

田中英和流 実践! 競技に『ボールルーム ダンス・テクニック』



1歳になった里阿ちゃんとヒデ&アデル
(02スーパージャパンカップにて撮影)

第3回「向き合って踊るのがボールルームダンス:アウトサイド・パートナー」

●取材協力:タナカヒデカズダンスワールドTEL06(6253)2771 モデル:白谷和紀・山口朋美組

撮影:北山信二

ダンス用語の略語のひとつにOP
というのがあります。OはOUTSIDE
(アウトサイド)の頭文字で「外側」とい
う意味です。そしてPはPARTNER
(パートナー)の頭文字で「一緒に踊る
相手」のことを指します。OPは
OUTSIDE PARTNERの略であり、「
パートナーの外側へ」という方
向性の意味を含み、基本的な意
味は通常の向き合ったSQUARE
の状態を保ったまま相手の外側
に前進ステップすることを言
います。ワルツのシャッセ・フロム・
PPのあとのナチュラルターンやス
ローフォックストロットのフェザー
ステップやフェザーフィニッシュな
どがOPに踊る代表例でしょう。

「パートナーの外側へ」と言っても、
SQUAREの向き合った状態でのこと
ですから、そう難しいテクニックで
はあるとは思えません。が、しかし、
シェイプの美しさや動きの大きさな
どを競う競技会などでは、PP(フ
ロムナード・ポジジョン)や他の大
胆なポジジョン変化のあるファイガー
は上手く踊れても、向き合った状態
で相手の外側に踊っていくだけのス
テップのほうが案外トラブルが多く、
それが原因で早くに予選敗退をして
しまうカップルは意外に多いのです。

まず、初歩的なミスとして、立つ
位置関係が以前にお話した「OO
SQUARE」になっているカップルは足
元が窮屈になっているため、パート
ナーがいない左方向に逃げていくよ
うに身体をゆがめてしまいます。ま
ず第一に、カップルで姿勢をよくす



身体を絞ってCBMP



CBMPにステップ

●アウトサイドパートナーに出る2つの方法
(CBMPへの一般的なステップの仕方)



横



男性正面

●フェザーステップ(カップル)



×

アウトサイドパートナーに前進する方
法は2つ。身体はそのままにCBMPにステ
ップする方法(写真右)と、身体を絞って
CBMPを作る方法です。悪い例のように、
この2つを混ぜてしまうと、正しいムーブ
メントが生まれませんので注意しましょう。

アウトサイドパートナーを踊る場
合も、向き合って踊るという原則から
離れてはいけません。あくまでも
動作の方向性と考え、身体のしなや
かさを充分に保って、進んで行く方
向性がクリアーに見えるようにしましょう。



×

ることを考え、お互いの立つ位置を
確認してみてください。

次に、このOPに関してよく勘違
いされていることがあります。PP
がプロムナード・ポジションの
略であることは常識レベルですが、

このOPのことをアウトサイド・ポ
ジションの略であると信じ込んでい
る人がかなり多いのです。OPのP
のことをPOSITION(ポジション)と考
えてしまうと、カップルの位置関係
だけが重要視され、向き合って踊る
ことからかけ離れた、お互いが左に
そっぽを向いたような変な立ち方に
なり、結果、生きたムーブメントに
ならなくなってしまう傾向がありま
す。あくまで**動作の方向性**であるこ
とを認識して、前頁の写真のように
身体のしなやかさを充分持ち、進ん
でいく方向性がクリアーに見て取れ
るのが理想的です。

このOPに前進をするときは、C
BMPという体重のある足の前を交
叉するようにステップする足の位置
を示す言葉があります。こうするこ



●クイック・オープン・リバーズ(女性前進)

クイックオープンリバーズでは、男性が自分の右サイドに女性右足を誘導することがポイント。後続にビボッ
トを続ける場合など、回転動作や加速を考えると、オーバーアクションにならないよう注意してください。



