

指導者用 初級編 (ステップ・アップ・コース)

第12回 姿勢・ホールド と 足首の使い方 (ラテン)

1. ラテン種目に共通のリード、フォロー、組んだ手とフリー・アームの使い方を説明。特にクローズド・ポジションの時とオープン・ポジションおよび、ファン・ポジションの時の男子の手のひら（上に向ける、女子は常に下向き）クローズド・ヒップ・ツイストの時の男子の左手の上げ下げや女子の足の使い方などを重点的に注意する。

ラテン系ダンスで男子は、特にバランスが後になりベタ足になる人が多いので、常にボールの上に体重をキープし、特に速いサンバや明るいダンスのジルバやチャチャチャなど、踵を浮かせて踊ることを喧しく注意すること。

2. この辺で「ルンバ・ウォーク」をやっておこう。1度だけでは出来ないかもしれないが、後々のことを思うとラテンで重要な要素を多く含んでいる。

① 前進ウォーク。 1). 右足前、左足トーのインサイド・エッジで床を押して後方に保つ。両足ともストレートに保つ。2). 体重を前方に動かし始め、左膝を少し曲げて前方へ動かし、初めはトーで、次いでボールになる。歩幅が最も広がる直前に脚を真っ直ぐに延ばしてヒールを降ろす。後ろの右ヒールは床から離れる。3). 体重をスムーズに左足全体に乗せ、ローテーション・ヒップ・ムーブメント（ヒップが垂直な背骨の回りを回転する）を完了させ、右足はターン・アウトする。右足トーのインサイド・エッジで床にプレッシャーをかけ、両足のトーンを保つ。4). 同様に右足のウォークに続ける。全てのステップはそのビート・バリューにより体重の乗りが異なる。

② 後退ウォークも同様、足首を延ばし、床から上げてしまわない事が重要である。この床に対するプレッシャーは脚及び足首の延び、と体重移動、それに正しい姿勢によるものである。

③ 正しい姿勢とウォーク（少し長めの布を利用した練習方法）

ネックチーフ、タオル、幅の少し広いベルト状のもの等を利用する。

両手の人差し指に端を巻きつけ、首の後ろに中央を掛けて前方に強く引っ張る。首を後ろに引き、その布に反対に力かける。両足ともしっかりと床に立ち、その状態で前記のウォークを行う。シッカリと足首を延ばし、片足に乗った時は脚、足のトーで床を抑えている。他の人がトーで抑えている足を持ち上げようとしても上がらない程に足の力が出来てきた時、ルンバが飛躍的に上達していることであろう。