読者
Q&A

＼トップダンサーが、読者の疑問・質問にアドバイス／

新+ダンスクリニック

Dance Clinic

第11回

STANDARD

スタンダード

今月は、世界10ダンスファイナリストの山本武志・木嶋友美先生が
アドバイザーです。ワルツ・タンゴ・スローのポピュラーな
ステップに関する悩みにご回答をいただきました。
ぜひ参考にしてください。

| 今月の回答者 |

山本武志・木嶋友美先生

WDSF 世界 10 ダンス選手権で 5 位。アジアインドアゲームズで、ヴェニーズワルツで優勝、スローで準優勝。2020 年三笠宮杯でラテン優勝、スタンダード準優勝。2021 年 1 月から東京都新宿区の「LIBER DANCE」の代表を務める。

取材協力／LIBER DANCE　☎ 03-3351-9298　撮影／和知 明

Q1 オープンナチュラルをやろうとすると、
ナチュラルターンの失敗みたいになります。
（ワルツ／男性）

Q2 フォーラウェイリバースから、
ヴェニーズクロスへ入るリードが通じません。
（タンゴ／男性）

Q3 スローのリバースターンで、女性を跨げません。
（スローフォックストロット／男性）

質・問・募・集

ダンスの技術・踊り方についての質問を募集します。お名前・踊歴・住所をご記入の上、下記へお寄せください。

ダンスビュウ編集部宛
info@danceview.co.jp
FAX 03-5812-1040

Q1 オープンナチュラルをやろうとすると、うまく入れ替われず、ナチュラルターンの失敗みたいになります。 ワルツ／男性

A1 男性はサイドリードによって アウトサイドパートナーに女性を導き、背骨の移動を意識して後退しましょう

山本 ご質問のトラブルが起こるのは2～3歩目の場面でしょう。男性がツイストターンのように身体を捩じると、前進する女性の進路を遮ってしまいます（×写真）。

友美 たしかに、男性の右肩と左足が前にくる体勢になってしまうと、女性はどこに進むか、分からなくなります。

山本 2歩目後半～3歩目で男性が右サイドリードをかけて後退、アウトサイドパートナーの体勢から4歩目の左足をCBMPに着くという順序です。ポイントはサイドリードによって、身体を捩らずに、女性の前進を促すこと。同側（右肩と右足）が後退する動きになるので、違和感がありますが。

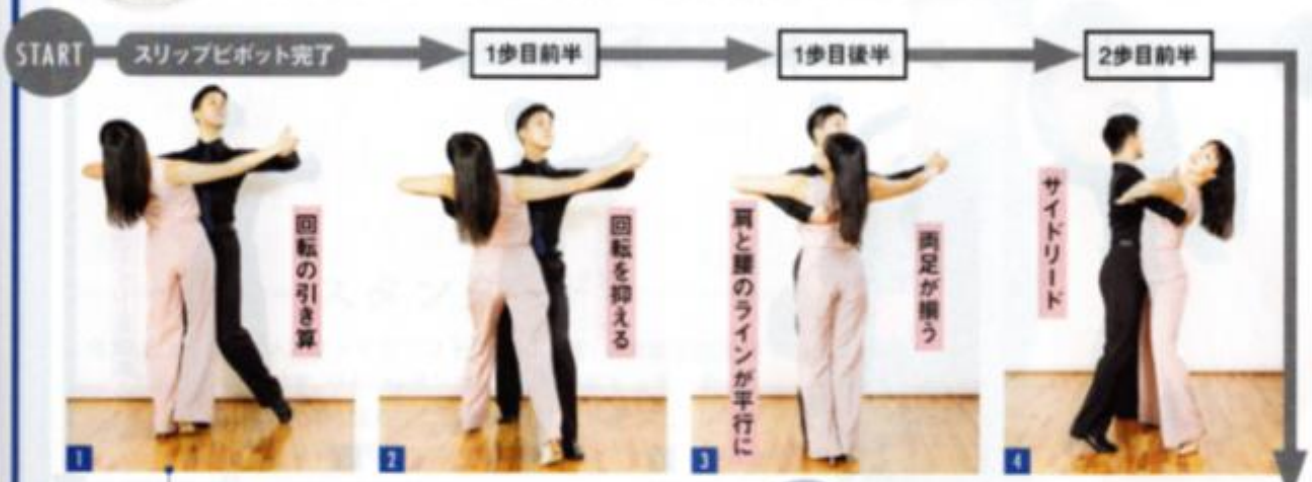
友美 また、ナチュラルターンの失敗になる原因は、男性のウエイトが先に進んでくれないことにあるのでしょう。男性は左足を着いたあと右足を引き寄せて揃え、パスします。パスするとき、男性のウエイトが移動してくれると、女性は"次は前進だな"と分かるのですが、身体が止まっていると"これはナチュラルターンかな"と勘違いして足を揃えてしまうのです。

