

初級編 I 前半

第13回 総合練習と模擬パーティ

1. 前回までのチャチャチャとワルツ・タンゴ・クイックステップの練習。
2. キューバン・ルンバのリズムとフットワークの使い方。
 - ① ルンバのリズムが、1.2.&3.4.5.6.7.8.で数えられる様にする。
3.と5.と7.（七五三と覚えると良い）3.でトーで床を抑え、4.でフラットになる。足首と膝の曲げ伸ばしによって、ヒップ・ムーブメントが発生する。
 - ② ネッカチーフを使ったルンバ・ウオークと足首の使い方。
 - ③ ヒップ・ムーブメントの練習。（ロータリー・ヒップ・M.）
 - ④ 男子の左手と女子の右手のコネクション、肘の伸び縮み。
 - ⑤ 足首とトー・フラットの使い分け。
 - ⑥ 出来れば、フリー・アームの使い方。 など……
3. ポール・ジョーンズ（パーティ・ダンス）を楽しもう。

男性と女性が同数でない時に行われる パートナー・チェンジの方法。
男性が外側、女性は内側で向かい合って隣の人と手を繋ぐ。8～16小節のマーチに合わせて男女共、右の方に動く（男性はLODの方へ、女性は反LO.Dに）音楽が止まったら自分の正面の人と1曲踊る。（但し、横の人を選んでは絶対に駄目！パートナーが目の前に居なかった人は1曲お休み、となる。曲が止まったならば女性は速やかに輪の中に入り、再び右の方に歩く。1曲休んでいた人も当然、輪の中に入る。
4. ブルースを練習しよう。速くても、遅い音楽でも、リズムに乗って！

足の爪先・先端と前の足のヒールで立てる様に、バランスの最も軽くなる所で立つ練習。身体を真っ直ぐに、頭を上延ばして踊ることが重要である。
男女とも身体を前に置けばリードが良く伝わり、踊りやすくなる。
全てのダンスの基礎になるので、音楽に乗ってよく練習しよう。
5. 出来るだけ大勢の人と踊ろう。特定の人とだけしか踊れないのでは社交ダンスとは言えない。上手な人だけでなく自分より下手な人（何を意味しているか判らない人もいるが）と誰でも自由に楽しく踊れることが大切！
6. 大きく踊ることも重要、但し、他の人とブツカラない様に。避けて踊る為にも、男子はシッカリとリードを、女子はそれが伝わる様に注意しよう。