田中秀和のダンス講習会　ダンスビュー　　Aug 2013

ダンシング講習会 前編

講師：田中英和先生

「ダンスビュウ」創刊25周年の節目にあたり、私が考えたテーマは『ダンスの基本に帰る』です。「真っ直ぐに立つ」「女性をエスコートする」「男性の変化にフォローする」…、こうした当たり前のことをもう一度皆さんと確認したいと思います。それによって、「どんな素晴らしいダンスも、基本の上に成り立っている」ことを、理解して頂ければ嬉しいです。本誌では毎号、各種目の「アマルガメーション」が紹介されていますが、日頃から、基本を磨く「スウィング練習」や「もも上げ運動」をしておけば、きっと〝よりスムーズに〟〝よりダイナミックに〟踊れる自分に気が付くはずです。ぜひ、頑張ってください！

❶ダンスの〝基本〟とは?

DVDでは チャプター❶ をクリック!

ダンスの基本(=常識)として、4つのポイントを挙げましたが、「基本②」を押さえた上で、女性が男性にフォローすることが大切です。そして男性は、女性がフォローすべき3カ所、「右手、右ヒップ、左胸椎」を結んだ三角形、これを変形させてはいけません。これが「基本④」に繋がります。DVDにも収録しましたが、「コントラ・チェック〜オーバースウェイ」を練習しながら、この三角形を維持して踊る感覚を身に付けてください。

女性がフォローすべき、男性の3つの部分

田中先生が考える「ダンスの基本」

1. 真っ直ぐ立つ
2. 男女の立つ位置は、つま先が2〜3cm重なるくらい
3. 女性は、男性の3つの部分の変化にフォローする
4. 男性は、女性のシェイプとバランスに責任を持つ

❷男性の左アーム

DVDでは チャプター❷ をクリック!

最近、ジャッジをしていて気になるのが、男性の左アームが少しルーズになっていること。ボディの中心と左手には重要な関係があり、左アーム周辺のきれいな空間とアングルを保つことが、踊り進めるうえでとても大切です。また、「女性の肘の高さを極端に変えてはいけない」ことも、再確認してください。

❸レッグスウィング

DVDでは チャプター❸ をクリック!

真っ直ぐ立つことができたら、次は、どれだけ自分の真っ直ぐを崩さず遠くまで動いて行けるかがポイント。それを可能にするのが「レッグスウィング」です。頭が前に突っ込んだり、バックバランスになりがちな方は、DVDを見ながら、ぜひレッグスウィングのメカニズムをチェックしてください。

「レッグスウィング」7つのチェックポイント

1. 膝を絞ってエネルギーを溜める
2. 体重のある足の運動で、レッグスウィングを作る
3. 振られる足によって骨盤を変化させてはいけない
4. 1歩目の足を超えたところからターンは始まる
5. CBMが最大になるのは、足の中間にボディがある時
6. 足の上でスウェイをかけてはいけない
7. 後退の人は、膝からヒップの運動が大切

Profile

田中英和先生

元世界スタンダードファイナリスト。アデール・プレストン選手とカップルを組み、97年の全英選手権で日本選手初の第3位表彰台に輝く。「ヒデ&アデール」の愛称で国内外の大会で活躍し、98年の全英選手権5位入賞を最後に現役を引退。以降、審査員、コーチャーとして後進の指導にあたっている。本誌でも、8年にわたって連載レッスン「ナチュラルダンシング」シリーズを連載し大好評を博す。現在も、エッセイ「田中英和のワールドダンス」を好評連載中。

モデル:青木康典・知子組

元JBDF西部総局スタンダードA級。フロアを縦横無尽に駆け巡るパワフルでスピーディな演技で、セグエ選手権3連覇、統一全日本戦ファイナリストとして活躍。2011年に引退後は、デモンストレーターとしてはもちろん、分かりやすい解説でコーチャーとしても人気を博す。

DVDでは チャプター4 をクリック!

❹スウィングの質を高める

スウィングの質を高めるために、二つの練習法を紹介します。一つは、二人の距離や内回り・外回り、動くタイミングなどを合わせて踊る練習。そしてもう一つが、スウィングしてもバランスを崩さないようにするための「リズム」を身に付ける練習法。ぜひ、これらを活用して、より魅力的なスウィングを手に入れましょう!

