

入門編

第1回 ワルツ 1

1. レッスンを進める上での約束事

- ① 指導者の掛け声に合わせて踊りだす。(例、1.2.M. の次の 1.から踊りだす。)
- ② 指導者の指示で相手を必ず交代する。(踊る相手の居ない人は手を挙げる)
- ③ 組む前と後で、パートナーと互いに「礼」(お辞儀)をすること。
- ④ 指導者が発言中は、私語を交わさない。(特に交代する時など)
- ⑤ 正しい姿勢と組み方に注意する。(下を見る、腰を引くなどは最も悪い)
- ⑥ 乱暴な組み方はしない。相手を尊重する。(ホールドの強・弱は駄目)
- ⑦ 男子は左足、女子は右足から踊りだす。(足だけ出さない、体重移動も)

2. ワルツの前進・後退と足を交互に動かす練習。

- ① フォワードとバックのチェンジ (前進と後退のチェンジ)
全員が「前進」と「後退」のみを音楽に合わせて動く練習。(円になって)
即ち、左足前進(1) 右足横へ(2) 左足右足に揃える(3) 右足前進(1)
の様に、ワルツの音楽に合わせて全員で LOD に沿ってうごいて行く。
- ② ボックス(左と右)
その場で、前進(1)、開く(2)、両足を揃える(3)、後退(1) 横に開く(2)、両足を揃える(3)、を男女とも、左右の足から踊る。(回転無し)
- ③ 男子、2回前進(女子、2回後退)と、2回後退(女子、2回前進)

3. 基本となるフィガー (LOD 及び壁斜めに向かって始める説明)

- ③ クォーター・ターン(壁斜めに面して始める)(2小節前進と後退)
男子、左足前進(1)、右足横へ(2)、左足、右足に揃える(3)
右足前進(1)、左足横へ、右に1/4回転(2)、右足を揃える(3)
左足後退(1)、右足横へ(2)、左足、右足に揃える(3)
右足後退(1)、左足横へ、左に1/4回転(2) 右足を揃える(3)
女子は、右足後退から、男子の正反対。左方へ少し動いたが同じ方向になることを理解させる。(LOD に沿って移動したことになる)
- ④ ボックス・ターン(後半で左へ1/4回転して新しい壁斜めに面する)
クォーター・ターンの最初の3歩(1. 2. 3)
右足後退(1) 左足横へ、左に1/4回転(2)、右足を揃える(3)