X

とで足元に締まりが出て、外側にス
テップしたときに男女の位置関係が
正しく維持しやすくなります。ただ、
このCBMPにステップするとき
どの程度深く、浅く足を交差させて
いくのかについては何も決まったも
のではありません。進んでいく方向や
先行のフイガーとの絡みでCBMP
の度合いも変わってくるものです。
ただ、基本的にOPに前進するとき
に二つの方法があるので簡単に説明
しておきましょう。

一つ目は、**身体の向いている
面をそのままに、足元のステッ
プする方向を変えてOPに出る
というもの**。これはワルツのシャッ
セ・フロム・PPからのナチュラル
ターンの第1歩をステップするとき
や、クイックステップのプログレッ
シブ・シャッセからフォワード・ロ
ックステップ、女性の場合ではクイ
ックステップのジグザグでヒールタ
ーンをした後の3歩目などを踊ると
きに使われるテクニクです。一見
楽な足の位置のようですが、ロアと

あいまって強いドライブがかかって
くるとCBMPの度合いも大きくな
り、かなりボディに絞りを感ずるは
ずです。正確な男女の位置関係の理
解と、技術的な方向性の理解とが重
要となります。

二つ目は、**顔の向きと足の進
む方向はそのままに身体を右へ
ターンしながらOPに出るとい
うもの**。スローフォックストロット
のフェザーステップやカーブド・フ
エザーを踊るときなど、主に男性に
要求されるかなり実践応用的なテク
ニクです。移動量が大きくなると
左斜め上方に伸びる感じが強まり、
自分の視野からパートナーの存在が
消えるほどの身体の絞りが生じます。

女性をリードする能力に加え、男
性自らをより積極的に進める能力や
その姿勢があれば、すばらしいダン
サーとして大いに評価されることで
しょう。いずれにしてもこれらの基
本的な理解をもとに、アウトサイ
ド・パートナードの方向にスウィング
で踊り抜ける能力は絶対に必要であ
ると言えるでしょう。

ただ、注意すべきは、OPに前進
は男性だけのテクニクではなく、
女性にも当然要求されるものです。
たとえばクイックステップのベーシ
ック・フイガーであるクイック・オ
ープン・リバーズ。女性3歩目、右
足前進がライズでCBMPに前進、
OPとなります。男性が自分の右サ
イドに女性の右足を誘導しさえすれ
ば何の問題もない部分ですが、女性
自身が2歩目の左足を次の方向であ
るLODにポイントイングというつ

ま先を向けることをしなかったら、
足元がよじれてしまつてOPにステ
ップできなくなつてしまいます。

また、男性のミスによるトラブル
として、例えば後続にビボットを続
けるとして、その回転動作やその加
速を考えるあまり、女性のOP前進
を全く考えず、写真に見られるよう
なオーバーアクションをして、空中
分解状態になるというものです。女
性に正しくステップできる余裕を男
性は与えたいものです。

さて、前回にお約束したウイング
の説明です。ウイングの最終歩で男
性左足の外側に女性の左足がステッ
プされる場面です。普段はなかなか
チャレンジしない足の位置関係で、
こんな窮屈なものはないと思われ
るかもしれませんが、このウイングも
OPにステップするという意味では



●講師・田中英和(たなかひでかず)

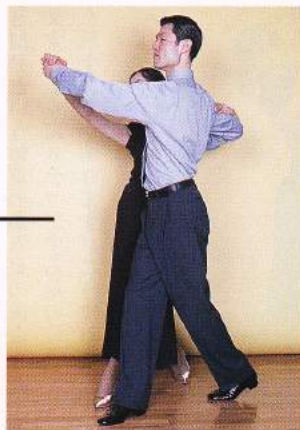
元全日本プロムチャンピオン。97年にア
デル・プレストン選手とカップルを組
み、全英選手権第3位の金字塔を打ち立
てる。「ヒール&アデル」の愛称で親し
まれ、国内外の数々の競技会を制覇。98
年引退後は、デモンストレーター、審査
員、コーチャーとして世界で活躍中。00
年11月には長女里阿ちゃんが生誕。

