

『ごく普通に、平易に読める様に』

【1】ルンバの新教本に関して

教本の書き方は、スタンダードのワルツやタンゴの教本に準じておりますので、まず7ページ～10ページまでに関しては、スタンダードの場合とほぼ同様です。解剖学的、数学的に、垂直軸、水平軸、矢状軸（とか、垂直面、水平面、^{しじょう}矢状面）を解説してあります。3次元的な動きを作るヒップ・ムーブメント（骨盤の動き）などを、次元を一つ下げて、2次元（平面）的に動きを分析する際の知識として読み流しましょう。

次いで11ページ～32ページに関しては、ルンバもチャチャチャも、ラテンすべてに共通な書き方で、ラテンの原理を解説していますが、これが、用語が、従来の教本に比較すると、抜群に多く（なので、懇切丁寧に細かく理解できるとも言えなくはない）、複雑多岐に亘り、普通に読み進めるのが至難の業なので、皆が一堂に会して勉強会をすれば、2～3倍はイージーに読み進められると思います。なお、音楽に関してもかなりの専門知識、用語が判りやすく解説されており、22ページに至っては、パソドブレ（ルンバの教本なのに）の音楽的構造も明快に解説してあり、パソドブレの振り付けをするコーチなどにとっては、実にありがたい事になっております。

そして続く33ページ～40ページまでは、やっとルンバにおける専門的原理を解説しております。語句は、一般の概論（11ページ～32ページ）で取り扱ったものと相似しており、11ページ～32ページをしっかりと読み解けば、楽勝でしょう。



world
DanceSport
federation

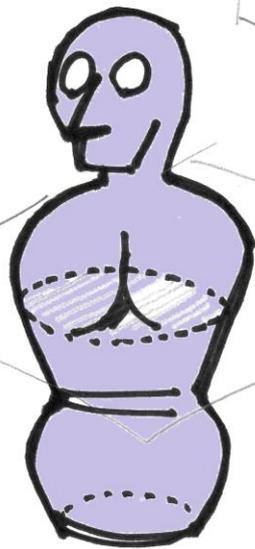
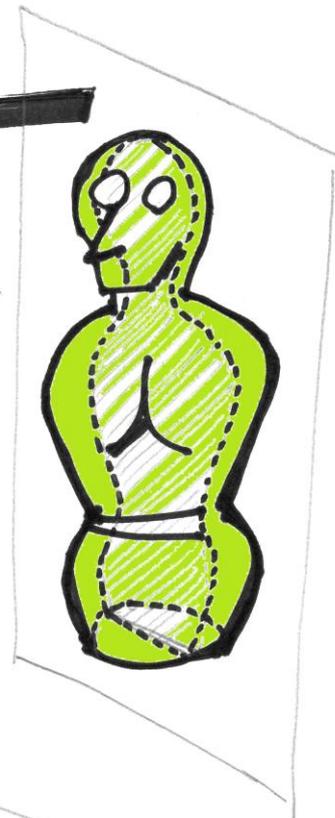
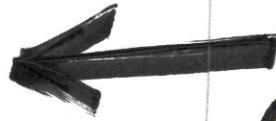
RUMBA



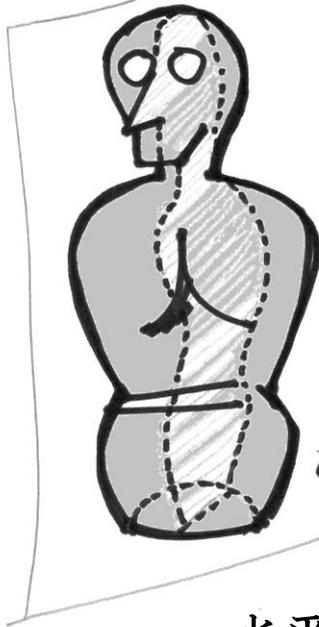
Japan DanceSport
Federation

しじょう
矢状軸

しじょう
矢状軸とは、図のようなトルソ（胴体模型）が3次元的運動をすると仮定すれば、後ろから前への進行方向を示す方向軸のことです。残りの二つの軸（垂直軸と水平軸）を縦横に持つ平面で、このトルソを切断すれば、人体の真横の平面で、“輪切り”にする事になります。このトルソが、もし今解析したい骨盤（ヒップ）であれば、これは左右の傾きなどを運動のみを取り出す事になります。



垂直軸



水平軸

水平軸とは、左右に伸びている軸だと思えば良いので、その残りの二つの軸（矢状軸と垂直軸）で形成される平面で、このトルソ（胴体模型）を切断すれば、人体は、縦方向に“輪切り”になります。この時には、もし今解析したい物体が骨盤（ヒップ）であれば、これは前後の傾き（ティルト⇒アンティバージョンとレトロバージョン）の運動のみを取り出す事になります。

【2】11 ページからの範囲<説明のために色々飛びます。>

これ以降 40 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、41 ページ以降の部分、すなわちこの教本のメインの部分の、ルンバの 46 個（ちなみにワルツは 37 個でしたが）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、『カップル・ポジション』『ヒップ・デザイン』『トランスレーション』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 11 ページ～40 ページの約 30 ページ分に亘って解説されているという事です。