「スウィングを良くする練習法」

二人の距離感、タイミングなどが合ってきたら、より大きな動きに展開していきましょう。

1. アウトサイド・パートナーで前進・後退
   (男女が同じ量だけ動く)
2. 女性が前進の時、プロムナードに導く
   (女性外回り・男性内回り)
3. PPのまま後退(ファーラウェイ)
   (男女が同じ量だけ動く)

「リズムを掴む」もも上げ運動

下っ腹の力で足を上げ、上げた足の反対側の肩を前に出すようにしましょう。

もも上げ運動のやり方

1. 身体の後ろで手を合せ、手首を開かないように
2. 身体の軸を真っ直ぐに保ちながら、一定のリズムで左右交互にもも上げ
3. もも上げのリズムを掴んだら、ヒールも上げて行なう
4. (毎日の習慣にして)慣れてきたら、徐々に速くしていく

DVDでは チャプター5 をクリック!

❺LODの理解を深める Waltz

この項では、ダンスのフロアにもエネルギーの流れがあり、その流れに乗るための考え方を「ウイスク〜シャッセ・フロムPP」を例に説明しています。ぜひ、LOD(ライン・オブ・ダンス)を味方につけて、スムーズな流れで踊り進めてください。

ノーズ・オーバー・トーズ

スウィングにリズムが加われば、ステップをした時に鼻がつま先を越え、スウィングの中に「真っ直ぐ」と「強さ」が見えてきます。

ンシング講習会〈後編〉
タンゴ編〜

スロー・フォックストロットの基本 *Slow Foxtrot*

スローの醍醐味は「フェザー」の滞空時間

1 「1の終わりでライズ」する感覚を身に付けよう

スローの特徴は、何と言っても「フェザー」。「1の終わりでライズをし、その高さを保って第1Q、第2Qを踊る」というところに醍醐味があります。そのためには、まず「1の終わり」の感覚を掴むことが大切です。そして、床を圧することで、首が伸び、肩が開いて、お腹が引っ込んでいくようなライズを心がけてください。

2 ワルツと同じようなスウィングはしない

スローはスウィングダンスの一つですが、ワルツと同様のスウィングをしては、スローらしさが見えてきません。スローでは「身体の真っ直ぐを保つ」ことを重視して、特にフェザーの第1Q・第2Qにかけて、トー〜トーで体重移動して行く浮遊感、滞空時間をいかに踊るかを繰り返し練習していきましょう。

3 床を圧する「ドライブ」と、「見えないロープをたぐり寄せる」感覚

スローらしいスウィングを生み出すには、床を圧する強い「ドライブ」と、ライズした後に「見えないロープをたぐり寄せる」ように、推進するエネルギーを継続させる感覚が大切です。また、「スウィングとリズムの配分」もポイントとなりますので、DVDを見ながらイキイキとしたダンスを目指してください。

巻末のダンスビュウ市場.comからも購入できます!

●DVD使用楽曲・CD紹介
「ベーシック・ダンスミュージック第2集」より
「ノクターン(愛情物語)」(スロー・フォックストロット)
「ベーシック・ダンスミュージック第8集」より
「ジーラ・ジーラ」(タンゴ)
◆音楽提供:音楽総合企画SUZUKI

DVD

元世界スタンダードファイナリスト
田中英和先生のナチュラルダ〜スロー&

タンゴの基本 *Tango*

基本を踏まえた上で、力強さを求める!

1 CBMPを理解して、ほんの少しだけ足の向きを変える

教科書に「タンゴポジション」について書かれていますが、これはスウィングができないCBMPの状態を理解するためにあるもので、理解したら「足の向きはほんの少しだけ左へ」と考えましょう。ボディが足の上を通過しないことが確認できれば、必要以上に足の向きを変える必要はありません。

タンゴポジション

壁に面して開足を揃えて立ち、足をフラットに保ったまま左へ1／8回転。右足を5〜8cm後ろにスリップ

2 天井からの「見えない帽子」に頭を突っ込む

タンゴだから「低くなる」といった先入観も間違いの元です。上半身が落ちてしまってはフロアの中に埋もれてしまいます。パートナーの高さに合わせても、自分の高さを失ってはいけません。天井からぶら下がっている「見えない帽子」に頭を突っ込む」感じで、足元からの強さとスタイルを共存させるようにしましょう。