●モデル・白谷和紀・山口朋美組

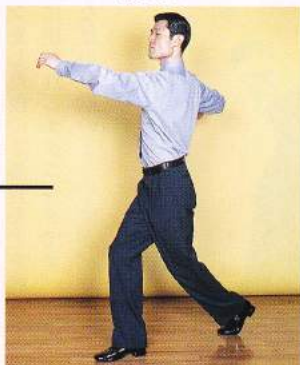
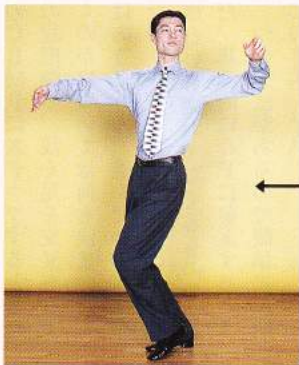
(J.B.D.F.西部ラロスタンダードA級)
4月にカップルデビューしたばかりの新
鋭ながら、リーダーは00年スパーバジャ
パンカップでライジングスター優勝の実
績を持つ若手有望株。長身を生かしたエ
レガントな踏風で、大きな飛躍が期待さ
れている。

実践! 競技に活かす「ボールルームダンス・テクニック」

ウイングでは、男性は足元をきれいにクローズし、女性を優雅に自分の左サイドに閉じるように誘導します。この時、1歩だけの移動で真っ直ぐに立ち、右膝をソフトに「緩める→伸ばす→緩める」と二度使うことがポイント。



カップル



男性

●ウイング

他のOPに踊るファイガーと考え方は全く同じです。カップルの位置関係やコンタクトをどのように変えるかなどを考えずに、単純に足の位置関係、すなわち女性左足、男性の左外側にCBMPに前進、OP、という

ことを先ず実行することです。そして、そのためには「右膝を二度使う」という動作が必要となるのです。ウイングは鳥が翼を閉じて休むときの模写ですから、男性は足元をきれいにクローズし、翼である女性を優雅

に自分の左サイドに閉じるように誘導します。翼がちぎれてしまうのではないかと思えるほど荒々しく踊ったり、大きく傾くファイガーではありません。

1) 男性は右足第1歩をヒールからステップすることで膝が自然に緩みます。これはショックの吸収もありますが、外回りの女性にその後の2歩を優雅に踊るために必要なエネルギーを与える意味もあります。これが1回目の右膝の運動です。

2) 男性は1歩目と同じ右足をその場で女性の2歩目の優雅なライズの運動にフォロローしながら、緩めた脚を伸ばしていきます。その場にまっすぐにいることが最も大事なことになります。自然に男性の上半体が左に女性とともに回転していくでしょう。

3) そして、女性の3歩目のトゥ

●ツイストからのホバーチェック



写真のホバーチェックは、ツイストからアウトサイドパートナーにステップし、身体のスバイラル美しさを強調したピクチャーポーズ。向き合って踊ることを忘れず、ぜひ皆さんも挑戦してください!

からのやさしいステップを羽毛で吸収するように右膝を緩めます。これが**2回目の右膝の運動**です。1歩だけの移動でまっすぐに立ち、右膝をソフトに二度使うことで、女性は自然に男性の左足の外側にステップできるものなのです。

緩めるという動作は決して大きく深く曲げることはありません。次のファイガーの第1歩を踏み出す前の「溜め」のようなものですから、ファイガーの最終歩は同時に次のファイガーの準備となっていることを忘れないでください。

最後にアウトサイド・パートナーにステップし、身体のスバイラル(ねじれ上がった螺旋)の美しさを強調したホバーチェックのポーズをご覧ください。VERY GOOD!