

WDSF 新教本 勉強の手引き (第1回) 最初～13ページまで

『ごく普通に、平易に読める様に』

愛知県プロ・ダンス・インストラクター協会・総務
ナイトウダンススクール 内藤和己



【1】新教本の位置づけ

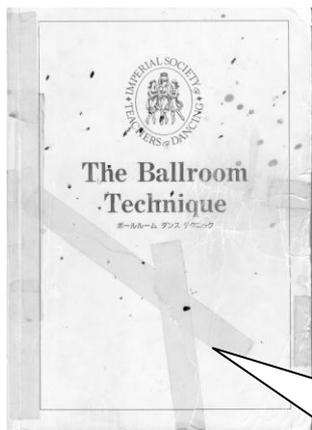
さて、皆様は、昨年(2014年)の秋に、WDSFより“ダンススポーツ教本”としてワルツの新教本(の日本語訳)が出版された事をご存知でしょうか? 各教室へのFAX案内で、販売のお知らせはしましたが、愛知県プロ・ダンス・インストラクター協会・全会員への通知という事はしておりませんので、まだ全くご存知でない方も多いと思います。ちなみに愛知県プロ・ダンス・インストラクター協会にても販売を斡旋して、約70冊程度が売れたと聞いております。という訳で、多くの愛知県プロ・ダンス・インストラクター協会・会員は、この私の文章を読んだ今この瞬間に、初耳だという方も多いのではないのでしょうか?

テキストに関する質問は、何でも結構ですが、私の携帯(090-1726-9996)又はスタジオであるナイトウダンススクール(052-895-5405 FAXも同じ)にお尋ね下さい。

また、この新教本の購入希望者は愛知県プロ・ダンス・インストラクター協会・広報部の清水清美先生(問い合わせは090-8952-0597)まで、購入申し込みは、FAXで0566-83-9494)までお願い申し上げます。



今現在、私達が使用している、従来のテクニックブックは、“英国・教師協会(ISTD)”が発行した、随分長年に亘って、少しずつ改訂された、権威ある技術教本です。今回、アマチュアの選手、ダンスに携わる多くの層を包含する、世界的組織で、オリンピックへのダンス競技参加などを目標にしている、WDSF(世界ダンススポーツ連盟。この稿の最後の部分に、ホームページからの引用がありますので、WDSFが何か判りにくい方はご理解の補助になさって下さい)がついに、今までのダンス技術の集大成とも言える技術書を、上述した従来の教本の形式を踏襲しながらも、かなり多くの異なる技術的側面の詳細解説と共に、世に出版いたしました。



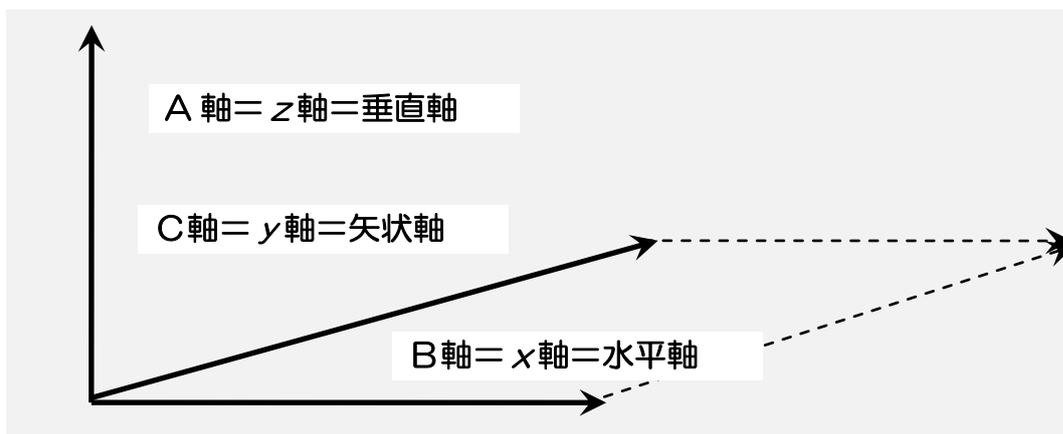
これは直ちに、私達愛知県プロ・ダンス・インストラクター協会や、他の財団関係の団体などが、これからの教師試験に使用するとか、そういう事は、今現在一切ないとの事ですが、世界のトップのアマチュア選手(と言っても彼らがプロに転向すれば、すぐにでもブラックプールなどの世界トップの競技会決勝に残り、プロの世界トップと同等になります)達は、今現在、この教本に書かれている様な踊り方をしていると言われています。この新教本に多少詳しい、東京の先生などにお尋ねしたのですが、この教本は、初歩からトップの競技選手に至るまでの学

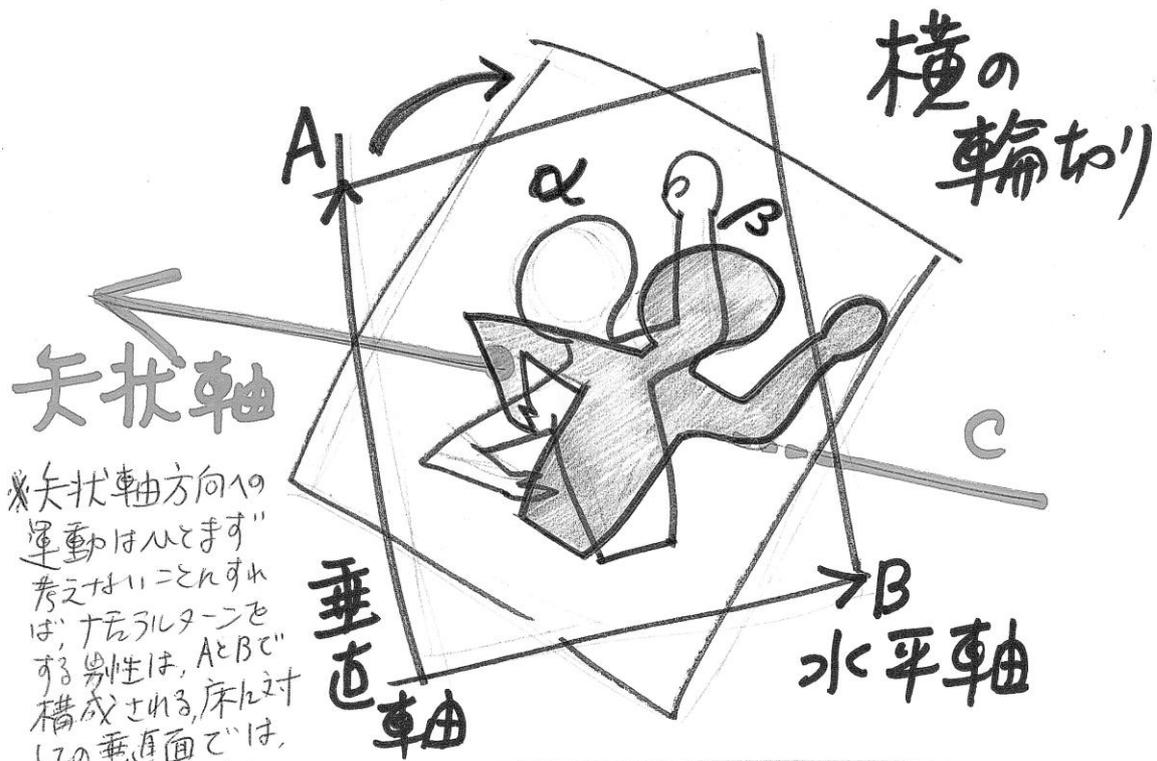
従来の教本。内藤使用で、表紙は破れてコーヒーのしみでボロんボロん!