低くなるのではなく、天井からぶら下がっている帽子に頭を突っ込む感覚で上半身を維持する

身長178cmの田中先生と身長166cmの青木先生。
タンゴは、スウィングダンス以上にカップルによる変化が大きく表れる

3 音楽でフィガーのタイミングを表現する

タンゴが難しいのは、フィガーと音のタイミングが違うこと。例えばクローズド・プロムナードはSQQSで踊られますが、音楽は常にQQSで流れています。タンゴを魅力的に踊るためにも、フィガーのタイミングばかりを追わず、「クイック・クイック・スロー…」と声に出しながら音楽に乗る練習を行なってみてください。

講師: 田中英和先生

Profile:元世界スタンダードファイナリスト。アデール・プレストン選手とカップルを組み、97年の全英選手権で日本選手初の第3位表彰台に輝く。「ヒデ&アデール」の愛称で国内外の大会で活躍し、98年の全英選手権5位入賞を最後に現役を引退。以降、審査員、コーチャーとして後進の指導にあたっている。本誌でも、7年にわたって連載レッスン「ナチュラルダンシング」シリーズを連載し大好評を博す。現在も、エッセイ「田中英和のワールドダンス」を好評連載中。

モデル:青木康典・知子組
元JBDF西部総局スタンダードA級。フロアを縦横無尽に駆け巡るパワフルでスピーディな演技で、セグエ選手権3連覇、統一全日本戦ファイナリストとして活躍。2011年に引退後は、デモンストレーターとしてはもちろん、分かりやすい解説でコーチャーとしても人気を博す。

基本編

1. ポスチャー ～
2. カップルポジション

DVD各チャプター内の再生時間を示しています。

00:00

※ALL PLAYとは異なります。

解説 Pickup（ピックアップ）

レッスンから一部解説を抜粋しました。DVDと併せて確認してみましょう。

ボディライン

足元は綺麗に揃え、平行に。まっすぐ揃っていなかったり、縦にずれたりしていないか今一度見直しましょう。

足のボールの上に骨盤・肩・耳を乗せるようにして垂直に立ちましょう。悪い例ではラインが崩れてしまっています。

正面と横の両ラインが垂直になるように立つ

まずは立ち方をチェック。正面と横、それぞれのアングルで垂直に立てるようにしましょう。ポスチャー（正面の線）は、足元から骨盤・ヘソ・胸骨・頭頂部まで線が通るように意識して立ちます。ボディライン（横の線）を綺麗にするには、足のボールの上に骨盤・肩・耳が垂直に乗るよう意識しましょう。

男性のホールド

正しい立ち方を意識しつつ綺麗なホールドに繋げよう

クローズドポジションでは、男性は右足に体重を乗せ、左足をポイントします。足元は広げた時も平行に。内股・外股にならないように気を付けましょう。膝は軽く曲げ、身体は常に正面に向けます。ホールドは、左の肘と右の肘が同じ高さになるようにして、左の手首は上向き、右の手首は下向きにしましょう。

右足に体重を乗せ、左足をポイント。足元は広げた時も平行に。

左肘と右肘を同じ高さにする。左手首は上向き、右手首は下向き。

組んだ時、女性とコンタクトを取ろうとして身体が捻れるのは×。男性はラインを崩さず、まっすぐ立つことを意識しましょう。

女性のホールド

ヒップとボディをスライド 頭の位置はヒールの後ろに

女性は左足に体重を乗せ、右足はポイント。ヒップは平行ではなく右側を少し上げます。女性の右ヒップが上がることによって、組んだ時に男性の骨盤あたりにコネクションが生じます。ボディは左にスライドさせ、お互いの右肋骨がボディコンタクトするようにしましょう。頭はヒールよりも少し後ろに倒します。