- 1) **S/A（ステップやアクションの番号）**…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。スタンダードの場合とまったく同じです。
- 2) **足の位置**…これはワルツなどのスタンダードの教本に準じて理解されれば、同様な理解で大丈夫と思われれます。ワルツなどで大分慣れたと思いますが、チャート（海図?!つまり各ステップの解説の“表”）の左から 2 番目の『足の位置』の列（欄）において、点線で上下に仕切られている上段は、教本 11 ページに明記されているように、“踏み出しからセンター・バランス・ポジションをとるまで”であり、下段は“センター・バランス・ポジションからリカバリーまで”を書いている訳で、現教本に比較すると、かなり丁寧と言えます。そして、ワルツなどで把握したとおり、**ボディリカバリー**=ムービング・レッグは完全に寄せないが、体重は、今現在ステップしているスタンディングレッグに完全に乗せて、ヒップアクションなどをフルに使える状況にある。という事で、例としてはアレマーナの第 1 歩、男性の右足（チェックト・バックワード・ウォーク）などがそういう状況の好例です。フット リカバリー=普通のウォークのように、ステップした後に、体重を乗せていない足（靴）が直ちに寄ってくるタイプのモノ。しかし、ファン直後のホッケー・スティックやアレマーナの場合の男性の 2 歩は、フォワード・クカラッチャと定義されて、結構、フットリカバリーなのか、ボディリカバリーなのか、“判別”がややこしい感じです。足に体重=これは簡単に言えば、両足を揃える時などに用いるのですが、例えば最初に右足体重でいたところに、左足をクロージング（閉じる）するような場合、左足を揃えて、体重を乗せたからと言って、今まで右足の真上に乗っていたボディが、微妙に数cmずれて、左足の真上に来る訳ではないので、定義をする立場からは、この様な表現になるのではないかと想像できます。
『足の位置で使用される略語』はあまり問題はありますが、後々英単語に接した時のためなどに、一応念のために補足しておきますと、RF、LF は“ライト・フット”“レフト・フット”なのは明白ですが、diag は diagonally（ダイアゴナリー=『斜めに、対角線上に』）という副詞です。RK、LK はそれぞれ Right Knee、Left Knee（ライト・ニー、レフト・ニー）の略語で KNEE（=ニー）
ひざは、プロレスでニードロップなどと言いますが、膝 のことです。ちなみに K は黙字です。また、“w/o”は見慣れませんが、これは without（=～なしに）という前置詞の省略形態です。すると次の WT は with かしらん?と思いがちですが、これはもちろん weight（=ウェイト=重さ=体重）の略語です。
- 3) **一般的な動き（ジェネラル・アクション）**…これらは下の表に随分たくさん列記されていますが、この直後に非常に細かく解説されているので、順番に丁寧に読んでいけば理解可能です。ただし、道中色々な専門用語が登場するので、その度に、その定義のページを参照せねばいけません。

スウィブル・アクション…これは簡単に言えば、ヒップ・ツイストの時の女性の、ボールを回転させる動作の事ですから、問題ありません。12 ページでチャートになっている上段の“スウィブル”は、例えば、クローズド・ヒップ・ツイストにおける、女性の、カウント 3 の、左足前進後の左回転のスウィブルの事だと思えば、バッチリ理解できます。問題は、次の“バック・スウィブル”ですが、これは、今現在私達が知っているベーシック・ステップの中には、無いと思われます。WDSF のルンバの教本で、新しく採用された、『オーバートールド・ベイシック』に於いて、次項に書かれている、“スウィブル・チェンジ”と共に、登場します。

スパイラル・アクション…通常スパイラルですが、スパイラル・クロスと、スパイラル・ターンを定義で明瞭に区分している事に留意です。

ディレイド・アクション…『遅くさせられた動作』と云う意味で、従来のディレイド・フォワード・ウォークや、エクステンディッド・フォワード・ウォーク(女性がアレマーナで用いる、乗るのを遅くするテクニック)で使われるアクション(動作、動き)です。

ラテン・クロス…これは普通に言う、ラテンクロスで、キューバン・クロスと言ったりもする、従来通りの形です。足がターンアウトするので、“内転”ではなくて、外側に開く“外転”の間違いでは？と思えそうですが、もし外転すると、本当にガニ股になってしまいますから、^{もも}腿などは、“内転”になります。



ラテン・クロス Latin Cross [laétn kró:s]

リヤトウン クロース

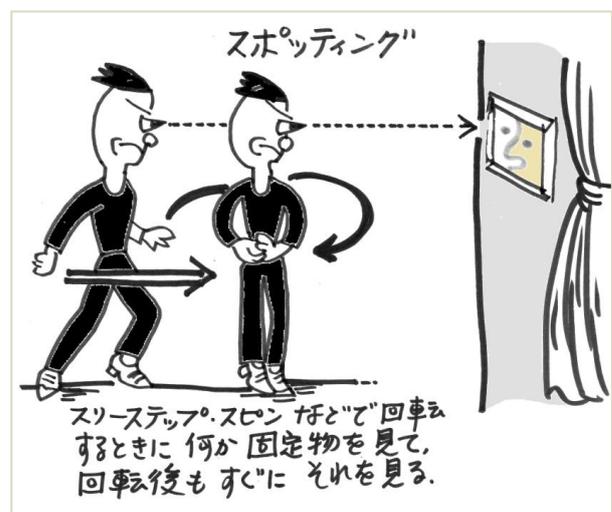
キューバン・クロス(『キューバン・ルンバなどの時の、足の交差』という意味)とも言います。チャチャチャの前進、後退ロックや、サンバのボルタの時の、両脚の交差した形状をこう呼びます。原義はもちろん『ラテン方式の交差』という事です。(ダンス英単語辞典より引用)