習に活用できますが、多少 ^{かたよ} 偏った言い方をすれば、とにかく、競技経験者が、世界のトップコーチからレッスンを受けた時に、レクチャーされる様な、高度の競技テクニック、解剖学的筋肉の知識、物理学的な運動力学の側面などからのアプローチによって、『ダンススポーツ』としてのワルツ、タンゴやラテン種目が、非常に細かく“分析”されており、正直、用いられている解説や、専門語の理解、把握は難解と言える部分も多いようです。なので、今現在のテクニックブックを、かなり読んで理解されている、愛知県プロ・ダンス・インストラクター協会の会員の皆様は、更に詳しい上級の高度な内容の参考書に進むとでもいう様な楽しみを持って、この教本を勉強されたらいいのではないのでしょうか？

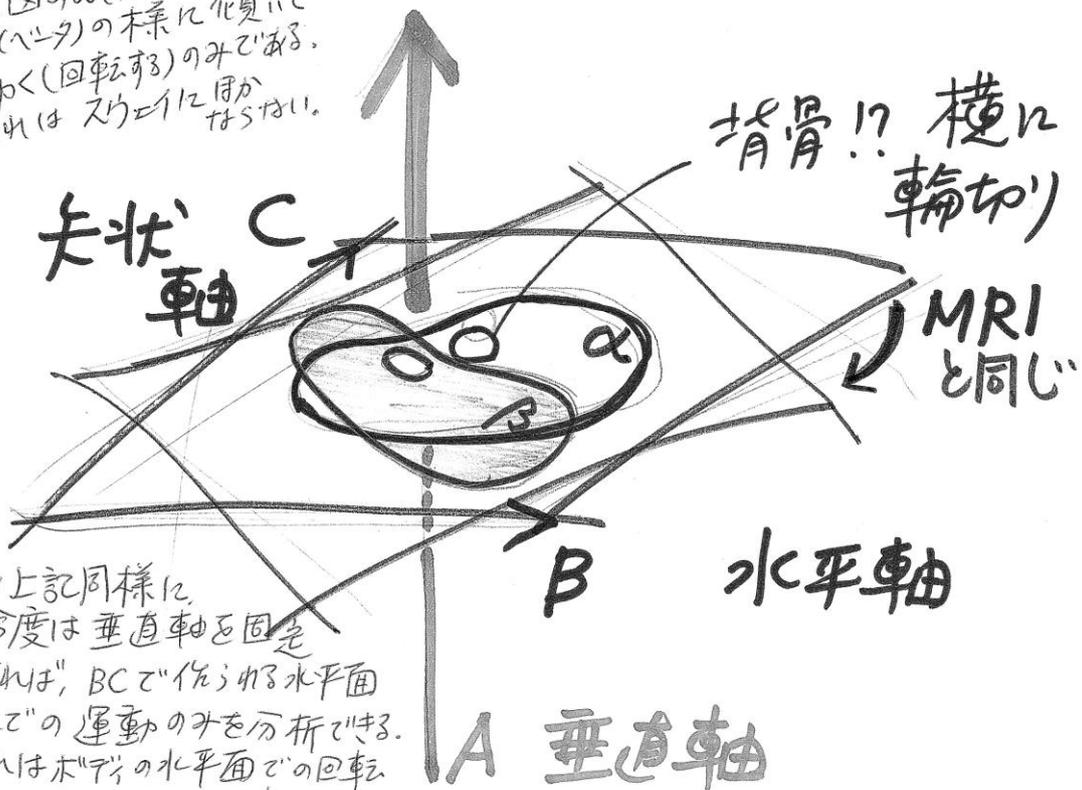
【2】6 ページ～9 ページまで

7 ページに書かれているのは、文字通り序論なので何の問題もありませんが、『歴史的なテクニック本』と書かれているのは、もちろん現在私達が使用しているテクニックブック (ISTD 発行) 又は、ガイ・ハワード (Guy Howard) 先生の教本 (IDTA 発行) の事です。そして、8～9 ページに書かれてある事は、噛み砕いて解説すると以下の様な事です。これは空間における 3 次元的運動 (つまり、私達のダンスの事で、例えばシンプルなナチュラルターンの 3 歩を例にすれば、この単純な 3 歩の運動にも、まず上下方向には、ライズ&ローアがあり、進行する前後の方向には“回転 (=CBM とかの事です)”があり、左右の水平方向から、そのステップを眺めれば、左右の傾きとしてスウェイという現象が見える訳です。この様に、3 次元的に縦、横、高さを持った、ナチュラルターンの 3 歩という運動を、もう少し詳しく分析・描写するためには、次元をひとつ下げれば理解が容易になるので、ひとつの軸は固定しておいて、残りのふたつの軸に対して起こる、2 次元運動を分析すればいいので、要するに縦と横方向の理解で済むという訳です。8～9 ページではこれらを、少し物理的、数学的に解説しており、そして使用されている述語は、“解剖学的な専門用語”である、前頭面、水平面、^{しじょうめん} 矢状面 という、日本人ですら普段めったに聞かない様な、そして私も人生で初めて聞く単語が使われていますので、なんの解説なのかさっぱり理解できないというのが、多くの人々の普通感覚でしょう。早い話が高校数学 (又は中学数学) で習った平面座標の空間座標への拡張で、縦、横、高さを x 、 y 、 z 軸で表すところを、ちょっと解剖学的専門語で、水平軸、^{しじょうじく} 矢状軸、垂直軸と呼んでいると思えば、理解は楽勝です。

