

サークルで上達する 社交ダンス **ラテン編**

神元 誠・久子

時々、ダンスを始めて間もないというのに、とても素直で上手な人に会うことがあり、嬉しく思います。上達する人に共通しているのは、常に「基本を大切に」と心掛けている点ではないでしょうか。

ゴールデンウィークはどのように過ごされましたか？ 大型連休で遠方に行かれた方もいれば、おうちでのんびりの人もいたかもしれません。連休中のサークルはお休みじゃありませんでしたか？ そして、サークルが1、2回休みになっただけでも、ものすごく長い間ダンスから遠ざかっていた気がしたりして…

それだけサークルが生活のリズムになっているんですね。

さあ、なまった体を起こしましょう。今回は5月号に続きルンバの2回目です。1回目はオープン・ヒップ・ツイストを踊りファン・ポジションになりました。今回はそこからホッケー・スティックに入りましょう。

ホッケー・スティック (The Hockey Stick)

オープン・ヒップ・ツイスト同様、とてもポピュラーなフィガーですが、幾つか注意点があります。そこを押さえておくだけで、グンと踊りやすくなったり、綺麗になったりします。初めに一通りの説明をします。写真と足型図（今月から頑張って載せることにしました）も参照しながら読んでください。足型図からステップのイメージをインプットするのは、上達に大変役立つと思います。

ホッケー・スティックはスポーツのホッケーに使われる道具—そう、あの棒の事です。

●この説明におけるスタートの形：ファン・ポジション
●終わりの形：【左右】のオープン・ポジション
【左右】＝男性左手と女性右手のホルド。オープン・ポジションはオープン・ウェイニング・ポジションと同じです。

カウント	ステップ	説明 (♣=男性、♥=女性)
2	1	♣左足前進。【左右】の位置を変えないようにしましょう。 ♥右足を左足に揃えて踏みかえ、次に出て行く用意をします。
3	2	♣右足に体重を戻しつつ、【左右】を自分の方に持ってきながら徐々に高くしていきます。 ♥左足前進。
4.1	3	♣左足を右足横に揃え、カウント4.1で左ヒップに乗ります。この間、【左右】を女性のおでこ位に上げていき、男性の手のひらは下を向き、それを女性の手のひら側の指が少し押し上げています。 ♥右足前進し、男性左足の前の辺りまで出て行きます。実質スタートの位置から2歩でそこまで行くことになります。
2	4	♣左手で女性を自分の右斜め前にリードしつつ、右足を小さく後ろにステップ。 ♥【左右】で左斜め前に入るリードを受けつつ、その方向に左足小さく前進。
3	5	♣背を向けて遠ざかる女性を追いかけるように左足前進。直後に【左右】を女性の頭越しに下ろし、女性をこちらに振り向けさせます。この時、手はウェストの高さ位にあります。 ♥振り向きたい気持ちを我慢して右足前進。直後に左回転して、男性に振り向きませます。
4.1	6	♣右足前進。 ♥左足後退。



②3 ステップ2



②2 ステップ1



ファン・ポジションから始めます



②3 ステップ5b



②3 ステップ5a



②2 ステップ4



②4.1 ステップ3

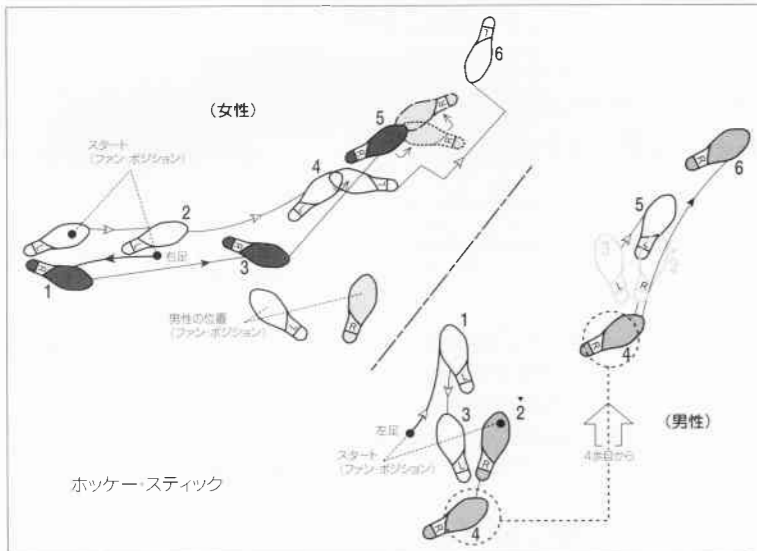
6歩目は男性右足前進、女性左足後退です。5月号のオープン・ヒップ・ツイストの予備歩と同じです。