ラテンのスピントターン…普通どおりです。スリー・ステップ・ターン(又は、スリー・ステップ・スピントとも呼べるでしょう。)で、最初の1歩が横にステップされると云うのは、例えば、チャチャチャのニューヨーク 3 回の間シャッセを、スリー・ステップ・ターンに置き換えて、回転する様な時は、相手に面して、横へステップするので、第1歩目が前進ではなくて、横になるので、当然と言えます。

スポッティング Spotting [spátinn]

スパッティング

これはイラストの様に、例えばスリー・ステップ・スピンや、単純にスパイラル回転をする時に、視線を、同じ目の高さくらいの何かの“固定物”(例えば、前の壁の写真とか、窓枠の一部とか)に固定して、即ち、そこをしっかりと見て、そして、回転後も、頭部のみをいち早く回転を終えて、すぐさま同じ固定点を見る様にする、^{あなた}焦点を合わせるという動作です。こうすると、^{あなた}俗も眼と固定点が、鉄の棒で結ばれてでもいる様に、回転が安定します。スポットとは動詞で『(~を)見抜く、見つける。目星を付ける。』という意味ですが、ダンスでは『その部分を見つめて固定する。』などという意味になります。(ダンス英単語辞典より引用)



ビフォア・フット・ポジション

Before Foot Position [bifóə fút pəzɪʃən]

ビフォア フットウ パズィション

『足を着地する前の姿勢（形）』という様な意味で、これは技術的専門用語で、例えば前進する際の、中間バランスの一種を意味し、重心が、普通の中間バランス（精密に中間、つまりド真ん中にある）状態と、今ステップしようとする前の足の、真ん中にある状態を言います。つまり両足の midpoint と、前足の 2 点の、その更に midpoint の位置（の立ち方、バランス、状態）を言います。要するに、中間バランスの時には、体重は前後にフィフティ、フィフティなので、今いち送り足とかを強く押し出すには難しい状況なのですが、この様に、3/4 まで重心が進んでいれば、グ〜ッと、強くコントロールできるので、このポジションを考察、意識するのが大切なのです。数学的に言えば、重心の位置が両足の間を 1:3 に内分する位置に来た時という事です。（右のイラストに精密に書いてあります。重要参照）

(ダンス英単語辞典より引用)

コンティニューアス・スピンの連続回転

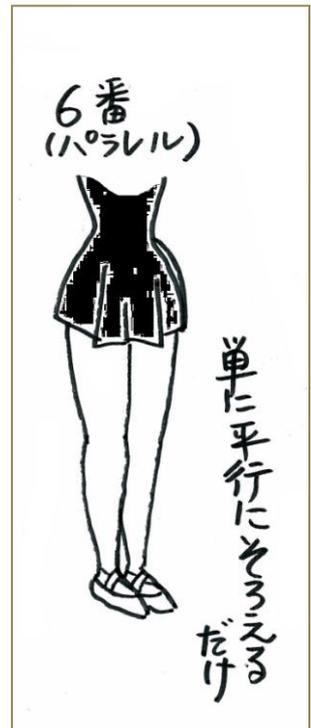
通常の、例えば前進、揃える(又は少し開く)、前進、揃える(又は少し開く)の連続回転で、2 歩で 1 回転を、続行するタイプ。頭部は、スポットティングを行なって、ぶれない様になると、回転の非常に強い助けになります。モダンバレエの 6 番(パラレル=平行)というのは、ただ単に両足を揃えて平行に置いた状態なので、変にガニ股になったり、両足が開き過ぎたりしない様に、きちんと揃えて、ステップしないとイケないと云う事です。また、最終歩の辺りでは、“ビフォア・フット・ポジション”の形(姿勢)を意識して、バランスをコントロールすることが重要と書かれています。



メレンゲ・アクション…通常とか、今までの理解で何ら問題ありません。ちなみに『レッグの膝は後ろにロックされる。』というのは、いわば“ニー・バック”の事を言っている訳です。

ステップ、ブラッシュ、フット・スリップも問題なく理解できます。

4) 回転量、5) フット・アクション 共ほとんど問題なし。フット・アクションの図表は、スタンダードとも共通です。12 ページのチャートは、細か過ぎて、きちんと読もうとすると、気が遠くなりますが、そんなに難しい事は書いてありませんので、こまめに新しい単語の“定義”を、そのページを開きつつ確認しながら読めば、何とか理解できます。ちなみに、3 行目の「説明」の文中にある『右足 ET』ですが、スティーブン・スピルバーグ監督の映画ではありません。ET は、17 ページにある、フット・アクションの項目で解説されておりますが、ET=エクストリーム・トゥという事で、つま先の最先端を着いた、靴をピンと立たせたような状況を指しております。エクストリーム(extreme)とは、『極度の。非常な。一番先端の。』という意味の形容詞です。なので、エクストリーム・トゥとは、『トゥ(爪先)の一番先端を着く』という意味でしょう。この教本には、こういう従来見なかった新しい単語が、ばりばり出て来て、苦労させられます。