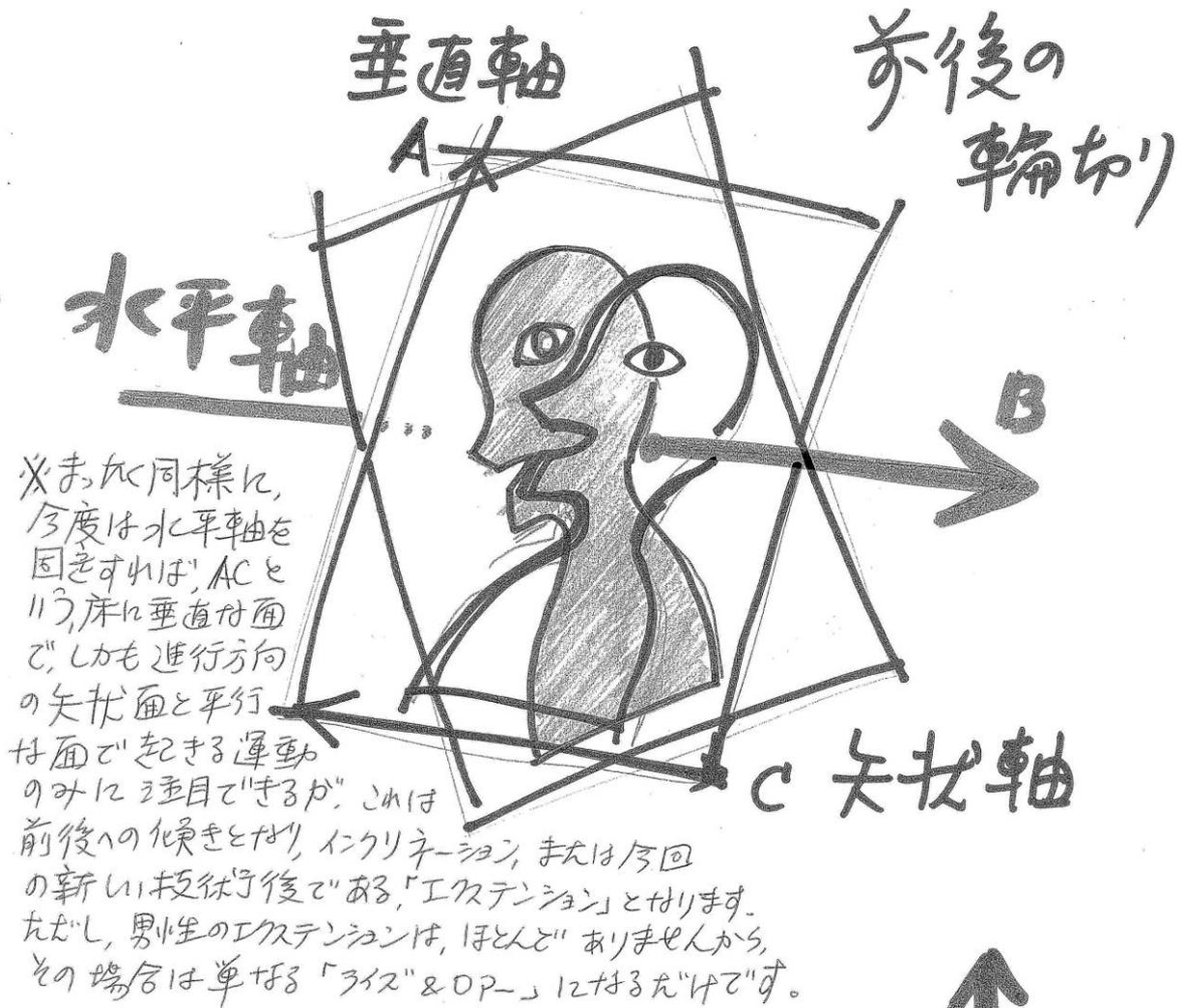




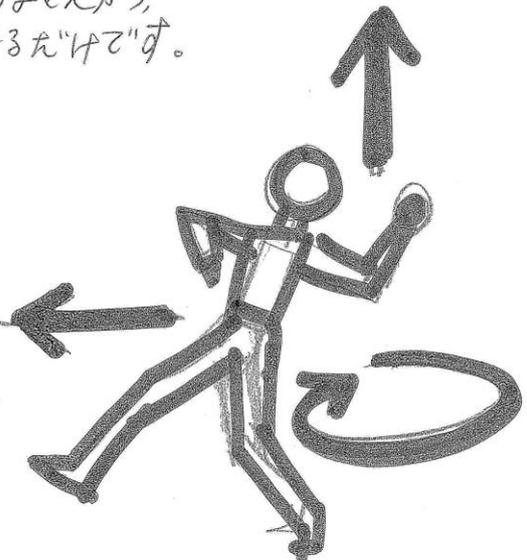
※矢状軸方向への運動は心とます”
 考えたいことは、
 は、ナラシターを
 する男性は、AとBで”
 構成される、床に対
 しての垂直面では、
 右図の α (アロー)→
 β (ベクトル)の標記化負に
 動く(回転する)のみである。
 これはスウェイに
 対応する。



※上記同様に、
 今度は垂直軸を固定
 すれば、BCで作られる水平面
 上の運動のみを分析できる。
 これはホテジの水平面での回転
 ため、CBMとか回転、ローテ
 ションと15事になります。



とにかく、ダンスの様な、縦、横、高さのある3次元運動でも、まずは、進行方向に垂直な、左右へ広がる、床との垂直面でのみの運動を見れば、左右への傾き=スウェイという事になり、次いで、フロアと平行な水平面に注目すれば、これはボディの回転、即ちCBMやローテーション(又はトーション)になり、今度は、前後の進行方向に平行な、床との垂直面で、運動を切れば、それはライズ&ローとか、女性の『エクステンション』のみの運動になるということです。

