

初級編 I 前半

第8回 総合練習

1. 種目が増えてきたので、ここいらでシッカリと練習しよう。
2. ブルース、ワルツ、クイックステップなどのスタンダード種目のフィガーを自由に、自分達で組み合わせて踊れるようにしよう。
 - ① 重要なことは、先ず、姿勢を崩さずに他の組みと接触しないで踊り続けられる能力を身に付けることである。
 - ② 女子も、男子が後退しようとした時に、後ろに他の組みがいた場合は、左手で軽く男性に教えてあげよう。
 - ③ フットワーク（ヒールやトーから前進したり、後退で前の足のヒールを使ったりする）をしっかりと覚えてしまう。
 - ④ ダンスでリズムを外して踊ることは最も悪いことである。特に、ルンバやチャチャチャなどでどの様な曲が掛かっても外さない様に注意すること。
3. スタンダード種目の中で特殊な「タンゴ」の組み方やウォークを良く理解し、正しい踊り方を身に付けよう。2/4 拍子のタンゴの特性、リズムを十分に理解し、しっかりした足・腰を十分に使って踊れる様に慣れる事が大切である。
4. サンバやチャチャチャ、ジャイブなどの速いラテン系ダンスにも、リズムに遅れずに足がついていける様に、上体の力を抜いて両足の上にバランスが常に在るように姿勢を真っ直ぐに保つことが重要である。

男子の左手と女子の右手のコネクションは、二人が一緒に踊る上からも最も大切であり、男子の左手の手の甲と女子の右手の掌で押しあったり、二人の指先で引きあったりが自然に出来なければ良いラテン系のダンスは踊れない。
5. 全てのダンスで、良い姿勢とホールド、バランスを前にとり、柔らかい膝と足首、フットワーク、良いリズムが重要であり、相手（パートナー）にとっても踊りやすい魅力のある相手となることを十分に理解し、常に気を付けて練習することが、上手な踊り手になる最短の道であることを理解して貰うことこそ良いダンサーの最短距離であることを十分に理解して戴きたい。
6. この時点での皆さんの最も必要なことは、多くの違う人と、数多く踊る事と苦手のダンスを作らないことである。