

## 〈競技ダンス成功・失敗物語〉

「ウーン… 重い！」

「なんでそんなに、引っ張るのヨ！」

今日の練習もまた、この前の練習と同じ事の、繰り返しです。

1ヵ月後に迫っている、ダンス競技会に向けて練習中の【Nカップル】の様子です。

【Nカップル】は、過去に何回か競技会に出場している、熟年のカップルです。

半年前・・・

二人はお互いが所属しているダンスサークルの交流パーティーで知り合いました。

以前から競技ダンスに興味を持っていた二人は、その交流パーティー会場で、競技会出場に向けての話がトントン拍子に進み、めでたくパートナーシップを組みました。

お互い家庭を持っている身なので、二人の練習時間を合わせるのは大変ですが、なんとかやり繰りしています。

練習場所は、お互いの家の中間あたりにあるダンスホールです。

それと週に1回、ダンススタジオに通って、カップルコーチを受けています。

今日はその練習日です。先生は、バリバリの現役プロB級です。

先生自身が、男性役になったり女性役になったりして、実際に組んで教えてくれます。

【Nカップル】はお互いに、同じことを考えています。

《先生が相手だと、上手くいくなあ》

そう思っているうちに、レッスン終了の時間になってしまいました。

実は、今日のレッスンで、是非とも訊いてみたいことがあったのですが、終了時間になって

しまったので、訊きそびれてしまいました。

来週のレッスンで、訊いてみようと思いますが、今回の復習で終わってしまいそうです。

最近のスタジオレッスンは、注意されるところがいつも同じで、

「しっかり復習しておいてネ！」

と言われることが多くなりました。

どうやればうまくいくのか、どんな練習をすればいいのかが、  
はっきりしないまま、レッスンが終わってしまうのです。

競技会も近づいてきたので、このあと、いつもの練習ホールに行く予定ですが、  
なんとなく気が重い、【Nカップル】です。

「しっかり踊り込んで、からだに憶えさせる」

これは、選手仲間から聞いた練習方法なのですが、踊り込むといっても、  
冒頭のように

「ウーン… 重い！」

「なんでそんなに、引っ張るのヨ！」

という状況になってしまい、とても踊り続けることが出来ません。

うまくいかない原因が、  
自分にあるのか、相手にあるのか、それとも二人にあるのかが、はっきりしないのです。

今日の練習もまた、踊っている時間より、口論をしている時間の方が長くなり、  
そうこうしているうちに、帰宅の時刻になってしまいました。

帰り際に、次の練習の日時を確認し合って別れたのですが、  
なんとなく気が重い、【Nカップル】です。

この調子では、今度の競技会でも、いい結果が出せそうにありません。

自分たちと同じ頃にパートナーシップを組んだ、よきライバルであり、  
なぜか最近絶好調の【Aカップル】に、また、水をあけられそうです。

・・・最初の頃は、この2組の実力は同じくらいだったので、ライバルと言えましたが、  
前々回の競技会で、【Aカップル】が昇級してしまったので、  
実際はもう、ライバルとは言えないのかも知れませんが・・・

「60・・・5, 4, 3, 2, 1, ゼロ！」

「フーッ！」 ;(^.^);

と息を吐いて、毎晩の日課にしている

「ひとりでも出来る！ 社交ダンス上達トレーニング」  
内の、

《1分間つま先立ちトレーニング》  
の右足終了です。

左足はさっき終わったので、今度は両足です。

「さあ！ あと1分間、がんばろう！」 p(^o^)q  
「60, 59, 58, 57・・・」

〈不思議なことに、全く同じトレーニングが、別の家でも行われています〉

少し違うのは、こちらでは、お風呂上がりの髪を乾かしながら行っているということです

このトレーニング風景は

半年前、ダンスサークルの交流パーティーで知り合い、  
パーティー会場で、競技会出場に向けての話がトントン拍子に進み、  
めでたくパートナーシップを組んだ【Aカップル】のお互いの家での風景です。

【Aカップル】は、過去に何回か競技会に出場している、熟年のカップルです。

二人は現在、1ヵ月後に迫っている、ダンス競技会に向けて練習中です。

お互い家庭を持っている身なので、二人の練習時間を合わせるのは大変ですが、  
週に1回、お互いの家の中間あたりにあるダンスホールで練習をしています。

以前は、週に2回の練習が出来ていたのですが、  
仕事の関係で(うれしくないサービス残業です)、最近では1回に減ってしまいました。

スタジオに通ってプロ教師のレッスンを受けてみたい気持ちもあるのですが、  
レッスン時間の確保と、レッスン料の捻出の問題で、実現できずにいます。

「限られた時間の中で、効率よく上達する為には、どうすればいいのだろう？」

と思索していた時、

練習場へ行けない日でも、お互いの自宅で出来る、

「ひとりでも出来る！ 社交ダンス上達トレーニング」

について説明している技術解説書に巡り合った時から、〔Aカップル〕の競技成績は、見る見る変わっていきました。

自分達にも、ダンシングスキルが向上しているのが、はっきり分かるほどで、

その為には、  
筋肉理論・バランス理論に基づいた練習が大切であることを痛感しています。

そして、  
1年後には、当面の目標である「B級への昇級」の手応えも感じ始めています。

ただ、〔Aカップル〕には最近、少し気になることがあります。

自分達と同じ頃にパートナーシップを組んだ、〔Nカップル〕のことです。

〔Nカップル〕も自分達と同じダンスホールを練習場所として利用しているのですが、口論ばかりしていて、なかなか組んで踊る練習が出来ていないようなのです。

自分達が前々回の競技会で思いがけず昇級した時、  
よきライバルでもある〔Nカップル〕から、効果的な練習方法を訊かれたので、  
「しっかり踊り込んで、からだに覚えさせる」ということをアドバイスしました。

これは、自分達がパートナーシップを組んだ頃に、  
試しに購入してみた技術解説書に書かれていた練習法です。

〔Aカップル〕は現在も、この解説書に書かれているさまざまな内容を実践していて、  
充実したダンスライフを送っています。

〔Nカップル〕のことは少し気になるところですが・・・ 「(-\_-)」

**続 き** ←ココをクリックしてネ