

2018-09-08 (土) 10:00~12:00 平塚商工会議所

サンバ

講習に使用したフィガー

サンバウイスク>プロムナードサンバウオーク>サイド・サンバ・ウォークス
>ボルタ>ボタホゴ*2>ボルタ>>アンダーアームターン>ナチュラルロー
ル>オープンロック>リバーターン>ドラッグ>カウンタープロムナード
ラン>ドロップボルタ>サイドサンバシャッセ>キャリオカラン>クルサード
ウオーク

感想：模範演技をしながらフィガーの説明をされました、その演技は二人の
タイミングがピタッと会い、かつ、お互いを邪魔せず自然な動きに見えました、
そしてスピード感や体の切れも素晴らしく、良いお手本を見せて頂きました。
講師の声は良く聞こえましたが、人が多くて講師が見にくくどのステップを説
明しているか分からなくなり落ちこぼれてしまいました。出来れば人を座らせ、
実技のときはもっとグループを増やして一度に参加する人数を少なくするとか
工夫し、またステップの数も絞って体の使い方や音の取り方、リードの仕方、2
人の立ち位置等の基本的な解説があるととても嬉しかったです。

ワルツ

講習に使用したフィガー

ナチュラルターン>スピントーン>ターニングロック>シャッセ>クイックオ
ープンリバー>レフトホイスク>スタンディングスピン>プロムナード>オ
ープンナチュラル>シャッセロール>スピントーン>Wロック>フォバーコ
ルテ(2小節)>アウトサイドスピン

1. ナチュラルターンで男女のどちらが先に回転するか？

女が先に回転する(先に少し外回りする)

後退する人が先に回転(外回り)を始め前進する人を通す。

一歩目は女が外回りを始める、男は回転せず。

2. スピントーンでは男が後退なので男が先に少し外回りする。

3. ターニングロック

女：左足からトオーで前進し右足でロックし、最後は右足のトオーで左足に
ブラッシュする、かかとは上げたままでプロムナードになった時に着地す
る。

最後のライズをするとき爪先を男に向けると回転が速くなるのでつま先

を少し開いた状態からブラッシュして回転量を合わせる。

男：左足 (&) はヒールリード (爪先がチョット上がる) からトオーになる。

4. プロムナードからの軌跡

二人は各自レールを持ちそれは平行であるとイメージして自分のレールを進むこと、相手のレールに入ったり、相手を自分のレールに引き込んではいけません。

5. ホールド、シェイプ、ポジション

男の右手ホールドの指は揃える、手のひらを小指側に倒してはダメです。親指側に上げる意識を持ち、女の肩甲骨の上の方 (三角筋に近い場所) に置く、ヒジも高くする。

2人でグリップした手は親指を合わせ2人の中央に置き、その親指は天井に向ける。

2人が組むと一つの器になるようにする、背中も緩やかなカーブを作る。

シェイプを大きくしホールドも大きくし、大きなフレームを作る。

6. 女のライン・シェイプは少しボディを右にローテーションし、少し反り、ヘッドを少し後ろに倒しローテーションの逆方向を見る。男も女に合わせて少しローテーションする。

7. 動き：2人の4つの肩が一緒に動くようにする。トップは変わらずに下が変わる。

8. 脚部：男の左足と女の右足が離れないように男の左足は軽く女の右足をカバーして脚部が軽にかみ合っていること。

感想：最後にワルツとタンゴのデモンストレーションを見せてくれました、見事に音楽を表現していて素晴らしく感動させていただきました。蘭羅さんは身長がリーダーより低いのにリーダーの歩幅に合わせて動きながらトップを広く保っているのは凄いです。

〔実行委員より〕

次回、より良いダンスフェスティバルにするため、いろいろご意見ありがたく思っております。鈴木さんありがとうございました。