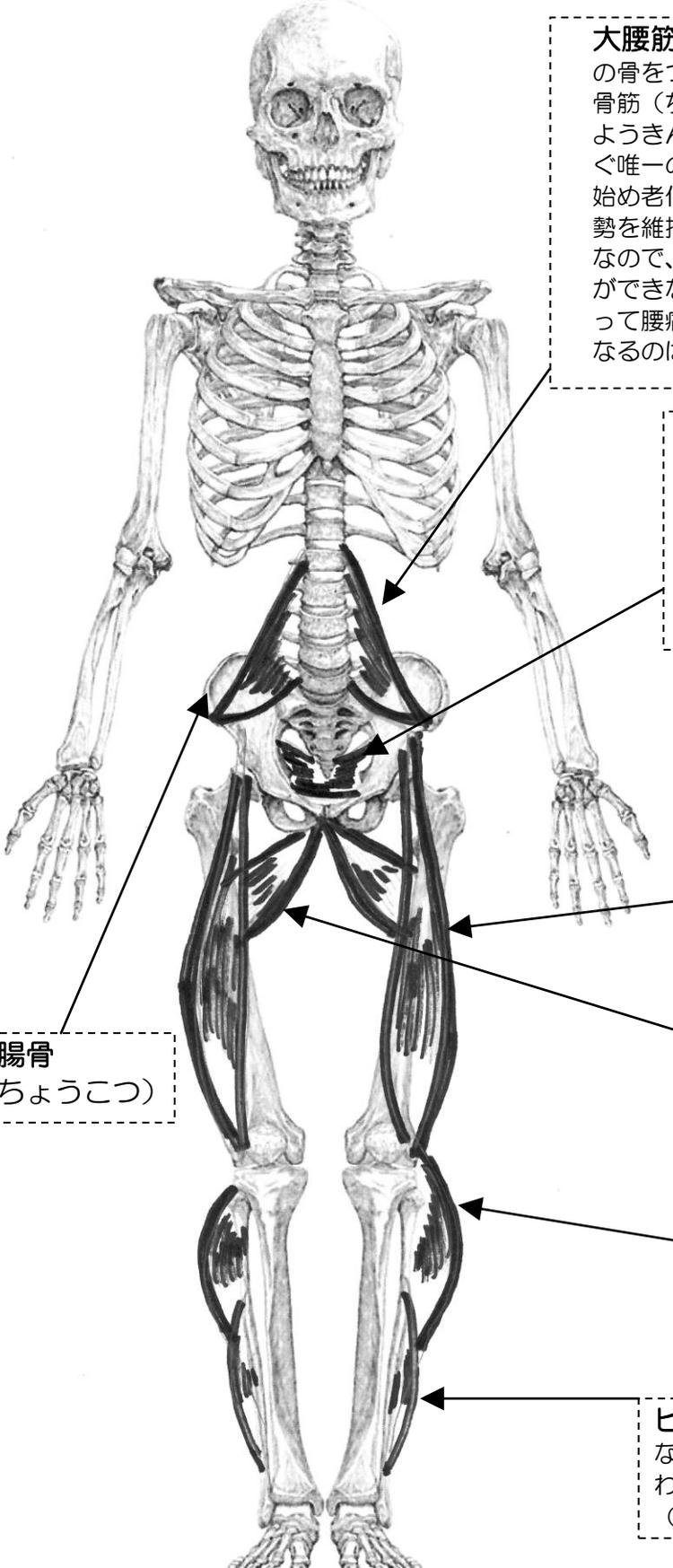


【3】10 ページ～11 ページ

ここには何が書かれているかと言うと、これは、準備歩からナチュラルターンの 3 歩（合計 4 歩）を踊る際に、どこの筋肉や関節をどのように使用しているかを細かく解説した記述です。実に、このたった 4 歩に、2 ページの合計 70 行ほどを使用しているという事で、すごいものです。もちろん自分自身で色々ネットや辞典で調べれば読み進めるとは思いますが、誰かが代表で（それがこの私ですが…）調べて解説すれば、皆様の調査時間は、自分で調べるより短縮されると思われまから、そういう意味でもこの解説を書いている訳です。当然ですが、まずここに登場する、例えば『腸骨（ちょうこつ）』がどの部位の骨なのか、そういう事を簡単にでも理解しないと読み進めませんので、それらを、以下のページに簡単に図示しておきます。さて、内容としては、文章に沿って読んでいくだけで十分理解できると思われまから、ひとつだけ留意点を書いておきます。10 ページ上から 10 行目に『右脚のひっぱりが右腸骨を後方にひく事によって左腰骨（筆者註：これは明らかに“左腸骨”のミスプリントです。腰骨と定義される骨は存在しませんし、上から 27 行目の、ナチュラル・ターンの第 1 歩の解説文中には、同じ書き方なのに、ちゃんと“左腸骨”と記されていますから、明らかにミスプリントです。ちなみに、いま述べた第 10 行目の次の部分の、“右大腸骨”というのも、ミスプリントで、これも第 27 行目の方が正解で、“右大腿骨”という風に訂正されるべきですね）は前方に出る』とあります。この部分を理解するのが、多くの先生方はピンと来ないのではないのでしょうか？もちろん、競技やかなり上級レベルのダンスを習っていらっしゃる先生方は、同じような事を聞かれた事があると思われまから、そういう先生方は大丈夫と思われまから。

何せ、最初の部分にも述べた様に、これらの記述は、単純に言えば、ほぼ世界チャンピオン（例えば付属の DVD で模範演踏をしていらっしゃる、ヴェネディクト・ファルージャ&クラウディア・ケーラー選手カップル）が踊る様な内容の、非常に高度な事が書かれているので、こう言っちゃあ言葉が悪いのですが、メダルテストの生徒さんや、初・中級の競技選手の様には、スピードが出ないので、もっとドンドン行け行け、スウィングせよ～みたいな状況しか頭に無いと、この部分は理解できません。“右腸骨を後方にひく事によって左腸骨は前方に出る。”これはいわば、右腸骨と、左腸骨の入れ替えを明記しているので、言ってみれば、ルンバウォークの時の左右の骨盤の前後への引っ張りと同様の事を示しています。腸骨（ちょうこつ）というのは、骨格図に上書きしてある様に、ゼンマイのネジ、コンビーフの缶詰のあの缶切り（判ります??）のネジの取っ手みたいな形、つまりチョウチョの様な形をした骨盤部分の、両方のウィングみたいな部分が“腸骨”なのです。

皆様は、例えばフェーズステップなどを踊る際（もちろんナチュラル・ターンの 3 歩でも同様）に、行け行けドンドンで突っ込むのではなくて、（男性から見た時に）『前方の景色を手前に引っ張って来るように』とか『前方の床を手繰り寄せて（たぐりよせて）来るように』踊りなさいなどという表現を聞かれた事がありますか？難しい事は、なかなかページ数の関係と、筆記という方法のみで説明し切れませんが、要するに、進行方向への一方的な強い運動のみでは、上級の動きは作れないという事で、いわば、“後方に引かれた左腸骨”が一種の反作用として、前進をコントロールしているという事なのです。この後の 12 ページの“ビフォア・フット・ポジション”の項の説明にも深い関係があるので、そこと合わせて理解しましょう。



大腰筋 (だいやうきん) …背骨と骨盤、太ももの骨をつないでいるのが腰の奥にある大腰筋で、腸骨筋 (ちょうこつきん) と合わせて腸腰筋 (ちょうようきん) とも呼ばれます。上半身と下半身をつなぐ唯一の筋肉で、通常この筋肉は30代から減少し始め老化に伴う衰えが大きい筋肉です。大腰筋は姿勢を維持し、歩く際に脚を引き上げるのに使う筋肉なので、弱くなると姿勢が崩れ、しっかり歩くことができなくなってしまいます。年をとると腰が曲がって腰痛が持病になったり、すり足で歩く人が多くなるのはこのためです。

