

指導者用 初級編 (ステップ・アップ・コース)

第8回 総合練習 と ルンバのリズム

1. 種目が増えてきたので、この辺でしっかりと復習をしておこう。特に入門編で習ったマンボやブルース、スクエア・ルンバなどのダンスも忘れずに！
2. スタンダード種目のダンスを、自由に自分たちで組み合わせて踊ろう。
普通のスペースで、ブルース、ワルツ、タンゴ、を自分達で自由に続けて踊る練習をしよう。重要なことは、周りをよく見て、他の組と接触しない様にする
ことである。女子も、男子が後退しようとした時に後に他の組が居た場合は、
左手で軽く男性に教えてあげること。ダンスは二人で協力して、気持ちよく
踊ることが重要で、他の組の邪魔をしたり、見ている人が顔をしかめたくな
る様な姿勢や下品な踊り方はしない事を常に心がけよう。
3. 前回初めて習った「サンバ」の復習。サンバはリズムが複雑なので、最初
に良く覚えておこう。(特にバウンスとヒップ・ムーブメント、足首の延ばし)
 - ① 「S.a.S.」と「S.Q.Q.」の違いを良く理解しておこう。(3/4,1/4,1.と 1,1/2,1/2)
 - ② バウンスのあるフィガーと無いフィガーもしっかりと押さえておこう。
 - ③ 他のダンスと同様、いや、それ以上に体重が後ろに落ちているとサンバを
踊ることは難しくなるので、常に足の前の部分(ボールという)に上体を乗
せて置く事が重要である。
4. ルンバのリズムを良く聞かせ、今まで2.3.4.1.のリズムを1,2,&,3,4,5,6,7,8.
と取れる様にする。その3と5と7(七五三と覚える)で足の爪先で床をシッ
カリと押さえ、ヒールを上げ、他方の脚を延ばす。4.と6.ではヒールを下ろし、
ヒールを下ろす、同時に他方の脚の膝を曲る。7.のステップの後は、8.1.2.&.
を一杯に使って同様にヒールを下ろし膝を延ばし、反対の脚の膝を曲げ、ヒ
ールを上げる。以上の動作によって、その足への自然なヒップ・ムーブメン
トが起きるのである。上体は左右にぶれない様に、柔らかく保つ。
5. 他の「パーティー」や「ダンス・ホール」に皆で出かけて経験を積む事も
大変に良いことである。自分たちのサークルの中だけで踊っていると、いざ、
大切なパーティなどで実力を発揮できなくなる恐れが心配される。
学ぶ(ステップを覚えること)だけでなく、慣れることも重要である。