山本 男性はサイドリードで後退するとき、足だけを下げるのではなく、背骨の移動を意識しましょう。

友美 女性も同じです。アウトサイドへ抜けるとき、右足を使ってボディを中間へ送るように進むといいでしょう。

Q2 フォーラウェイリバースからヴェニーズクロスに入るときのリードが通じません。 タンゴ／男性

A2 男性は左回転を抑えて1歩目（左足）を踏み出し、サイドリードで進みましょう。



スリップピボットで回りすぎると、重なってしまう

▲腰のラインに対して、右肩を後ろに引いた状態からスタート（スリップピボットを終えたときの上半身）。

山本 左回転のフィガーは、パートナーが右側にいるので、1歩目で上体を回し過ぎないこと（腰のラインよりも右肩を前に出さない）が大切です。ご質問のケースは、始動時に上体を回し過ぎた結果、ヴェニーズクロスに入れない、ということでしょう。対策として男性は、回転を抑えて1歩目の左足を出すことが肝心。続けて後ろ足を引き寄せて両足が揃い、肩と腰のラインが平行になったあとに、右足を前に振り出し、右サイドリードで進みます。回るのではなく、前進の感覚でサイドリードするといいでしょう。

友美 もうひとつ問題となるのは、先行のスリップピボットから続く惰力に流され、正対した位置で終了するケース。ピボットで既に回りすぎているので、次の1歩目を出すとき、女性を巻き込んでしまうのです。（×写真）。男性の場合、腰は左回転してLODに向けますが、上半身は回転を抑えワインドアップの体勢（参考写真）から、次の1歩目をスタートすることがポイントです。

山本 回転を抑えて、先行のフィガーを終えたときの体勢を“回転の引き算”と呼んでいますが、こういう考え方が、左回りの攻略のカギになることを念頭にやってみてください。

Q3 スローフォックストロットのリバースターンをやるとき、女性を跨げず、横並びになってしまいます。 スローフォックストロット／男性

A3 男性は早目にローテーションをかけてヒールターンを促し、女性を跨ぐように右脚を振り出しましょう。

START → 1歩目 → 2歩目前半 → 2歩目後半 → 3歩目前半

山本 男性はサポーティングフット（身体を支えている足）に頼って踊ろうとして、ムービングフット（次に動いていく足）が疎かになるケースが多いです。ご質問のリバースターンでいうと、ムービングフットである2歩目の右脚を大きく振り出していない。だからヒールターンをする女性を跨げず、横に並んでしまうのでしょう（×写真）。

友美 確かに男性が〝右脚を振り出す〟ことも大事ですが、その前に〝なぜヒールターンが起こるのか〟を考えてみましょう。いくら右脚を振っても、その手前の1歩目～2歩目で、男性がローテーションをかけるタイミングが遅れると、女性はヒールターンできず、後退に入ってしまいます。これに対して、女性が両足の中間にいる時点で男性からローテーションの合図がくると、女性は〝次はヒールターン〟であることを感知できるのです。

山本 男性はフェザーステップの後からドライブをかけて前進し、中間バランス（左足と右足の間）になるまでの間にローテーションを起こして、女性のヒールターン（後退ではないこと）を指示します。

前頁のヴェニーズクロスの回答で述べたように、大半の左回りのステップは、ローテーションを掛けずに1歩目を踏み出しますが、ヒールターンは例外のステップです。