6) タイミング… 通常通りですが、ここで新しく“シャッフル・タイミング”という単語を理解しないとイケません。

シャッフル・タイミング

Shuffle Timing [ʃʌfl táimɪŋ] シャッフル タイミング

これは聞き慣れませんが、ダンスでビート・バリュー（拍子価）、つまり四分音符の長さを1とすれば、8分音符は当然その半分の1/2になる訳ですが、それはあくまで一つの目安であって、プロの歌手が、ある音は非常に長く引っ張って、またある音は実際よりも短く、サッサッサッと歌う様に、ダンスの上級選手もQQをQ&ぐらいに素早く踊って、次のSを実際より長くとして「補償」するみたいに、大元の長さにとられないで、ステップの特徴を十分引き出すべく、もっと芸術的にタイミングを計る事を言います。シャッフルとは動詞で、前項の、足を引きずるという意味の他に『(モノを)ごちゃ混ぜにする。混ぜる。あちこちに移す、移し替える。』という意味があるので、要するに、音符の長さとかを、元の長さに囚われずに、こっちのこれだけをあっちに付加したり、あっちで減った分をこっちから補填するという様に、合計だけ狂わない様に、芸術的に調整する事を言う訳です。

(ダンス英単語辞典より引用)

ビート・バリュー

1	1/2	1/2	1
1	2	&	3
1	2	&	3

シャッフル・タイミング

※たとえば、「ワルツのシャッセ・フロム PPZ」...

ただし、19ページの表は、ちょっと考えないと、一体全体何が書かれているか、把握に苦しむのですが、以下の様に理解しましょう。まず、上の方の表は、ただ単に、1拍(1ビート=1個の音=4分音符1個の時間的長さ)の長さがどれだけかを計算してある訳です。チャチャチャの方は♪=123で、4拍子ですから、CDのケースに記載されている様な、小節数の表示では、 $123 \div 4 = 30.75$ でやや速い曲の感じですが、サンバも同様で、サンバは2拍子ですので、 $100 \div 2 = 50$ となり、1分間に演奏される小節数は、50となり、こちらもやや速いサンバの感じがします。そして、上の表の最下段の“係数”という数字ですが、これは簡単に言えば、これ

から、各々のカップルが、有るステップを踏むのに、この“係数”の何倍の時間がかかったかという(真ん中の表の赤字がそれに該当します。)、一番大元の基本値の様なものだと思います。たとえば、左上の表の赤字の、『4』というものは、この係数=60.975の4倍の時間、即ち $60.975 \times 4 = 243.9$ という事の様です。(実際は、220ミリ秒なので、ちょっと大幅に誤差がありそうですが、整数にすると、赤字の『4』になる訳です。) 本来機械的に正確に踊れば、例えばシャッセは、当然、1:1:2とか、5:5:10になるのが理想ですが、実際は、そうではないと云う訳で、例えば、カップル1の選手は、それが4:3:8になっている訳です。カップル3の人は、一応4:4:8になっていますが…。

右下の黄色のタイトルの表にある様に、♪から言えば、当然ボタ・フォゴですから、1/4、3/4、1になるべきなのですが、この選手達の平均の数値は3/4、1/2、3/4になっている訳なのですね。(別に無関係と思いますが、くしくも、プロムナード・アンド・カウンター・プロムナード・ランの時の、タイムバリューになってしまっていますね。) これはシャッフル・タイミングという事です。

ダンススポーツにおける音楽…音楽の2大要素

- ① メロディー…これは『メロディーを口ずさむ』というような表現をする事からも判る様に、音がくっついた、旋律、つまり節回しの事です。
- ② リズム…これは、同じように繰り返される、規則正しい、機械的なビート(の並び方)の事で、端的に言えば、2拍子とか4拍子とかの事です。
4拍子と言えば、当然第1拍目が強い、4個のビートのまとまりなのですが、とくにラテン音楽の場合、パーカッシブ・アクセントと言って、打楽器の強いビートは、第1拍目とは限らずにずれるので、それで、20ページの表にある様に、サンバやジャイブなどは、一種のオフ・ビート(裏拍)になる訳です。

オフ・ビート Off-Beat [ɔ:f bi:t] **オーフ** **ビート**ウ

小節内の弱拍にアクセントを置くことをいいます。四分の四拍子の場合、通常は一拍目と三拍目にアクセントを置きます。学校の音楽授業でも、4拍子は普通“強・弱・中強・弱”と習いますが、しかしこれをわざと、二拍目、四拍目に置く事をいいます。アフタービートとも呼び、通常ジャズの音楽では、この様に4拍子をオフビートで演奏して、第2拍目と第4拍目に強いアクセントを置くのです。反対語は、もちろんオンビートです。

