

## 第4回 ワルツ 2

1. ワルツ、チャチャチャ、ジルバの復習。
2. ワルツは、少し慣れてきたら、歩幅を大きくし、クォーター・ターンを3回踊ったのを2回にするなど、L.O.D.に沿って、より進行するようにする。
3. 今まで、ワルツは「2.3.」で足を揃えていたが、本日の新しいフィガーは足を揃えないで「開き」男子が女子の外側に前進するフィガーがある。
4. ワルツで最も重要なフィガーである「ナチュラル・スピン・ターン」を何度も練習する。終りは「リバース・ターン」の4～6歩であるが、説明する必要はない。（ウイスク、シャッセ・フロム・P.P.は、第7回に延ばしても良い）
5. ワルツ、チャチャチャともに姿勢を真っ直ぐに、下を見ないことを「癖」にしてしまうこと。指導者は、そのフィガーに入る直前にフィガーの名前を告げる。生徒さんは、知らず知らずのうちにフィガーの名前を覚えてしまう。
6. 簡単な組み方のセットアップを説明する。即ち、男子と向き合っている女子に、男子は音楽が鳴り始めてから左手を出す。男子の親指と4本の指の間に女子の4本の指を挟み、女子は親指は軽く男子の親指に交差。男女とも軽く握る。男子が左肘を横に張り、左手を目の高さに立て、右手首の少し上を女子の左脇に下から入れ、右肘を横に張り右掌で背中を軽く支える。女子の左手は男子の肩にかからない様に上腕部に添える。（自分で保つ事が重要）
7. ジェンカは、坂本九ちゃんの「レッツ・キス」で日本でも有名になったが、ヨーロッパではフィンランドの民族舞踏により「フィンジェンカ」と呼ばれているものである。最初は、全員両腕をウエストにおき踊るが、指導者は途中で曲を止める。（余り長くしないこと、年配者は疲れてしまう）  
全員近くの人を相手に、指導員の掛声でジャンケンをする。負けた人は相手の後ろにつき、両手を前の人のお肩におき、また、踊りだす。最後まで残った人、即ち、先頭の人優勝（パーティでは賞品を貰うこととなる）。  
注意点は、ジャンケンをする前に全員、相手がいるか確認する（いない人は手を挙げさせる）余った人がいたならば、近くの組と一緒に3人で行う。  
立っている足でホップしない人が居ない様に注意する。この動きが、足首を柔らかく自然に使い、強くすることを指導者は理解して指導すること。