社交ダンス

〈スキルアップ塾〉

技術解説書

〈簡易版〉

サンプル

競技ダンサー

これから競技会を目指す人

必見!!

【解説ページの目次】

		はじめに	2
①	立ち方について		4
	①-01	足の裏	5
	①-02	骨盤	11
	①-03	背骨	12
	①-04	鎖骨	13
	①-05	後頭部	14
②	動き方について		15
	②-01	前進（低く）	16
	②-02	前進（高く）	17
	②-03	後退（低く）	18
	②-04	後退（高く）	19
	②-05	横　（低く）	20
	②-06	横　（高く）	21
	②-07	上　（ライズ）	22
	②-08	下　（ロア）	23
	②-09	回転（右回り）	24
	②-10	回転（左回り）	25
③	コンタクトについて		26
	③-01	正対（インフロント）	27
	③-02	ＰＰ（プロムナードポジション）	28
	③-03	ＯＰ（アウトサイドパートナー）	29
	③-04	ＰＯ（パートナーアウトサイド）	30
④	体軸について		31
	④-01	インナーマッスル（深層筋）	32
	④-02	左右の中心	33
	④-03	前後の中心	34
	④-04	カップルの重心線（スタンダード）	35
⑤	リズムタイミングについて		36
	⑤-01	オンビート	37
	⑤-02	アフタービート	38
	⑤-03	スロー・アンド・スロー（Ｓ＆Ｓ）	39
	⑤-04	滞空時間	40
		あとがき	41

