

始めるにあたっての注意 と 第1回ワルツ 1

1. このコースの目的は、社交ダンスは楽しくて易しいことを実感させること。
2. 普通のパーティに出席しても、一応は踊れることを目的としている。
従って、少し欲張りすぎているきらいはあるが、8種目のダンスとパーティ・ダンスも13回の中で取り上げている。
特に男性の年配者には、ついて行くのが大変と感じられる人も居るかも知れないが、同じコースを2度3度と繰り返すのも良いかもしれない。
3. 指導者として教えるに当たって、入門編に於いては、なるべく易しく、楽しく誰でも踊れる様に注意する。
一番にぶい人、覚えの悪い人を出来るだけ基準にして、教えること。
4. 指導者は大きな声で雰囲気盛り上げる。私語を慎ませる、パートナーを交換させるなど、最初のレッスンは重要。
5. 出来るだけ多くの異なる曲で練習をさせること。それには、ワルツばかりの曲を選んでC.D.を用意するなど準備が必要、出来るだけ標準テンポの速さの曲でリズムのハッキリしたものを選ぶ。（遅すぎるものは絶対に駄目！）
6. 最初から、姿勢だけは「うるさいほど注意」すること。最初に下を見る癖が付いてしまうと、後で直すのに苦労する。
下を見ると「腰が引け」「バランスが後ろになり」「左手のホールドが前に倒れ」「顔が相手に近くなり」踊りにくいだけでなく、失礼に当たってしまう。
7. 易しく覚えさせる為に、出来るだけ統一したリズムやカウントで教える事。
例えばブルースでは、全て、S.S.Q.Q.のリズムにし、例えば、シャッセ・ツー・ライトやナチュラル・ターン、リバース・ターン、クロス・シャッセ等は、最初は教えないで踊れる様になってから入れた。
8. ワルツもクローズド・チェンジ、ナチュラル・ターン、クローズド・チェンジ、リバース・ターンの様に右に回ったり、左に回ったりするようなものは、いたずらにワルツは難しいと感じさせてしまうので、2回前進、2回後退のクォーター・ターンの、や1回前進、1回後退のボックス・ターンの様に、それも奇数のステップは廻らないで、偶数の時に回転、の様に誰でも最初の日から誰とでも、曲が変わっても部屋をLODに沿って1曲廻って踊れることを目的としよう。習ったその日の内に、音楽に乗って踊れることが大切。

9. 原則は、男子は左足からスタート、女子は右足からで統一し、音楽的に最も強音である「カウント 1」でステップを踊り始めることにした。

例えば、チャチャチャでも、男子は カウント「1」で左足を横に開いてからスタートさせるなどである。但しマンボを教える時に、「1」から踊り始めても必ずしも間違えではないが、このオフビートのラテンの曲で出来たら「1」を休んで、「2」から踊ることに慣れさせておきたい。その事によって、チャチャチャやキューバン・ルンバでリズムを外さなくなる人が多くなる。

◎ ワルツを教えること について

1. 初め、組まないで男女とも、前進、サイド、揃える、前進、の様に、クローズド・チェンジだけで前進。次いで、同じくクローズド・チェンジだけで後退、を練習し、足を揃えたら必ず足を交互に動かすことを、他のことを考えていても身体が動き出すまで、音楽に合わせて前進と後退を部屋の広さが許す限り繰り返す。(必ず指導者の掛け声「1.2.ハ。」で動き出すこと)
2. 次いで、男女を向き合わせて両手を取り(手を握らせる)同様に前後へのクローズド・チェンジを踊らせる。但し、ここからは、前にも説明した通り、男子は、スタートの時は必ず左足、女子は右足から動き始めることを説明。
3. フットワークは未だ教えなくてもよいが、指導者は前進のヒール・リード後退の時に前の足のヒールを使うなどは、キチンと見せておくことが重要。カウントの(2)と(3)もキチンと足を揃える。揃える時は爪先を揃えさせること、足が外股にならないことは注意しておくべきである。
4. 基本フィガーを教える時は、1小節目は回らない、2小節目は回るの様に(約90度)、常に、奇数の時は回転しないで、偶数の時に回ることを大きな声で指導者は直前に言うべきである。回転をする時、内回りの人は小さく(踵と踵をつける様に爪先を開いて)足を開き、前進の人は大きく回り込みながら爪先を開く事も理解させる。
5. ここで簡単に立ち方、ホールドについて説明し、ここからは組んで踊る。
6. 部屋の大きさによって、「クォーター・ターン」を2回、または3回踊り、コーナーにきたら「ボックス・ターン」で新しいL.O.D.の壁斜めに向かう。ボックス・ターンも「最初は廻らない、男子後退は廻る」とコールする。
7. 部屋の大きさによってルーティンが出来たならば、「次は、ボックス・ターンですよ」とか「クォーター・ターン」など、そのフィガーに入る少し前に、指導者が大きな声で言うことによって、生徒さん達も自然にステップの名前を覚えてしまうものである。(無理に覚える必要はないが同様に壁斜、等も)
8. 以上で、クォーター・ターンとボックス・ターンだけで部屋に沿って時計の針の反対方向に廻って踊ること、L.O.D.に沿って踊らなければ他の組に衝突してしまうことなどを理解させておくこと。

以上