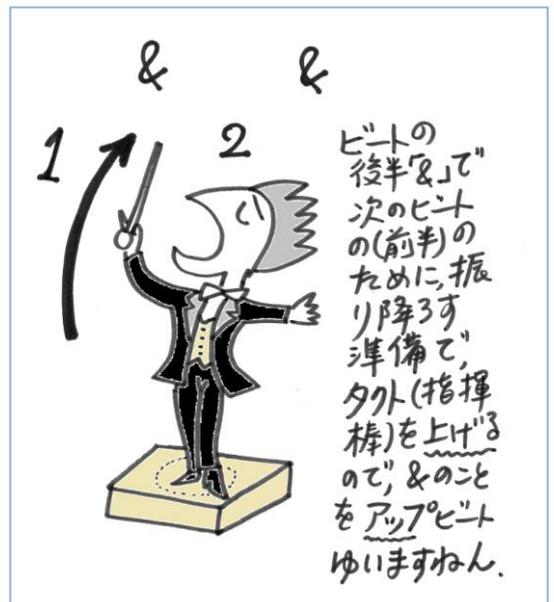
ところで、ワルツなどでもオフビートな音楽があります。これはどういうものかと言うと、ワルツは普通3ビートで、強、弱、弱なので、では弱、強、弱??なんて思うかもしれませんが、違います。どの道ワルツは3拍と言っても、いつもいつも単純に3つの音だけで演奏される訳ではなくて、8分音符が6つ的な部分が多いのですが、その時普通の音楽（特に日本的に?編曲されている場合）では、『1&2&3&』と刻む訳ですが、当然3拍のそれぞれの前半分の半拍分の方が強く演奏されます。（いわば、シンコーペーションでオンビートの）ところが、筆者の知っている範囲では例えば、（フランク・シナトラ氏の曲を収録した、“Sinatra’s Greatest Hits” という

CDの曲で) 007 ジェームズ・ボンドの映画音楽で有名な『ロシアより愛をこめて』(from Russia with Love) の曲で、本来これは4/4拍子なのですが、これをワルツの3拍に編曲したダンス用音楽があるのですが、これが、『1&2&3&』という様に、3ビートの各後半の半拍の方が強く演奏されているのです。なので、普通の様には、公明正大?!単純明快に前半の各半拍を聴こうとして、踊りながら合わせても、すぐずれてしまい、大変に気持ち悪いのですが、このいわば裏ビート(=オフビート)を認識して合わせれば、むしろ西洋的?で非常に快感になります。どうしてもお話しがダンスの専門的な分野に突入して脱線(と言うか、深化??)して恐縮ですが、やはり特に日本的には、先のワルツに限らずに、4拍子ならば、各ビートを2分割して考える時、当然前半半拍に強勢を置くので、ワルツを例に踊るならば、1の音で、いきなりドスンと強くステップした方が、強く明確に踊った感じがするのですが、しかし西洋の文化的な、このボールルーム・ダンスの立場から言えば、これは野蛮な踊り方なのです。なので、高等技術としては、第1拍目の前半の音が鳴る瞬間には、その足に完全に100%体重を乗せるのではなくて、その前の第3拍目の足と、現在の足の間の中間の位置に腰部が進んでいて、靴のみがベチャッと着地した状態になっているべきなのです。そして、第1拍目の後半半拍で、^{ようや}漸く100%体重が乗り終わる様にして踊るのです。スローフォックストロットのSQQのSは特にこの様にSの後半部分(この場合は、S全体は2拍ありますから、半分に分けるという事は、ワルツの様に半拍にはならず、1拍になるだけなので、簡単に言えば、第2拍目)でやっと全体重を乗せる訳ですが、こちらの方が、特に競技的な指導の中では有名な原理です。今スローフォックストロットの場合も同様という事まで拡張して話しましたが、この様にいわば半分ずらし乗りのテクニックでワルツを踊ると、いきなりドスンとがっついて乗らないので、優雅と言うか、ゆったりと言うか、スロースタートと言うか、それでいて、その後強くドライブアクションをかけて、雄大なスウィングを作れば、落ち着いているのにパワフル、ゆっくりな様でスピーディという様に見える訳です。古い名前で恐縮ですが、スタンダードの世界チャンピオンで、筆者も多く師事して習いを受けたジョン・ウッド&アン・ルイス先生カップル等の踊りは、そういう踏風でした。と言いますか、上級テクニックは、全ての選手がこういう原理で踊っておりますから、アンディ・ウィリアムスとか、フランク・シナトラの音楽で、ダンス用に編曲されているものは、こういうオフビートになっているものが多いです。皆様もこれから是非そういう構造を頭の片隅に置いて、聞いて、そして踊ってみて下さい。(日本で作られた音楽CDは、明確なオンビートが多い感じです。)

又、全く別の意味になりますが、上記の派生的な意味から、オフ・ビートという形容詞は、一般の英語の単語としては、『変な、ちょっと変わった』という形容詞として使われます。これは、普通なら第1拍目と第3拍目に強勢があるのに、変則的に、第2、4拍目に強勢が移るという意味を、広く解釈して、普通とはちょっと変わった、標準から外れている……という意味で用いている訳ですので、音楽の分野に限らずに、幅広く日常会話にも使います。

アップ・ビート upbeat [ʌpbɪt] **ア** **ブ**ビートウ

色々な用いられ方をされる単語なので、多少複雑なのですが、例えばダンス音楽で、4拍子のチャチャチャなどを思い浮かべて下さい。これを自分が指揮棒を振ると思って、それぞれの拍(ビート)、つまり1、2、3、4で強く下に指揮棒を降ろすとしみますと、各ビートの後半の半拍、つまり『1と2と3と4と』と数えた時の『と』の部分では、指揮棒は(次に振り降ろすために)上に持ち上げられますので、このことから、アップという名称になっているのです。