サンプル

Copyright (C) 2012　〈skillup-juku〉　ALL Rights Reserved

①　立ち方について

◆ このエリアでは、足の裏・骨盤・背骨・鎖骨・後頭部について解説しています。

基本的な立ち方が出来ていないと、このサイト内の別エリアの項目がうまく実践出来ません。

ダンスは**「立ち 7・動き 3」**と言われていますが、全くその通りです。

遠回りに感じるかもしれませんが、焦らずにしっかり学んでみましょう。

立ちを制する者は**「ダンスを制する！」**のです。

万年、**準決勝止まり**から早く脱却したいものです。

ちなみに競技会での、**審査員のチェック最重要項目は「立ち方」です**

サンプル

別エリアの項目を学んだなら、またこのエリアに戻ってみて下さい。

最初に読んで理解した事以外に、新しい発見があると思います。

《アドバイス》

何事も初心が大切です。焦らずにしっかり学んでみましょう。

目次へ戻る

Copyright(C)2012　〈skillup-juku〉　ALL Rights Reserved

【概要】

◆　足の裏は、体を支えるための、唯一の床との接点（接面）です。

◆　この接点（接面）が安定していないと、バランスよく立てません。

◆しっかり立てていないと、後続の運動が（思考力も含めて）コントロール出来ません。

◆当たり前の事のようで、正しく理解している人は多くないようです。

◆　このページでは、足の裏のメカニズムからひも解いて、ダンスを踊るうえでの重要なポイントを解説します。

足の裏には、**３つのアーチ**があり、それは**筋肉**です。

① 歩行の際は、ヒールから着地します。

② ヒールから着地した後**「３．外側の縦アーチ」**を使い体重は小指の付け根まで移動します。

③ そして、次に小指の付け根まで達した体重が**「２．横アーチ」**を伝わって親指の付け根まで移動して

④ 最後は親指で蹴り出して体が前に進みます。この蹴り出しの際に**「１．内側の縦アーチ」**土踏まずが使われます。

〈図　01〉　３つのアーチ

サンプル

◆　この一連の流れが理想的な体重移動です。
「ローリング法」とも呼ばれ正しい歩行の基本となります。

◆　直立時、３つのアーチは足の裏で弓のようにピンと張っていて、体全体を支えています。

◆　そして、体重移動をする時に、３つのアーチがバネのような役割を果たし、弾むような感覚を伴いスムーズな移動を可能にします。

参考までに、３つのアーチの動きは、最新技術のロボットでも絶対真似をすることの出来ない、非常に複雑で繊細な動きだそうです。

Copyright (C) 2012　〈skillup-juku〉　ALL Rights Reserved

②　動き方について

◆ このエリアでは、前進　低く・前進　高く・後退　低く・後退　高く

横　低く・横　高く・上　ライズ・下　ロア・回転　右・回転　左について解説しています。

ボールルームダンスでは、カップルが組み合ったままでさまざまな方向へ移動をします。

まず、個人としてのテクニック・理論を学んでください。

基本的に男女に関係なく、同一の方法となります。

各々のテクニックレベルが整ってから、カップルとして組み合うのが理想です。

男性はリードを伝えようとするあまり、相手の動き・バランスを阻害しないようにします。

ダンスの動きは「フィフティー：フィフティー　５０：５０」です。

この条件を満たすには当然、女性も自分の意思で動かなければなりません。

男性のリードを感じつつ

サンプル

《アドバイス》

お互いの動く方向、筋肉の使われ方をよく理解し、相手のバランスを尊重して踊りましょう。

目次へ戻る

Copyright(C)2012　〈skillup-juku〉　ALL Rights Reserved

【概要】

◆　このページでは、スタンダードダンスに於ける「前後、左右、上下、左右の回転」の８つの移動方向の中の、**「低い前進」**について解説します。

このページの動作を正しく行う為には、
各インナーマッスルを正しく連動させた、**安定した上体である事**が大前提です。

まず、**サポーティングフット**の〈足の裏のアーチ〉を働かせて、安定して立ちます。

下肢の関節群である「股関節・膝関節・足首関節・足指関節」を連動させて
上体の垂直を保ったまま前方移動します。

膝関節と股関節は不随意的に連動しますので、上体の垂直を保つイメージを持っていれば、
股関節は自然に動きます。

股関節だけの働きを意識し過ぎると、腰が引けて上体の垂直が保てなくなります。

次に来る**ムービングフット**のフットワークは、ヒールからの着床となります。

サンプル

〈重要〉

サポーティングフットの**ヒールは簡単に持ち上げてはいけません。**

〈足の裏のアーチ〉の働きが弱くなり、バランスが不安定になります。

持ち上がってしまう最大の原因は、「④-01　インナーマッスル」のページで解説している、
多裂筋のストレッチが不十分であることに起因します。

最終動作ではヒールが持ち上がりますが、
ギリギリまでヒールは着床させる様にして、
〈足の裏のアーチ〉を使って強い推進力を発揮してください。

この時は、足首関節の柔軟性が必要となります。

目次へ戻る

Copyright(C)2012　〈skillup-juku〉　ALL Rights Reserved

③　コンタクトについて

◆ このエリアでは、正対（インフロント）・ＰＰ（プロムナードポジション）

ＯＰ（アウトサイドパートナー）・ＰＯ（パートナーアウトサイド）について解説しています。

カップルとして組み合った状態で、さまざまなフィガーを踊るためには、

相手との位置関係を刻々と変化させていかなければなりません。

ステップ動作を完了した時点で、お互いの位置関係を確認することが重要です。

刻々と変化させていきながらも、「②-動き方」のエリアで解説しているように、

「相手のバランスと後続の動き」を阻害しないようにします。

そのためには、「④-体軸」のエリアで解説している、

男性の右軸を基準とした位置関係を理解することが重要です。

多くのカップルに次のような過ちが見られます。

【男性】　相手を自分の体に、無理に引き付けてしまう
相手のバランス領域に入り込んでしまう

【女性】　相手の体にもたれかかる（バランス領域に入り込んでしまう）
いわゆるバックバランスとなり、相手を引っ張ってしまう

ひとつの**解決方法**として

ステップ動作を完了した時点で、
「自分のバランスの確認を習慣づけること」が有効です。

《アドバイス》

「①-立ち方」のエリア内容を有効に反映させましょう。

サンプル

目次へ戻る

Copyright (C) 2012　〈skillup-juku〉　ALL Rights Reserved

【概要】

◆　このページでは、スタンダードダンスに於ける、４つあるカップルの位置関係の中の、
「正対-インフロント」について解説します。

このページで解説している位置関係を正しく保つ為には、
各インナーマッスルを正しく連動させた、**安定した上体である事**が大前提です。

カップルとして組み合った状態で、さまざまなフィガーを踊る為には、
相手との位置関係を刻々と変化させていかなければなりません。

正対に限らず、どのポジションにも言える事ですが、正しい位置関係を保つ為には、

男性の右軸を基準とする意識が非常に重要となります。

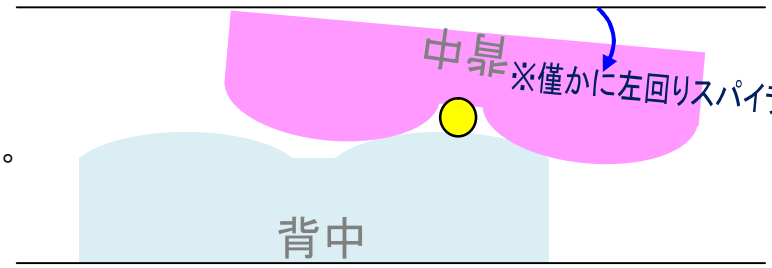
男性の右軸は、上半身に存在し、**右鎖骨**（右乳首）**と右股関節**を下向きに結んだ垂直線です。

