
<b>鬼怒川グリーンパレス</b> 東武浅草駅から特急スペースアで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/5月30日(日)、料金は1泊2食付1万円◆スプリングダンス/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◆マロニエダンスパーティー(生バンド付)/6月6日開催。料金は1万3000円。	栃木県塩谷郡藤原町大字滝857-15 ☎0120・221・445
<b>蓼科グリーンパレーパークホテル</b> JR中央線茅野駅から送迎バスあり	◆月例舞踏会日程/5月29日(土)「華月舞踏会」(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
<b>白樺レイクサイドホテル山幸閣</b> 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/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。6月12日(日)開催。料金は1泊2食付1万1000円。送迎バス1万5000円(税込)生バンド付。	長野県茅野市白樺湖 ☎0266・68・2021 ☎0120・221・445
<b>第一ホテル東京</b> 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(フュージョンスタイル・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)
<b>フォーラム246</b> 小田急小田原線愛甲石田駅北口徒歩5分	◆5月ダンスパーティー/5月5、6、7、10、13、14、17、20、21、24、27、28日開催。時間は午前11時~午後3時。料金お一人様3500円(税込)。(夜の部)=5月1、8、9、15、16、22、23、29、30日開催。時間は午後5~9時。料金は5000円(税込)。	神奈川県伊勢原市石田350番地 ☎0463・96・3788
<b>横須賀プリンスホテル</b> 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(火・祝)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・ワンドリンク、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
<b>箱根ホテル小涌園</b> 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-kowakien.com
<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	5月23日(日)は「第48回潮騒ナイトダンスフェスティバル」。料金はお一人様2万2000円~2万4000円。森崎とフィッシャーズ&サンドラによるバンド演奏と歌によるダンスパーティー。6月13日(日)は「第49回ジュニアダンスフェスティバル」開催。料金はお一人様2万2000円~2万4000円。	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>ホテル暖香園</b> 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
<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	◆メインダンスパーティー/5月15日(土)16日(日)ゲストは岡田実&パーティークラブ。料金はお一人様2万1150円(土曜・休前日)日曜・祝日1万9000円(25名様以上2100円引き)◆ジュニアダンスパーティー/5月12日(土)13日(日)開催。学生ダンスまたはリーダー・指導・フュージョン・ワンダンス◆夏祭りとパーティー/5月9・10・21・22・23日/6月4・5・6・20・27・28日開催。料金は1泊2食付土曜・休前日1万5900円、日曜・祝日1万3800円、平日1万1700円(税別)。1部屋4~5人利用立利用は+3100円、3人利用+2100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)	◆リーガダンスナイト/5月6日(木)開催。時間は午後5~9時30分(ダンスタイムは7時~)。料金はお一人様1万円(65歳以上9000円/レストランでのお食事、指定内フリードリンク・税金・サービス料含む)。藤原健治とキャノンボールの演奏。※男性・女性のパートナーがお相手します。お気軽にご参加下さい。	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>ホテルメトロTHE21</b> 地下鉄なんば駅徒歩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
<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/5月9・30日(日)6月13・27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> 福岡天神駅から高遠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=5月16日(日)29日(日)6月12日(日)27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ミックスされた高級感あるホテル。○ランチ&ダンスもあそびます。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/6月6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

# ダンス上達塾 特別編 タンゴ



もし、アキレス腱が正確に伸ばされている感覚が得られない場合には、踵をフロアに着けたり離したりしてみます。又、上体が膝に向かってくるように乗っているか、踵が、お尻のどの位置にくるのよくアキレス腱がストレッチされるかをチェックします。

口で息をしながら15秒。左右2回ずつ行う



## タンゴのための 膝ストレッチ

今回の練習の中で、天井を低くイメージしてウォークを一曲行う、というのがありました。一曲全て、プロムナードリンクで踊ってみますと、かなり膝への負担が大きいくちがわかります。同時に、太もも前面の筋肉の強化も必要です。こうして踊るためには、事前に膝をゆるめるストレッチが不可欠です。写真のように胸を膝の上に乗せるようにします。太ももとアキレス腱が、しっかり伸びるのを感じます。

## ダンスと身体づくり

競技選手としてダンスを学び、楽しまれていた方が、とても多くなりました。もちろん、競技に出るとか発表会で踊るといことは別にしても、ほとんどの方は、ダンスが上手になりたいと思われています。上達のためには、ダンスのテクニックはもとより、お互いに気持ち良く踊れることが大切です。

そのベースとなるのは、個々の身体づくりです。パーティーダンスでも競技ダンスでも、ダンスをするためには、基礎体力に加えてダンス特有の筋力や身体を使い方を身に付ける必要があります。いくら普段の生活で支障なく過ごせていたとしても、ホールドを支える筋肉は別なものです。

ダンスとは、バランスの移動をどうやってコントロールしていくか、がポイントです。まず自分自身の身体を上手にコントロール出来なければ、相手と合わせて踊ることは出来ません。更に、上達するためには、ダンス専門の技術を学んでいく必要があります。

一方、今日では、70~80代の方が数多くダンスを楽しんでいます。たまに、「若い人にはかなわないから」などとおっしゃる方がいます。私は、こうした方へのアドバイスとして、何か得意技を持つことをおすすめしています。タンゴのリンクだけ練習すると、周りから、「結構やるなあ!」なんて見られますよ。いかがですか。

(坂梨友春)

**プレム治療院**  
〒150-0013 東京都渋谷区恵比寿1-23-9 9階  
TEL: 03-3441-4952

URL: http://www.prem-c.com

**講習を体験して**  
「腰ベルトやゴムひもを用いた練習は初めての経験。負荷をかけることで意識するポイントがはつきり分かったと同時に、後の動きが楽になる事を体感できました。タンゴ特有のハギレの良い動きを作るための体操や、マツチ箱を蹴る練習は、サークルでも取り入れられそうだな、とても役立つ方法だと思いました。その後で方法はガラッと変わってビックリ!! その上、練習後に正しく膝の屈伸をするだけでもケアに役立つ事を教えていただいて大変助かりました。新発見が沢山。とても楽しい一日をありがとうございました。」  
(モデル/神元誠・久子)

坂梨理論をもっと詳しく知りたい方はコレを読むべし!

## ダンス上達のための身体作り講座II ルーツ編

ダンスファンに好評連載し「ダンスのためのグローアップ講座」の著者・ダンス界のボディセラピスト坂梨友春氏がおくる最新のダンス進化論

**坂梨友春著**

### トップダンサー対談

- ◎坂梨友春VS檀山浩治・公美子~その強さと競技にける情熱を探る
- ◎望月洋一・幸子~アマチュアトップに君臨する、その体力と精神力に迫る
- ◎その他、ダンスにおける身体のトラブルを東洋医学に基づいた理論を満載

**好評発売中!!**  
定価2940円(税込)  
通販3240円(送料含)

**白夜書房** 〒171-0033 東京都豊島区高田3-10-12 TEL:03-5292-7752 FAX:03-5292-7741(営業部)  
http://www.byakuya-shobo.co.jp