

<月例ダンスパーティー ワンポイントレッスン資料>

テーマ：ワルツのホールド

【男性】

1. お腹を引き締めて内臓を持ち上げる。
 2. 意識を少し左前に向けることで、女性を吸い込む。
これにより、女性の居場所ができる。
- ※ この形を保ったまま、前後左右に動いても、右回転左回転をしても、形が崩れないように意識する。

【女性】

- ※ 悪い例：意識を左に向け、右腕を頭の後ろに向けて突っ張り、おへそが外を向く。
1. 上体を少し左にスライド。目線は正面から左 30 度のやや上。
 2. 左胸を思い切り前に出しながら、ヘッドを左上に伸ばす（しなるように）。
- ※ この形を保ったまま、前後左右に動いても、右回転左回転をしても、形が崩れないように意識する。

【カップルで】

1. 男性はお腹を引き締め、女性は左スライドの状態に組む。
2. 男性が意識を左前に向けて女性を吸い込むと同時に、女性は左胸を前に出しながらヘッドをしならせる。

【練習】

- ・この形を保ったまま、サイドスウィング～ワルツのナチュラルスピターンを踊る。
- ・踊り終わっても、最初のホールドの形が保たれているか確認する。

【補足】

- ・女性は、ナチュラルターンの 2～3（2の後半から3の前半）で思い切りしなる。
このしなりは、男性のリードで行う。男性は、右手の平を上に戻しながら前を出す。
- ・男性は、スピターンの 1 歩目の前（ナチュラルターンの 3 の後半）で女性を吸い込むと、女性は楽にスピターンが出来る。前進の人は頑張らない。後退の人が頑張る。