〈図　01〉は、
インフロント（正対）のポジションです。

男性の右軸が、女性の上体前面のセンターに（女性の右軸ではありません）
ピッタリとフィットします。（凹凸で嵌まるイメージです）

サンプル

〈図　01　インフロントポジション　正対〉



カップルの**接線**を黄色丸で示しています。
ここでは接点とせずに接線としています。

点ではなく、**線**のイメージを持って下さい。
（ロングコンタクト）

〈重要〉

女性に多いのですが、**極端に左**を向いている人を見かけます。
コンタクト線を**自分の上体前面のセンター**ではなく、**右軸**にしている事が原因です。

上半身を（骨盤ではありません）**僅かに左回りにスパイラル**させる事によって
美しいシェイプと正しいバランスになります。

目次へ戻る

Copyright(C)2012　〈skillup-juku〉　ALL Rights Reserved

④　体軸について

◆ このエリアでは、インナーマッスル 深層筋・左右の中心・前後の中心

カップルの重心線 スタンダードについて解説しています。

安定したバランスで動き続けるには、上体を安定させることが条件となります。

インナーマッスルといわれる筋肉が使われますが、筋肉があるだけではいけません。

筋肉を固定させる**意識の持続力**と

動作命令を伝達する**「神経回路」の構築**が必要となります。

初心者はほとんど、このことが出来ていません。

優れたダンサーになるためには「二重人格者」でなくてはいけません。

「固定する筋肉」と「運動させる筋肉」を別々に使い分けるのです。

使い分けるテクニックを習得してダンスレベルを向上させましょう。

サンプル

体の中心は、「左右」と「前後」の二つの観点からみて、

完全に合致したところに位置します。

点であったり線であったり、又は柱であったりします。

スタンダードにおけるカップルの中心は、男女のボディのコンタクト点・線となり、

男性の右軸を基準とする意識が非常に重要となります。

《アドバイス》

インナーマッスルをしっかり意識して、安定感のあるダンスを踊りましょう。

目次へ戻る

Copyright(C)2012　〈skillup-juku〉　ALL Rights Reserved

【概要】

◆　このページでは、インナーマッスルについて解説します。

インナーマッスルとは？

インナーマッスルとは、「腹筋」のように、一部の筋肉を指す言葉ではなく、
体の中心や骨に近い、深い部分にある筋肉の総称で、**「深層筋」**と呼ばれています。

動作をする際に、安定したバランスや姿勢を保つために働いているので、
「姿勢保持筋」とも言われます。

インナーマッスルを鍛えると、背骨がまっすぐになって、内臓や脂肪が正しく支えられて安定し、
猫背・出腹という姿勢問題が改善され、結果として、腕・脚の動きがスムーズになります。

また、インナーマッスルは関節を安定させるという役割も担っているので、
これを鍛えることにより、関節の故障を防ぐと共に、
四十肩や五十肩、腰の痛みなど、関節痛を解消する効果もあります。

この様に、インナーマッスルを鍛えることは、
外側の筋肉を鍛えるだけでは効果が出ない、体の内側に（内臓にまでも）良い影響を与え、
正しい姿勢を保つだけでなく、健康保持にもつながります。

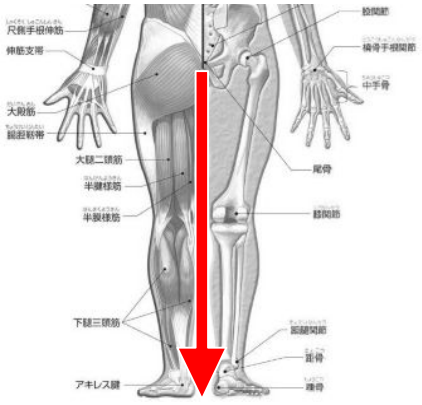
インナーマッスルというあまり意識されていなかった、
骨周り筋肉の一本一本にまで意識を向けて、
良いダンスを踊れる姿勢と、健康な体を手に入れたいものです。