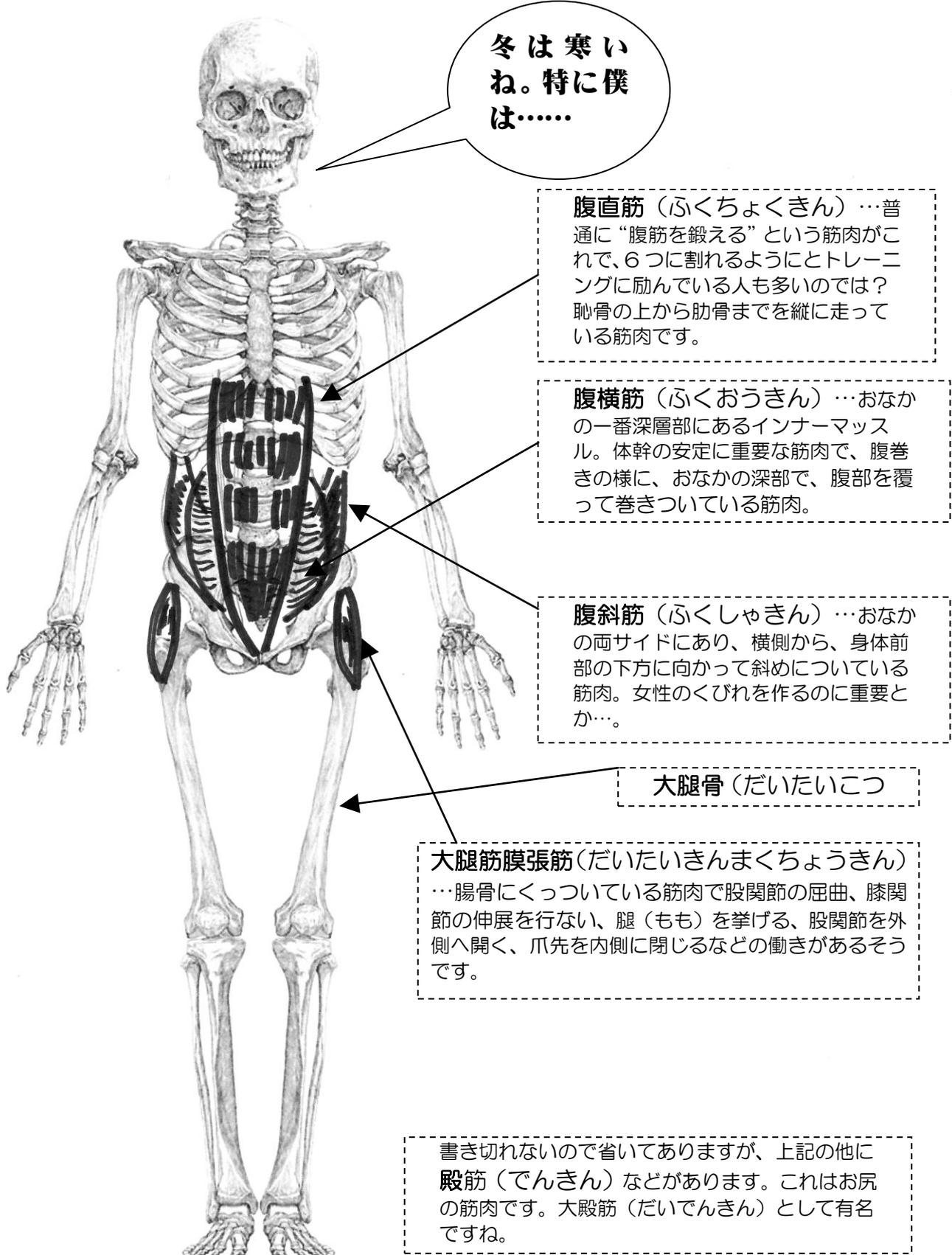
骨盤底筋群 (こつぱんていきんぐん) …“ヒップの括約筋” (や、肛門括約筋も?!) もこれらのひとつです。膀胱 (ぼうこう) や子宮、直腸など骨盤内の内臓を下から支えていて、尿道や膣 (ちつ)、肛門を取り巻いている筋肉群のことだそうです。身体全体のバランスを整える役割をして、ダンスのバランスにも重要だそうです。

大腿直筋 (だいたいちよつきん) …大腿四頭筋 (だいたいしとうきん) とは、1. 大腿直筋 2. 外側広筋 (がいそくこうきん) 3. 中間広筋 (ちゅうかんこうきん) 4. 内側広筋 (ないそくこうきん) の4つを指します。“だいたい”ではなく?! 正確にこの4つを示します

腸骨 (ちょうこつ)

腓腹筋 (ひふくきん) …いわゆる“ふくらはぎ”の筋肉

ヒラメ筋 …この下あたりがアキレス腱になります。上記の腓腹筋 (ひふくきん) と合わせて、硬くても柔らかくても、下腿三頭筋 (かたいさんとうきん) と言います。



尚、10 ページ～11 ページに登場する、筋肉名や骨の名称やその関連語で、調べないと判らないのは、大体以下の単語です。ほぼ、全て前ページで部位を特定してありますので、ご活用下さいませ。

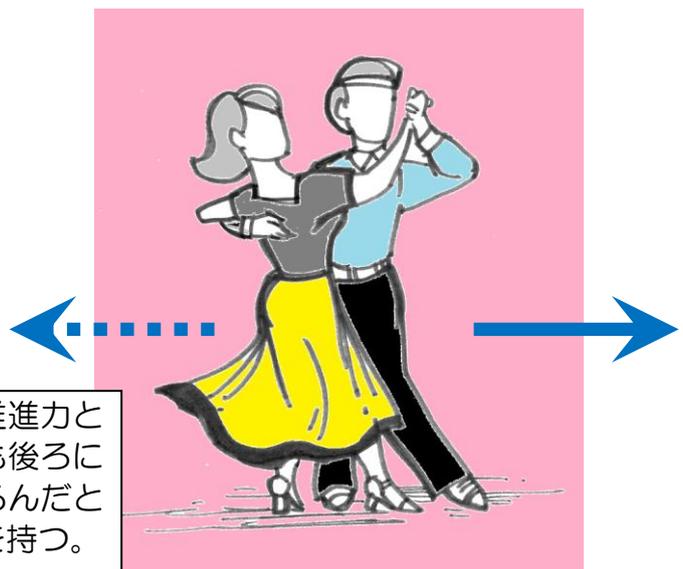
等尺収縮、右腸骨、左腰骨（腸骨のミスプリントです）右大腿骨、腹横筋（ふくおうきん）、腹斜筋（ふくしゃきん）、足の屈筋群、殿筋（でんきん）、足根（そっこん）関節、背屈（はいくつ）、大腿四頭筋（だいたいしとうきん）、腰筋、大腿直筋（だいたいちよっきん）、底屈（ていくつ）、ヒップの括約筋（かつやくきん）、大腰筋（だいようきん）、下腿三頭筋（かたいさんとうきん＝ふくらはぎ）、外転（ターンアウト的な事？）、大腿筋膜張筋（だいたいきんまくちょうきん）、足首の伸筋、足の指の屈筋、内転筋（ないてんきん）、