別に音が高くなるからアップではありません。つまり、この各ビートの後半の『と』の事をアップ・ビートと呼びます。これが大元の意味です。ただし、ここから発展して、①例えば、この後半半拍の部分**を強く演奏する事**を“アップ・ビートで演奏する”と言います。②更に発展して、4拍子の音を、何も半分に割らないでも、これを、(前述の書き方からすれば)いわば2拍子と思えば、1234の2と4がちょうど、『と』の様なモノなので、この2と4(これを裏拍と言ったりします。)を**強く演奏する事**をアップ・ビートで演奏すると言います。ちなみにジャイブや、黒人のジャズなどの曲の多くは、パーカッシブ・アクセントが、この第2拍と4拍にあり、紙面に書けば、その4拍子は『タッタタン、タタタン、タッタタン、タタタン』という様に、アップビートになっています。反対語はダウンビートで、これは、『1と2と3と4と』と数えた時の各数字の部分の言い、そこを**強く演奏する事**を言ったり、上記と同様に、4拍子で、第1拍と第3拍目を強く演奏する事を言います。ただし、アップ・ビートには、他にも多くの意味がありますので、混乱必至です。

パーカッシブ・アクセント Percussive Accent [pə:kʌsɪv æksent] パーカスィヴ **エ**アクセント

意味は『打楽器の強勢、打楽器的なアクセント。』という意味で、強勢とは、強く強調される部分の事で、ルンバなどの音楽の解説の時に用いられる言葉です。どういう事かというと、通常4拍子(ルンバもちろん4拍子)の音楽ならば、当然第1拍目が強く演奏されるのですが、それとは別に、打楽器が、第4拍目で、ポンポンという様に、割と強く打ち鳴らされますが、これをパーカッシブ・アクセントといいます。そういう様な理由からも、ルンバの足型では、第4拍目を強く踏みしめて、踊りの動作でも、第4拍目を強調します。

(以上、三つともダンス英単語辞典より引用)

音楽の構造 および特に、次の パソ・ドブレの音楽構造(21 ページ)は非常に重要です。フレーズが4つ集まって、一つのコーラスになる辺りなどは、ワルツやタンゴ、ルンバ(もちろんチャチャチャも)等の曲で、非常に判りやすいと思われまますから、ぜひ自分で、ひとりで、しっかりじっくり確認しましょう。ここも同様に、ダンス英単語辞典から、関係ある解説を引用しておきます。(長いけれど……(>_<)……)

付録① パソドブレの音楽の構成

《燕のジョー氏の解説より引用》

皆様は日頃楽しんでパソドブレを踊ってみえますでしょうか？パソドブレは、非常に簡単で楽しい種目ですが、どうしても後回しになる種目なので、色々な知識を勉強してパソドブレを身近なものにしましょう。

まず、パソドブレの音楽で、特にメダルテストや競技会、発表会などに使われる標準の曲は、『エスパニア・カーニ（別名『スパニッシュ・ジプシー』）』という、フラメンコなどでも有名な曲か、又はすべてこの曲の小節（フレーズ）構成を踏襲した曲が多いです。エスパニア・カーニは闘牛の際に闘牛士の入場に使われる曲で、スペインのマルキーナという作曲家が作ったそうです。「パソ・ドブレ」という単語自体スペイン語で、パソは「歩行、道、ステップする事」という意味（英語で言えば、通過を意味するパスや、ステップ）で、ドブレは語感から判る様に、英語のダブルと同語源で『2重の』という意味で、両者合わせて、『2重のステップ』つまり2歩という事で、パソドブレが2拍子であり、2歩を基本に（例えばシュールプラスや、シャッセの様に）ステップが作られている事を強調している様です。しかしパソドブレという大元の単語は、スペインの民族音楽を意味するようで、それをレクリエーションダンス、競技ダンス的に、英国人が整頓、作成したものが現在のパソドブレという踊りなのでしょう。

エスパニア・カーニには、2か所、音楽が盛り上がってジャンという風に演奏され、その直後一旦無音（一瞬）になる部分があります。これをハイライトと呼びます。映画でもハイライトシーン等と言いますが、音楽が盛り上がって最高点に達した部分の事です。一般の多くのパソドブレ曲においては、一応（1）エスパニア・カーニと全く同じ部分にハイライト（2か所）がある。（2）ハイライトはあるが、（1）とは異なる場所にある。（3）ハイライトはない。の3種類のパソドブレがあり、洋盤のCD等を買うと、音楽は非常におしゃれで素晴らしいのだけれども、ハイライトがない曲だったり、延々5分も続き、デモ等にも使いにくかったりで困ったというのは、皆様にも経験があることでしょうか。ちなみにエスパニア・カーニの曲（又はそれに準じた曲＝メダルテストや競技会など、私達が使うパソドブレの曲の95%）の場合は、ハイライトの位置は、**第1ハイライトが、最初から43秒の時点、第2ハイライトはそこから35秒の時点（最初からは1分18秒）**にあり、最後の音も一種ハイライトの様に盛り上がって終わる（最初からはほぼ2分5秒で演奏終了）ので、簡単に言えば、この二つのハイライトは、**2分5秒の曲をほぼ3等分**しています。そして、皆様は何度も聴いていらっしゃるの、感じていらっしゃると思いますが、パソドブレの曲は、他のワルツやルンバの様に、前奏が4小節、その後2コーラス…等という風に単純な音楽構成ではなくて、以下の様に一風変わっているの、それを解説いたします。

