

主催：湘南ダンススポーツ連盟

ダンスフェスティバル

平成 29 年 6 月 17 日（土）13 時～16 時 30 分

寒川総合体育館メインアリーナ

スタンダードのスイングダンスを踊るための基本動作の説明会であった

1. 立ち方

- ・足、腰、肩は床に対し垂直にキープする。
- ・爪先は前に向ける、足を開いても開いた足の爪先は前に向けとく。
- ・ヒザは足、腰、肩のラインより少し前に出しておく。
- ・肋骨は上に向けず前に向けとく。

2. ホールドの仕方

- ・Lが左手を前に出しPが右手をLの左手に合わせる。Lが手のひらを左に回転させPの手を握る。グリップは目の高さに保つ。
- ・Lが少し左手を手前に引き、それが合図となりPがLの近くに来る。
- ・Lの右腰骨にPのセンターを合わせる。
- ・Pは上体を左にずらす（スライドさせる）。上体を傾けてはダメ。
- ・Lの右手首をPの左脇の下にコンタクトし、Pの左肩甲骨に右手のひらをフィットさせる、フィットさせる手の指は全て閉じ手のひらはお碗のように凹ます。
- ・Pの左手はLの右の二の腕の上腕二頭筋に添える。

3. 歩き方・動き方

- ・下腹、腹、みぞおちで出来た平面で相手とコンタクトを保ち動く。
- ・下腹、腹、みぞおちで出来た平面は床に対し垂直を保つ。
- ・二人の肩のラインは平行を保つ。
- ・ウエイトが片足に乗っている時間を長くし、両足の間中にウエイトのある時間を短くするように歩く。
- ・ウエイトが乗っている足のヒザは常に緩んでいる。
- ・後退は前進の動きを感じてから素早く前進のスピードに合わせて後退する。
- ・ローアは垂直にローアするイメージでローアする、実際は体が移動してるのでその場所にとどまってるはいない。

4. 音を採るタイミング（ローアするタイミング）（小嶋みなと・盛田めぐみのタイミング）

- ・スロー：4を4&と採り、&でローアする。（半拍遅れてローアする）
- ・半拍遅れてローアすることでその分ライズしている時間が長くなり、ゆったりとしてみえローアとのメリハリがつく。
- ・4（1拍）に比べ&（半拍）は時間が半分なので&（半拍）の中でローアを始めた方が二人のタイミングが合わせやすい。
- ・ワルツ：3を3&と採り、&でローアする。（半拍遅れてローアする）

注：Lはリーダー、Pはパートナーです

以上です。聞き漏らし、聞き違い等沢山ありますが、講習を思い出すきっかけになれば幸いです。

また、下腹、腹、みぞおちが平面にならずお腹がポコッと出てしまうあなたは粗食に耐えダイエットに励みましょう。