上記の単語群で、『等尺収縮』とは、いわば『等縮尺収縮』で、要するに、どの筋肉も同じように縮む事ですね。また、『背屈（はいくつ）』及び『底屈（ていくつ）』は、解剖学の専門語なので、自分で、『背屈だから、背中の方を屈めるから、これは下に曲げる事かな～？？……』などとあれこれ想像しても意味不明のままです。きちんとした専門語なので、解剖学的な辞書を開いて意味をゲットしないとイケません。『底屈』の方が、“足首を伸ばす”、『背屈』の方が、“足首を曲げる”という事ですね。



さて、先程の『右脚のひっぱりが右腸骨を後方にひく事によって左腸骨は前方に出る』に関してですが、上級レベルだと、例えば下のタンゴの PP からの出発においても、進行方向ばかりにドンドン行くという強い力を使うのではなくて、ちょうどそれと正反対の力（イラストでは点線）で後方に引き戻されているというイメージを持って、この両方の力をうまくコントロールする事によって、強く行く様な、のんびり出かける様な、雄大でいて繊細な、そして向こうにビュー～と飛んで行くのではなくて、あたたかも、向こうの景色や、床を手繰り寄せ^{たくよ}て来るような

感じで、進行するのです。そういう観点から考察すれば、両方の腸骨が、どんだん前に行くのではなくて、自分の体の中に、一種の^{てこ}槌子が存在する様に、“右腸骨を後方に引く事によって、左腸骨を前に出す”という様な原理になる訳です。



前に進行する強い推進力と同等な力で、いつも後ろに引き戻されてもいるんだという様なイメージを持つ。

従来の教本と、新教本のチャートの比較 (例：クローズド・チェンジ)
 (左側が、従来の教本で、右側が、新教本 右の方が列が多い)

右足のクローズド・チェンジ (男子) -その1

ステップ アクシオン	足の位置	アライメント ダイレクション	回転量	フット アクシオン	タイムリング
1	右足 前進 左足 リカバ			Hフット	1
2	左足 斜め前へ ホテイ リカバ	先行アイギョウ による		T	2
3	右足 右足にクローズ 右足に体重			TH	3

右足のクローズド・チェンジ (男子) -その2

ステップ アクシオン	カッパル ポジション	ローテーション	ライズ&フォール	スウェイの タイプ	エクス テンション
1		ショルダー(ライトネ ス)で右へ ショルダー(ダイトミ クス)で少し右へ	1でロウア(脚) 次いで1の終わりで ライズを始める (脚-足)	直	
2	クローズド ポジション		2でライズを継続 (足-脚) 3でライズを継続 (足-脚-ホテイ) 3の終わりでロウア (足)	右へ (テニカル)	
3				右へ (クロスアップ)	

右足のクローズド・チェンジ (女子) -その1

ステップ アクシオン	足の位置	アライメント ダイレクション	回転量	フット アクシオン	タイムリング
1	左足 後退 右足 リカバ			TH	1
2	右足 斜め後へ ホテイ リカバ	先行アイギョウ による		T	2
3	左足 右足にクローズ 左足に体重			TH	3

右足のクローズド・チェンジ (女子) -その2

ステップ アクシオン	カッパル ポジション	ローテーション	ライズ&フォール	スウェイの タイプ	エクス テンション
1		ショルダー(ライトネ ス)で右へ ショルダー(ダイトミ クス)で少し右へ	1でロウア(脚) 次いで1の終わりで ライズを始める(脚)	直	
2	クローズド ポジション		2でライズを継続 (足-脚) 3でライズを継続 (足-脚-ホテイ) 3の終わりでロウア (足)	左へ (テニカル)	徐々に後ろ、 ヘッドをボジ ション1へ動 かす
3				左へ (クロスアップ)	徐々に後ろを 継続、ヘッド はボジション 1で終わる

クローズド チェンジ ナチュラル
 1 CLOSED CHANGE. NATURAL TO REVERSE

ステップ	足の位置	アライメント	回転量	ライズ&フォール
男子				
1	右足 前進	中央斜めに面して	なし	1の終わりでライズを始める
2	左足 横少し前へ	中央斜めに面して	なし	2と3 ライズ継続
3	右足 左足にクローズ	中央斜めに面して	なし	3の終わりでローテ

フットワーク: 1 HT 2 T 3 TH
 CBM: 1(少し) スクエー: 直 右 右

右の最後の欄の項目が、大元が赤字なのに、見にくいかもしれませ
 んが、『スウェイのタイプ』と『エクステンション』です。また、第
 2歩は現在の教本では、『右足 横少し前へ』が、新教本では『右足
 斜め後へ』と変わっています。

ステップ	足の位置	アライメント	回転量	ライズ&フォール
女子				
1	左足 後退	中央斜めに背面して	なし	1の終わりでライズを始める。 NFR
2	右足 横少し後ろへ	中央斜めに背面して	なし	2と3 ライズ継続
3	左足 右足にクローズ	中央斜めに背面して	なし	3の終わりでローテ

フットワーク: 1 TH 2 T 3 TH
 CBM: 1(少し) スクエー: 直 左 左

【4】12 ページ～13 ページ

これ以降 42 ページまでは一体全体何が書かれているかと言いますと、43 ページ以降の部分、すなわちこの教本のメインの部分の、ワルツの 37 個の基本フィガーのチャートを読むにあたっての、チャート（図表）の第 1 行目（横の欄）の各項目の語句の解説です。例えば、この新教本ではチャートの項目に、上記の引用コピーをご覧になるとお判りの様に、『カップルポジション』『ローテーション』『エクステンション』などの新しい項目が出て参りますので、まずはその語句の意味とか定義の解説（および、その関連項目や、関連技術的専門用語）が、この 12 ページ～42 ページの約 20 ページ分に亘って解説されているという事です。