まずパソドブレは標準としては、2拍子（2/4拍子）ですが、だからと言って、ダンスの際に『1 2 1 2』と数えていたのでは、8歩以上のステップ、例えばシックスティーン等を踊る時に、今幾つ目の1 2なのか判らなくなり、非常に不便ですから、通常は、8拍子的に、1～8、1～8の様にカウントします。まず、最初の『パンパラパンパラパンパン…』というリズムで、8拍子で一まとまりになったもの（=44小節分）が、4個続きます。（編集部の後からの註：WDSFの教本では、この部分全部を“イントロダクション”＝広い意味での“導入”“紹介部分”と呼んでいます。）その直後に、音楽がやや静かになる部分が4拍あり、この部分のみ別に独立的に数えます。（同じく、ここは、WDSFの教本では“ミニ・ハイライト”と呼んでいます。）つまり、1～4で数え、その後5～8とは言わずに、再度1から数えるという事なので、知らずに足型のプリントを見ると、ミスプリントかな？と思った方も多いのではないでしょうか。（たとえばブロンズ級ではこの部分はプロムナード クローズとシャッセが終わって、シュールプラスを踊る部分に該当し、移動せず静かにしている部分が、音楽と非常に合っていて素晴らしいです。勿論そういう風に工夫して作られているのです。）その後、更に最初同様な感じの8拍子部分が4個続き、その後『黄金の階段（筆者命名。丁度階段の様に8拍が段々盛り上がってくる感じなので）』が2回（=16ビート）続きます。（編集部の後からの註：同じくWDSFの教本では、この32+16=合計48拍を“コーラス”と呼びます。）『パンパン、ジャン！！』という風に、3拍目に第1ハイライトが強く響きます。そして、半拍分の長さの静けさがあり、残りの半拍部分が『タタ』という風に次の音楽部分に先導して鳴ります。

（編集部の後からの註：当時の愛知県のパソドブレのメダルテストの足型を例に解説しておりますので、他県の人やそれを知らない人には、判り辛いのですが、我慢して下さいませ。）

その後、一見（一聴？）同様な8拍の集合が4個分続く（編集部の後からの註：これも同様に“コーラス”と呼びます。）のですが、実は精密に言うと、2番目の部分は10拍のまとまりになり、4番目の部分は2拍減って6拍のまとまりになるのです。（2拍子で数えれば、そういう相違は起こりません。）先述のブロンズ級パソドブレでは、まず10拍の部分は『プロムナード』を踊って、その後右へ回転する2歩のシャッセを追加して10まで数え、その後は普通の8拍で『シャッセ ツー レフト』と『スパニッシュ ラインの4拍』を踊り、その後『スパニッシュ ラインの後半4拍』+『プロムナード クローズの2歩』で、6までしか数えない様になっています。この部分も知らずに足型プリントを見ると、ミスプリントと誤解する方も多いでしょう。勿論財団のブロンズ級、ゴールド級、ファイナル級、スーパーファイナル級総てでこの部分は、8、10、8、6拍とプリントされて、その様なビートのまとまりで足型が作られています。今一度プリントをご確認ください。さて、音楽の音色の強い変化はその直後にあります。この6拍のすぐ後に、非常に判り易い「ンパラパッパ ンタンタ、ンパラパッパ ンタンタ」という、何かカスタネットをたたいている様な、打楽器のパークッション的なリズムの部分が8拍来ます。

(ブロンズ級ではその部分は、『ディプラスマンと、右へのシャッセ』になっていて、直接はそのリズムが明確に反映されてはいませんが、例えばトッププロのデモや競技会などでは、その部分で『フラメンコ タップ』をコントラ ポジションで向かい合って踊ったり、又は打楽器がそういうリズムっぽく細かくたたかれる感じにびつたり、その場での移動しない足踏み的な振り付けが多くなされます。)

その後、前述のパーカッション的な部分を引き継ぐような感じで、8拍のまとまりが2回続きます。(編集部の後からの註: WDSFの教本では、まずこのパーカッション的な8拍のまとまり二つ分=16拍を“第1フラメンコ・セクション”と呼びます。つまりフラメンコのカスタネット的な音調だからです。そして、特に最後の4拍を、

“ブリッジ=橋”と命名しています。これは、その後のファンファーレ開始部分までの、同様なパーカッション的な8拍《これを第2フラメンコ・セクションと呼びます。》への「橋渡し」になる盛り上がり部分だからです。) 精密に言うと、この部分は8拍のまとまりが2回と言うよりも、4拍のまとまりが4回という感じです。その後、音楽の感じがガラリと変わって、『パッパパ〜〜〜ン!!』という風に、4拍分の長さでファンファーレ(ラッパ)の音が鳴り響き、強い盛り上がりで上下感のある音の展開が8拍あって、その直後の第1拍目のビートが強いジャンの音=第2ハイライトになります。(ブロンズ級では、ファンファーレの部分はちょうど『フレゴリーナ』の真ん中部分で、これと言ってファンファーレに合致してはいませんが、競技会やデモの派手な振り付けでは、この部分は多くの踊り手が、例えば男女が遠く離れて、ファンファーレの時に、男性が両手を広げて、女性(牛?!)や観客にプレゼンテーション(アピール)し、その後例えば女性が男性に駆け寄って来て(牛が襲って来る!?)そして回転などして、第2ハイライトのジャンの音で鋭くポーズする(牛がやっつけられる!?)という様に非常に音楽に合わせて振りつけられています。是非トッププロなどのビデオを見て確認してみてください。メダルテストではなかなかそういう男女が離れて踊る様な難しい振り付けは踊りにくいので仕方のない事でしょう。