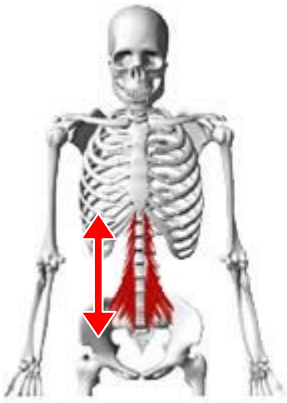
サンプル

さて、良いダンスを踊る時に必要なインナーマッスルは主に、下図の赤色の部分になります。

インナーマッスルが適切に作用しているかどうかの目安は、

頭の高さが、両足のヒールを持ち上げた時と、下ろした時でほぼ変わらなければ
適切に作用していると言えます。





多裂筋

骨盤底筋群

目次へ戻る

Copyright (C) 2012　〈skillup-juku〉　ALL Rights Reserved

⑤　リズムタイミングについて

◆ このエリアでは、オンビート・アフタービート・スロー＆スロー　S&S

滞空時間について解説しています。

ダンスを踊るには音楽リズムに合っていなければなりません。

決してリズムを無視した単なる運動ではありません。

競技会ではリズムが合っていないカップルは、

どんなに優れた運動をしていても、**審査の対象外**となります。

リズムタイミングを理解することによって、メリハリのあるダンスを踊ることが出来ます。

複数のカップルが混在する競技フロアで、確実に目に飛び込んできます。

準決勝から決勝戦への進出です！！

サンプル

ある１歩からある１歩までに要する時間を
リズムタイミング（ビートバリュー）と言いますが、十分に理解している人は少ないようです。

滞空（浮遊）の概念がないと、味気ないダンスになってしまいます。

《アドバイス》

「音楽を追いかける・リズムに追いかけられるダンス」ではなく、

最終的には、**「リズムに乗っていく・音楽を奏でるダンス」**を目指しましょう。

目次へ戻る

Copyright (C) 2012　〈skillup-juku〉　ALL Rights Reserved

【概要】

◆　このページでは、リズムタイミングの「スロー＆スロー」について解説します。

ダンスを踊る上で、たくさんある約束事のひとつに、
相手とリズムタイミングを合わせるという事があります。

ダンスのフィガーはさまざまありますが、この中には、
「スロー＆スロー」（スロー・と・スロー）
というリズムタイミングを使用しているものがかなりあります。

代表的な例としては、タンゴに於いて
「コントラチェックアクションをＰＰに終わる」というものが挙げられます。

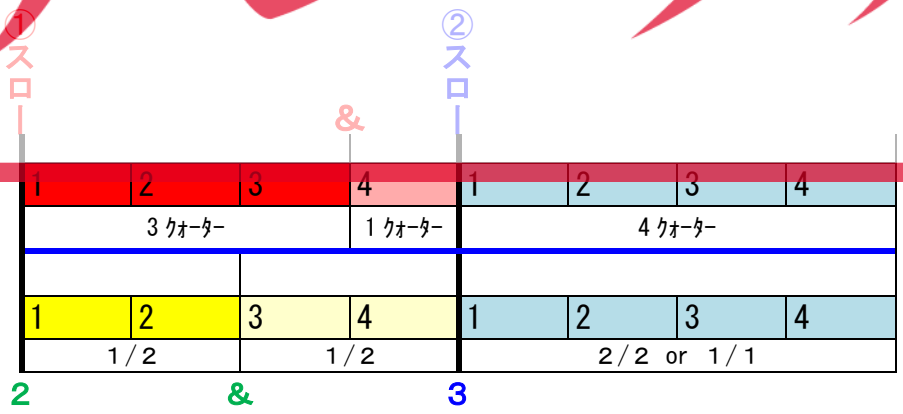
これに対して、どのように解釈していますか？

（スロービート）⊕（＆ビート）⊕（スロービート）

スローのビートがふたつあり、途中に＆のビートが割り込んでいる
３歩、または３アクションである。

もしも、このように解釈しているのであれば、それは誤りです。

正解は下図のようになります。



サンプル

この様に、①スローと②スローはどちらも「*スロー！*」と同じ発音・発声をしますが、
①と②はビートバリュー（音の長さ）が違います。

＆ビートは、**その前のビートに含まれる**という事を理解してください。

※ワルツシャッセの「■ 1　■ 2&　■ 3」なども同様です。

目次へ戻る

Copyright (C) 2012　〈skillup-juku〉　ALL Rights Reserved