

第7回 総合練習 と パーティ・ダンス 2

1. ブルース(第6回)、あたり迄は余裕があると思うが、途中で遅れる人が多ければ、間に数回の練習日を入れて、合計15～6回で初心者コースを修了させることも良い。

2. ワルツとブルースでは、フットワークが重要であることを説明する。
前進のステップは‘ヒール’から床にタッチさせる。足首と膝を柔らかく使うことによって、歩き方もきれいになり、踊りもスムーズになる。
後退も姿勢は前にとり、前の足のヒールで後に身体を送り出し、後に引く足はトーから床にタッチさせる。足だけ引いたり、身体を後に倒して後退させない様に前進と後退のウォークを練習させる。(ワルツの曲に合わせて歩く)

3. もう一度、組み方(セットアップ)をおさらいしよう。
即ち、男女が少し離れて立って、音楽が鳴り始めたら、男子しっかりと右足体重で真っ直ぐに立ち、左手を前に真っ直ぐに差し出す。女子は男子の親指と他の四本の指の間に自分の右手の四本を入れ、軽く握る。男子左手の肘を横に張ることによって女子を自分の少し右寄りに引き寄せる。女子は、左肘を上げて男子に寄り組むこと。女子で最も踊りにくいのは力を入れて握る事。セットアップは、男子が女子を迎えに行くのではなく、又、最初から左右の肘を大きく横に張って待ち構えるのでもない。女子も自分で良い姿勢を作って男子の左手のリードによって前に進み、組むのが綺麗な組み方になる。

4. パーティ・ダンス (バンプス・ア・デイジー)**8小節の易しいパーティー・ダンス**

男女とも、両手の掌でパートナーの手を叩く(ハンズ)。同じく、自分の膝を叩く(ニーズ)。男子の右ヒップと女子の左ヒップを軽くぶつける(バンプス)。普通に組む(ア・デイジー)。男子、左足後退からウインナ・ワルツのナチュラル・ターンの後半と前半・後半を踊る(1.2.3. 2.2.3. 3.2.3.)最後の1小節で離れる(4.2.3.)。3回踊って4回目はターンの代りに、男子左、女子右へ1回転し、互いにお辞儀をし、他のパートナーと交換する。

(歌が、ターン・ツー・ヨウ・パートナー・アンド・バウ)で!