女性は右ヒップを少し上に。ただし肩の位置はそのまま平行に。

ボディは左にスライド。右足に体重を乗せ、右足はポイント。

頭の位置は、ヒールよりも少し後ろ。（エクステンション）無理やり反るのではなく、正しい立ち方を意識。

ジション↔プロムナードポジションの変化の仕組み

クローズドポジション → プロムナードポジション

例 プログレッシブリンク

02:07 カウント〈Q_1Q_2〉

男性が開くのは2歩目のQカウント。男性は上半身・女性は下半身を回転。

男性上半身・女性下半身を回転

2歩目のQカウントで、男性は右回転でプロムナードポジションに開きます。この時、男性は上半身を中心に回転させ、足は回転しないように注意。逆に、女性は上半身をできるだけ回転させず下半身を回転させます。ワルツのオーバーターニングロックでも同様の意識をしましょう。

上半身につられ、骨盤や足も回転してしまわないように注意。

悪い例では上半身まで回転し、身体が完全に開いてしまった状態。

右回転

例 アウトサイドチェンジ

06:58 カウント〈123〉

カウント1で女性はアウトサイドに前進。続いてカウント2でライズをしながら左回転をしつつ徐々にプロムナードに。

男性下半身・女性上半身を回転

右回転とは正反対の動きを行ないます。男性は女性をアウトサイドに前進させてから徐々にプロムナードに開きます。この時、上半身はできる限り回転させず女性の方に向けたまま、下半身を進行方向に回転させましょう。女性は上半身を回転させ、下半身は回転しないようにします。

上半身まで回転するのはNG。なるべく動かさないよう意識。

下半身を回転させると、男性から身体が離れてしまうので注意。

左回転

ローテーションとは

肩の高さと腰の高さで回転を分けて考えよう

ローテーションとは、身体の一部分を回転させること。身体の一部分を回転させることで、男性は女性にリードを伝え、女性は上手くフォローすることができます。基本的には、上半身（肩の高さ）と下半身（腰の高さ）で分けて考えます。下半身は、骨盤を回転させたら足も連動して回転する意識を持ちましょう。

ポジション変化早見表

プロムナードポジション→クローズドポジション			クローズドポジション→プロムナードポジション		
止める	回転	右回転	回転	止める	男性
回転	止める		止める	回転	女性
ボディ	足		ボディ	足	
回転	止める	左回転	止める	回転	男性
止める	回転		回転	止める	女性

ジション↔プロムナードポジションの変化の仕組み

クローズドポジション → プロムナードポジション

例 プログレッシブリンク

02:07 カウント〈Q_1Q_2〉

男性が開くのは2歩目のQカウント。男性は上半身・女性は下半身を回転。

男性上半身・女性下半身を回転

2歩目のQカウントで、男性は右回転でプロムナードポジションに開きます。この時、男性は上半身を中心に回転させ、足は回転しないように注意。逆に、女性は上半身をできるだけ回転させず下半身を回転させます。ワルツのオーバーターニングロックでも同様の意識をしましょう。

右回転

上半身につられ、骨盤や足も回転してしまわないように注意。

悪い例では上半身まで回転し、身体が完全に開いてしまった状態。

例 アウトサイドチェンジ

06:58 カウント〈123〉

カウント1で女性はアウトサイドに前進、続いてカウント2でライズをしながら左回転をしつつ徐々にプロムナードに。

男性下半身・女性上半身を回転

右回転とは正反対の動きを行ないます。男性は女性をアウトサイドに前進させてから徐々にプロムナードに開きます。この時、上半身はできる限り回転させず女性の方に向けたまま、下半身を進行方向に回転させましょう。女性は上半身を回転させ、下半身は回転しないようにします。

左回転

上半身まで回転するのはNG。なるべく動かさないよう意識。

下半身を回転させると、男性から身体が離れてしまうので注意。

ローテーションとは

肩の高さと腰の高さで回転を分けて考えよう

ローテーションとは、身体の一部分を回転させること。身体の一部分を回転させることで、男性は女性にリードを伝え、女性は上手くフォローすることができます。基本的には、上半身（肩の高さ）と下半身（腰の高さ）で分けて考えます。下半身は、骨盤を回転させたら足も連動して回転する意識を持ちましょう。

ポジション変化早見表

プロムナードポジション→クローズドポジション			クローズドポジション→プロムナードポジション		
止める	回転	右回転	回転	止める	男性
回転	止める		止める	回転	女性
ボディ	足		ボディ	足	
回転	止める	左回転	止める	回転	男性
止める	回転		回転	止める	女性