- 1) **ステップ/アクション**…これは要するに、歩順と言うか、ステップの歩数を 1 から順番に番号を振って書いてある、いわば今まで通りですが、ただ、ヘジテーションやタップの様な、体重を踏み替える普通のステップでない物は、ステップと呼ぶのにはちょっと引け目を感じるのか、精密に定義する意味合いからも、今回はそれを『アクション（＝動作）』という名称で呼ぶ訳です。“アクションは、主要な動きであり体重移動を含まない。”と書かれていますので、脚のキックなどもステップとは呼ばずに、アクションに分類される訳です。
- 2) **足の位置**…これは従来の『横へ』『斜め前』などという欄同様ですが、今回注目すべきは、足の動きがより想像できる様に、ひとつの欄を点線で上下に分けて、点線より上の段には、ステップの開始から、センター・バランス（いわゆる両脚を広げた“中間バランス”の形状の事）までを記述し、下の段には、その中間バランスから、ムービングレッグを『収納』、つまりほぼ揃えて、また次のステップのサイクルが始められる状態に、ひとつのサイクルが終わるまでを書く事になった訳です。ちなみに、このひとつのサイクルが終了して、また次のサイクルが開始できる、原初状態に戻る事を『リカバリー』又はリカバリーの動詞形を用いて『リカバーする』と言います。リカバーとは『復元する。元の状態に戻る。回復する』という意味です。そして更に多少難解なのは、この各ステップの後半で、要するに簡単に言えば、新しいスタンディングレッグに乗り移り、過去の足を『回収』して、スタンディングレッグに寄せて来る際の寄せ方＝リカバリーにも、代表的な 3 種類があり、それが (1)『ボディ・リカバリー』(2)『フット・リカバリー』(3)『足に体重』という分け方なのです。もちろん初頭に書いた通り、これらは、何せ各フィガーのチャートに掲載されている語句なので、これらを理解するには、具体例を見れば良いのです。なので先程引用した上記のクローズド・チェンジで点検すれば、まず第 1 歩目のリカバリーの仕方は、男性は『左足リカバリー』、女性は『右足リカバリー』ですから、これは上記の (2) の『フット・リカバリー』を意味している訳ですが、この定義は新教本テキスト 12 ページの中ほどの表に書かれている通り、“ボディが完全にスタンディング・レッグに乗る；ムービング・レッグはボディの下にリカバーしている”という事ですから、多少把握しがたい書き方ではありますが、私達が最もポピュラーに踊っている、クローズドチェンジを踊ってみて考察すると、第 1 歩目は当然、普通の意味で体重完全移動ですが、その（男性なら右の）足に体重がほぼ乗り移った後に、残りの一方であるムービングレッグに関して、“レッグ（＝脚部＝腿から爪先

までの事です)”は、“ボディの下にリカバーしている”とはきちんと揃えるという事を意味していると理解すればいいでしょう。つまりきちんと立ち足の靴に、残りの靴も寄せて(=脚を収納する、又は東京では『集める』などとも表現します。)ブラッシュするが如くにしてから、次のステップの場所に着地せよという事でしょう。それに対して、第2歩目の足の位置の点線下の段には、男女とも『ボディ・リカバー』と書かれています。そこで『ボディ・リカバー』の定義を見ると、“ボディが完全にスタンディング・レッグに乗る；ムービング・レッグは完全にはリカバーしていない”とあります。単純に考えると、クローズド・チェンジなのですから、第3歩目は第2歩目にぴったり揃える^{はず}筈なので、“ムービング・レッグは完全にはリカバーしていない”どころか、当然リカバーするべきだと思えるのですが、そうではありません。もし完全リカバーにすれば、第2歩目の終わり(つまり2&の&カウントの時刻くらいに)両足がそろってしまう事になり、これでは、第3拍目のビートに合わせて、揃えるべきなのに、その時刻よりも早く揃えてしまう事になるから、第2歩目の終わり頃には、まだ揃えては、早すぎてダメなのです。なので、第3歩目でやっとなら揃えるタイミングになり、第2歩に関しては、納得頂けたかと思えますが、今度はこの第3歩目に関しては、すんなりいきと思いきや、点線より下の段は、『足に体重』となっており、この定義が又また憲法の条文くらい判りにくいもの書かれています。“ウェイトの移動は完全に行なわれるがボディは必ずしもスタンディング・レッグに移動するとは限らない”。これは一体全体どういう状況なのでしょう？これは次の様に解釈すれば良いでしょう。体重移動は普通になされるので、全く普通通りのステップなのですが、そのスタンディング・レッグの“真上”に上半身が、精密に乗るとは限らないという事でしょうね。もしこのクローズドチェンジの第3歩目を『ボディ・リカバー』としてしまうと、一瞬、その揃えた足の方に上半身をわずかに戻さないといけない動作になってしまうが、そういう事はあり得ないという事ですね。同様な意味で、例えばロックの交叉する足をステップする時には、当然『足に体重』という表記になります。そうでないと例えば前進ロックをして、ボディはズーッと前方向に進み続けるのに、もし『ボディ・リカバー』と書くならば、後方にロックした足の方に、一瞬、ボディを後退させなくてはならないからです。つまりロックする足が、後ろに交差された時に、いま現に体重が乗っている前足よりも、後ろに足があるのですから、もしボディ・リカバーさせようと思えば、5~10cm程、上半身を一瞬後戻りさせないといけない事になってしまいます。

スウィング・サイド・ステップ

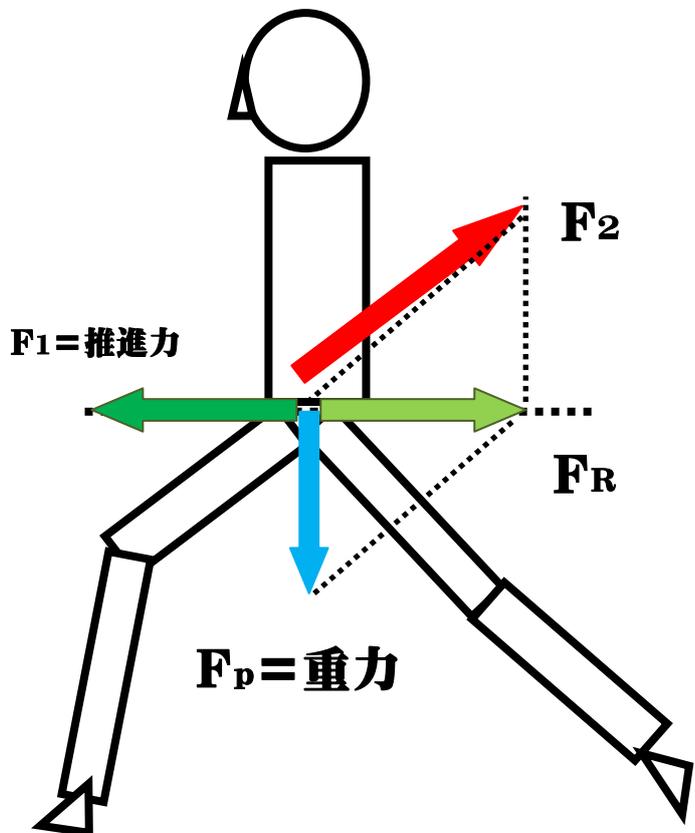
ここでは『ビフォア・フット・ポジション』なる初めての単語が出て来ますが、これは以下の様に理解すれば良いのではないのでしょうか？これは、“その足に移り移る前（ビフォア）のポジション”とでもいう意味で、この解説からすれば、中間バランスと、完全に前の足に移り終わった時の中間ですから、中間の中間という事で、前後の両足を間を、1:3に分ける位置に、腰がある時の事を言っています。そしてちょっと力学的観点からの考察が加えられています。次の図の様な、力のつり合いを考えている訳です。

