

## 第5回 マンボ 1 と チャチャチャ 2

1. ワルツ、チャチャチャ、ジルバの復習を行う。（姿勢、リズムを確認）
2. マンボ 初めは少し遅めの曲を用意する。カウント「1」から踊りだしても間違いではないが、出来れば「2」から踊る「オフ・ビート」を最初から身に付けさせたい。「1」で慣れてしまうと、チャチャチャやキューバン・ルンバなどでリズムがなかなか取れなくなってしまうことが多い。
3. 「1.2.3.4.ハ。」でスタートし、「2.3.4.1.2.3.4.1」でベーシックを何度も踊らせ、出来れば、身体にリズムを植え付けさせる。（Q.Q.S.のカウントでも良い）
4. 離れて踊るが、両手は腰の高さに置き、軽く前後に動かしリズムをとる。  
両手の掌は握らず、開き過ぎず、軽く生卵を握る程度、との説明も良い。  
手を振るとき、左足が前進する時に右手が前に（CBM）となっても、反対に左手が前になっても（左サイド・リーディング）どちらでも良い。  
楽しそうに見えるのが一番大切。両手と肩を上手に振ると、歯切れの良いリズム感が表現でき、パートナーはもとより、見ている者も楽しくなる。  
段々と速い曲を掛けて、遅い曲から速い曲までリズムに乗って踊れる様にする。（速い曲では足と手を素早く動かし、リズムをクリアーにとる）
5. 同様に、ハーフ・ターン、フル・ターンなども他のことを考えていても楽しく踊れるようにする。女性は、男性より1小節遅れて同じことを踊る。  
自由に楽しく踊れるようなら、ハンド・ツー・ハンドやニューヨークなども間に挟んで踊ってみるのも良い。（チャチャチャで踊っている筈）  
最初は指導者と全員向き合って、指導者が踊ったフィガーを、1小節後に踊る。その後、出来たら、二人ずつ向かい合って男子の先導により踊らせる。
6. チャチャチャの新しいフィガー。
  - ① アンダーアーム・ターンやスポット・ターンでは、軸足を動かさないことが重要。男子が女子を助けて、少し早めにリードすることが大切であることを理解させる。
  - ② 後退のハーフ・ベーシックからのスリー・チャチャチャ、前進のベーシックからの後退のスリー・チャチャチャも足を速く動かせるように、かける足は、前進の時は前の足のヒールにトーを、後退はトーの前にヒールを。