

## 第9回 クイックステップ 1

1. 前回までの復習をする。
2. クイックステップ、リズムと基本のリズム (S.S.Q.Q.) を説明する。  
標準テンポより少し遅め (45~48 小節) 程度の音楽を用意する。
3. クォーター・ターン、プログレッシブ・シャッセ、フォーワード・ロック。  
足を速く動かす為には、バランスがボールに (前に) なければならない。  
横へのシャッセ (全て Q.)、フォーワード・ロックを続けて踊るなども練習してみよう。揃えた足 (Q.Q.) はもとより、次の「S.」の足もトーで取る事。
4. ナチュラル・ターン (S.Q.Q.S.S.) は直ぐに前進することも出来るし、後半で 3/8 回転 (135 度廻って) 新しい L.O.D. の壁斜めに前進することも出来ることも説明する。但し、ここでは、N.ターン・ウィズ・ヘジテーション及び、アンダー・ターンして新しい L.O.D. の中央斜めに前進することを説明する。
5. 中央斜めに プログレッシブ・シャッセ・ツー・ライト、バックロック を踊り、ティップル・シャッセ・ツー・ライトに繋げ、新しい L.O.D. の壁斜めに最初に (クォーター・ターン、但し右足を女子の外側から) 入る。
6. 姿勢、ホールドに注意する。曲が速いので腰を引いては踊れないこと。  
ホールドが緩いとリードが伝わらないこと等を注意する。女子も同様にバランスが後ろだと踊れないこと、ウエストのあたりが付いていないとリードが分からないことなどを理解させる。  
男子の右手の指先が自分のお臍の前から動かさないように、身体と両手が何時も一緒に動かないと女性にリードが伝わらない。
7. 最初から余り厳しくするのも良くないが、悪い癖が付かないように、良い姿勢と前進・後退を出来るだけ早く説明したい。(立っている足で送り出す)  
また、二足歩行 (両足の幅が広すぎ) も良くないが、一本の線の上を歩く様な歩行も良くない。左足と右足の内側が平行に、2~3センチ以内を通過する様に歩かせる。良い姿勢と同時に、視線も下に落とさない様に注意する。  
他の種目 (ワルツやブルース) などでも、バランスを前にして踊ることと、ホールドをシッカリとさせることの重要性を理解させることが重要である。  
ラテン種目のダンスとスタンダード種目のダンスでは、足の使い方 (フットワーク) が違うことも理解させておきたい。