ドライブ・アクション

これはそのまま読み進めていけば、非常に判りやすい事柄です。ちなみに『レジスト』と言うのは『抵抗』の事で、先程腸骨の入れ替わりについて解説しましたが、この様に、何が何でもフローアに“溶け込む”とか“受け入れてもらう”のではなくて、いつも反対向きの力=抗力=反作用=抵抗する力=レジスタンス（抵抗）を考える事によって、強い運動を、程良くコントロールできるという事でしょう。

さて、本来ならば、この新教本を勉強なさろうとする会員の方のために、初回で一気に42ページまで解説できたら理想的なのですが、私自身、そこまで勉強が進んでないので、まことに申し訳ございません。紙数の関係もありますので、一応、この様にたったの13ページのみ解説ではありますが、何とか平易に読み解くには、不自由しないのではないかと自負しております。この解説を参考に弾みをつけて、是非ご自分でも更に読み進めて頂ければ幸いと存じますし、毎月1回くらいのペースで、私が主導して勉強会を欠かさずに開催したいと予定しております。1回の勉強会は2時間弱をめぐりして、大体10ページぐらいの進行度を目指したいと思っておりますので、予定日を以下に書いておきます。当然、その月のたった一日の指定日に、全員都合よく参加できる筈はありませんので、一応毎月3回開催しますが、これは全て、異なる会員達のために、内容は同一にしたいと思います。

F_2 と F_P の合力が、 $F_R (=F_1)$ になる様に、 F_2 を調整すれば、力はつり合って、静止の状態になります。



【5】その他、学習に有用な情報

ところで、現在は文章であれこれ説明するよりも、インターネットで色々検索した方が有効な事がたくさんあります。参考までに記しておきますが、以下のサイト等では WDSF の教本の解説の様な映像がたくさん楽しめます。ご活用下さいませ。

『DDD 勝手にダンス辞典』…私もかなり勉強できました。深謝、深謝！！

<http://tamadance.wiki.fc2.com/wiki/WDSF%20Dancesport%20Academy>

【以下サイトの解説から】WDSFが、オフィシャル You Tube チャンネルで、ボールルームダンスのレクチャーの提供を始めました。このレクチャーでは、大変興味深いテーマを取り上げています。現時点では20数種類の動画を提供しています。WDSFは、このチャンネルの中で、「現在はまだ取り掛かったばかりであるが、今後さらに充実していく」と宣言しています。当然のことながら、英語でのレクチャーですし結構長いので、説明の翻訳はつけずに、どんな内容についてレクチャーしているのか、自分の備忘録的な説明を少しずつつけていきます。

WDSF Dancesport Academy

- [Importance of the Lady | Use of Speed | Lecture by Soale - Cerasoli](#)
- [Posture, Balance and Coordination | Lecture by Peter Stokkebroe](#)
- [The Rhythm | Alexey Silde and Anna Firstova](#)
- [Speed and Musicality | Peter and Kristina Stokkebroe](#)
- [Maintaining the Principles | Edita Daniute](#)
- [Closed Hold in Tango | Bussoletti - Vulic](#)
- [Rhythm in Samba | Horst Beer](#)
- [Fabio Selmi - Simona Fancello | Lecture](#)
- [Fabio Selmi | Lecture](#)
- [Miriam Bakke - Zwijsen | Part 2](#)
- [Miriam Bakke - Zwijsen | Part 1](#)
- [Tommy Shaughnessy | Part 2](#)
- [Tommy Shaughnessy | Part 1](#)
- [Bonsignori - Baldasseroni | Part 3](#)
- [Bonsignori - Baldasseroni | Part 2](#)
- [Bonsignori - Baldasseroni | Part 1](#)
- [William Pino | Lecture](#)
- [Anastasia Titkova | Lecture](#)
- [Dynamic Performance | Alexandre Chalkewitch](#)
- [Improving Your Rotational Ability | Alexey Galchun](#)
- [Pivot and Pivoting Action](#)
- [Rise and Fall](#)

ワルツのナチュラルスピントーンで、最も多い間違いのひとつである、男子ステップ3の「右足 左足にクローズ」のときの「ライズ&フォール」の「3の終わりでロアー」について、2:31 あたりから正しいタイミングで踊った時と、間違ったタイミングで踊った時のムーブメントを比較しながら、詳しく説明しています。この「3の終わりでロアー」の中の3というのはボールルームテクニックの教本に書いてあるとおりステップの順番であって、ワルツの曲の123の3ではありません。正しいロアーはビデオでわかる通り、曲の123の1でロアーが始まります。YouTube をキーボードで操作する便利な方法を使いながら繰り返しごらんになることをお勧めします。

(内藤註・上記の語句を検索されれば、英語は難聴？かもしれませんが、映像を十分楽しめますよ。)

更に以下には、WDSF のホームページからの引用を少し掲載しておきます。

The Federation

The World DanceSport Federation - WDSF is the world governing body for DanceSport. It was founded 1957 under the name International Council of Amateur Dancers in Wiesbaden, Germany, and is now a non-governmental international organisation constituted under Swiss law. It has its Siège Social in Lucerne, Switzerland, and its offices in Sant Cugat, Barcelona, Spain. The mission of WDSF is to regulate, administer and develop DanceSport. For the benefit of millions of athletes at every level and on all continents!

Statutory Objects

As per its Statutes, WDSF pursues the following objectives.

- To advance, promote, and protect the character, status and interests of DanceSport worldwide.
- To develop standardised rules governing international competitions.
- To author and enforce Codes of Conduct and Standards of Ethics for both athletes and officials.
- To advise and assist the WDSF National Member Bodies and the Associate Members in the administration of DanceSport in their countries and organisations.
- To represent DanceSport in the Olympic Movement.



当面の勉強会のお知らせ（一応の予定で変更の場合もあります。）

☆主催者 内藤和己

☆日時 3月6日【金】 AM10時～12時

3月7日【土】 PM8時～10時

3月8日【日】 AM10時～12時

（3回とも同一内容で、3月は、教本の24ページ～36ページ）

4月5日【土】 メダルテスト終了後（大体PM2時～PM4時）

（この日のみ、会場は、名古屋市体育館で、学習範囲は、教本の24ページ～36ページ）

4月24日【金】 AM10時～12時

4月25日【土】 PM8時～10時

4月26日【日】 AM10時～12時

（3回とも同一内容で、4月は、教本の37ページ～52ページ）

☆会場 ナイトウダンススクール（〒468-0049 名古屋市天白区福池 1-282）

☆会費 1,000円（メダルテスト終業後の学習会のみ無料とします。）

※最少開催人数は10人です。1週間前までに、

FAX（ナイトウダンススクール ☎/FAX 052-895-5405）にて参加連絡をお願い申し上げます。



新教本の購入希望者は愛知県プロ・ダンス・インストラクター協会・広報部の清水清美先生（問い合わせは090-8952-0597）まで、購入申し込みは、FAXで0566-83-9494）までお願い申し上げます。