「え!? 写真、失敗したんだろって?」

「そ、そんな事ない… えーと、えーと…」

※モデル：「退院おめでとう!」の伊奈さん(男性)と池谷さん / 東大和市のウララにて

ホッケー・スティックの足型図



【これでグレード・アップ!】

- ♣ 男性1歩目の注意点は二つあります。
 - 【左右】のホルドを動かさないように気をつけます。実際には、女性に足を踏みかえさせる合図を送るのですが、押したり引いたり、上げたり下げたりはしません。
 - 女性の足の踏みかえで、女性の方にバランスを取られないようにする。その為には、右手をだらりと下げていないで、しっかり伸ばしましょう。自然にボディの張りが出ます。
- ♥ 女性1歩目は足の踏みかえです。右足のボールからヒールにおろす時、しっかり足首→膝（伸ばす）を使います。続いてヒップに乗り、左足前進に移ります。
- ♥♣ さて女性の4歩目です。写真や足型図を見て欲しいのですが、ホッケー・スティックの形になっているでしょ？ だから、この左足は左斜め前方に出しましょう。これを男性の前をまっすぐ横切っていく人が沢山いますが、それだとホッケー・スティックじゃなく、ただのスティックになってしまいます。「でも、踊れるからいいじゃない」と思われるかもしれませんが、説明どおりにステップすると本当に踊りやすくなります。男性も女性が斜め前に入るようリードをします。その辺りをどうすればよいか、次の方法で練習してみましょう。
 - 女性の右手はお蕎麦屋さんの出前のイメージです。手には空のお盆だけが乗っているという位の重さを感じます。
 - 男性の左手は浮き上がってくるお盆を上から軽く抑えつつ、それを進行方向に少し移動させます。
 - 男女とも、写真の形で数歩歩く練習をしましょう。女性を振り向かせるのは右足に乗った瞬間です。

5歩目のステップ～

その1◆女性の右手が後方に残り、右足前進でひっくり返りそうになっている人がいます。4歩目同様5歩目はそんなに大きくステップしなくてよいのです。男性が追いかけてくるのが大変ですから。大きくステップしなければひっくり返りそうにもなりません。足型図を参照してください。男性もバックの足を大きくしないことです。ヒップは乗りますが、ボディは前にキープしておきます。

その2◆振り向きざま、“ものすごい勢いで”“勝手に”右手を振り下ろす女性があります。これには男性もお手上げです。一方、女性がそうしたくなる気持ちが分からないでもありません。プロの踊り方でよく見かけるからです。でも、“勝手に”は駄目です。そんなに頑張らないで、さりげなく手を下ろすのも美しいと思いませんか？
4歩目5歩目にかけて自然に【左右】を女性の左肩あたりまで持って行って、自然に振り返ると崩れにくいと思いますよ。(写真ステップ5a参照)



ロンデ・アクションに挑戦してみますか？

ホッケー・スティックからオープン・ヒップ・ツイストに戻りましょう。でも、1歩目で男性は【左右】のホルドを軽く右にひねります（くれぐれも注意しながらやってください。痛い思いをするのは女性ですから）。女性は後退した右足を軸に左回転し、後ろを向きます。この時左足をロンデしてみましょ。2歩目は男性に背を向けたまま左足後退すると同時に右回転し男性の正面に向きます。3歩目は再び男性の方へ前進です。

最後に、読者から頂いた相談を紹介し、私達の考えを述べさせていただきます。

Q 公民館のサークルで踊っているのですが、なかなか上手くなりません。また、踊れる男性が少ないのも悩みです。解決法はないでしょうか？

A 難しい、そして永遠の問題かもしれません。偉そうにはいえませんが、私達はこう考えます。本気で上手になりたくて、かつ、予算が許すなら個人レッスンを受けに行きましょう。通う教室は、近くにあるから行くのではなく、競技会を観にいくとか、上手な人から情報を集めるなどして習いたい先生を探しましょう。たとえいろいろな事情で、月に1回しか通えなくても、それはとても価値あることです。心に留めて欲しいのは、先生はあなたが上手になるお手伝いしかできないということです。目標達成には自分の相応の努力が必要です。



男性が少ない悩みについては次号で回答します。また、皆様からの相談もお待ちしています。



『サークルで上達するボールルームダンス』を読んだ読者からのコメント紹介～全国からお便りいっぱい

とても良くできた社交ダンスの教科書だ。実務的なのが良い。特に『工夫してみましょう』『ここに気をつけましょう』の解説がわかりやすく優れている。コラム欄も読んで面白い。お教室やサークルでは教えない、面白い「ヴァリエーション」が紹介されており興味深い。社交ダンスのテクニックについてもっと勉強したい人に「参考文献」がリストされているが、良心的である。バランス感覚がすぐれた書物だ。私見であります。このような本を教科書にしてダンスを楽しむ(ダンスサークル)があれば、たちまち会員さん全員が上達すると思います。

都内大田区・T.H.さん

従来のダンス教本に比べ、詳細で分かりやすかったので納得できました。今迄にも多数の類似本を購入、その都度がっかりしてました。ラテン種目についても、発刊予定されているのであれば、手元において、サークル

の教材にしたいと考えています。

茨城県幸手市・Y.K.さん(女性)

すごい良書です。書店で見て購入したのですが、これだけ内容の濃いレッスン書はこれまでなかったと思います。ダンスの基本はベーシックです。これほど詳しく解説された著者のご苦労に敬意を払います。このようなスゴイ本がダンス雑誌などで宣伝されていないのが残念です。

兵庫県芦屋市・R.K.さん(男性)

20年以上教室に行っていますが、この本で参考になることが、ステップのバリエーション、ダンスの楽しみ方等多々あった。できれば続編をお願いしたい。

北海道札幌市・M.O.さん(男性)



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、埼玉県内でダンスサークル活動の指導を行っている。

●メールアドレス
m-kammoto@mvi.biglobe.ne.jp

『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。