さて、その後の部分は更に1曲の約1/3ある訳ですが、ここは皆様にお任せしますので、よく聴いて上記の様にフレーズを研究なさってください。大体において、8拍のまとまりのままになっていますが、やはり特徴的な部分が色々あり、世界のトッププロや、デモ、競技会の選手の足型等はそのビートや強弱の特徴に合わせて足型が振り付けてあるので、競技会やデモの映像をお持ちの方は、調べてみると発見が色々あってとても面白いでしょう。ちなみに、ブロンズ級等のテストルーティンは、第2ハイライトまでしか足型は有りませんが、第2ハイライト以降も初めから繰り返して踊ると判りますが、最初~第1ハイライトまでと、第2ハイライト~最後までは、後者の方が音が一つ分短いだけでほぼ同じです。なので、メダルテストの足型のみで、追加の振り付けをする事なく、丸々1曲簡単にパーティでデモが踊れますから、ぜひ生徒さんに勧めると良いですね。

ところでこれに関連してですが、例えば選手で、パソドブレの競技用足型を作る(作ってもらう)とか生徒さんの教室パーティでのソロデモ、又はサマーパーティ等の紅白戦用の足型を作成する等の際には、以下の点を留意すると良いでしょう。既にほとんど上述した通りですが、まとめておくと、①まず、最初から8拍子のまとまりが4個終了した後は、『静かな4拍』(編集部註: WDSFの教本では“ミニ・ハイライト”と命名されている部分の事です。)が来るので、ここはシュール プラスか、ポーズを取る様にし、あまり激しく移動しない様な振り付けにする。②第1ハイライトの前あたりには、『黄金の階段』が2回あるので、ここは8拍を2回盛り上がる(階段を登る)様な感じの振り付けにする。その後2拍あってから、第1ハイライトのジャンが来る。③第1ハイライト後の部分は、8拍過ぎると、10拍、8拍、6拍(音の合計としては、8拍×3=24拍になっているが、強弱が異なる。)になるので、この様な歩数のまとまりの足型にする。④そのすぐ直後は、4拍のパーカッション(打楽器)的なリズムが2回繰り返される(=8拍)ので、フラメンコタップや強い足踏みなどの、リズムをことさら強調する振り付けにする。⑤その後第2ハイライトの前は、上述の様にファンファーレの部分が来て非常に強くなるので、この時男女は離れるなどし、その後駆け寄ってポーズという風に、音に合わせてドラマチックな振り付けにする。 以上の①~⑤を順守すれば、貴方のパソはオリジナルの素晴らしい、感動のパソになる事間違いなしです!!

勿論、全部4拍子的、もしくは8拍子的に振り付けをして、そして第1ハイライトと第2ハイライトでポーズをつけ、第2ハイライト後は最初から繰り返すようにすれば、立派に自分でもオリジナルの足型を作る事が出来ますが、上述の様な5、6か所の音楽の強さ、拍数、フレーズに合わせた振り付けをすれば、より素晴らしく音楽に合ったパソドブレになります。パソドブレだとピンとこない人も多いでしょうから、同様な事を簡単にワルツで、説明しておきますと、深く音楽に合っていると見える(踊る)という事は、以下の様に考えると良いでしょう。第1段階としては、単に3拍子を外れない様に踊れば、言うまでもなく音にはきちんと合います。第2段階としては、各小節において、1を、その直前で深くローアし強くステップし、2はライズし、3拍目は空中に消えていく(放散)ように踊る。こうすれば毎回繰り返される3拍の強弱のイメージとステップがマッチして、ワルツらしいスウィングが生まれます。第3段階としては、8小節(又は4小節でも可)を一まとまりに、それぞれの小節を、強・弱・中強・弱、そして残りの4小節は、今の4小節を主とした時に、従となる様な、やや弱くフォローするような感じで同様に、強・弱・中強・弱(起・承・転・結という言い方もなされます)で踊ると、全体の流れまでもが、音楽に非常にマッチする様になります。(ただし、競技会の様に競う場合は、その瞬間瞬間を強く踊らないと審査員に見てもらえないという様な面があるので、あくまでも一つのイメージモデルとしてお考え

下さい。)そして第4段階としては、もし使う曲が既に決まっているソロデモの様な時は、使用する音楽の各ビートや強弱、リズム(例えば、タンタタンと聴こえる小節には、1 2と3のカウントの足型、タタタタンと聴こえる小節には、1と2と3の足型を振り充てれば、より良く音に合致します。)を考え、更に楽しそうな部分には飛び跳ねる様な、ややトーンが落ちた寂しい流れの部分には、静かでややゆっくりなピクチャーポーズなどを充てれば、完璧に音楽に合った振り付けになります。パソドブレでは、先述した様な①～⑤の『変化、特徴』をしっかり押さえて足型構成すれば、非常にパソドブレの曲にマッチした振り付けになる訳です。

ところで、一般会員の皆様が聴くパソドブレは、メダルテストの時使っているパソドブレが多いと思いますので、混乱を避けるために一言説明しておきますと、今テストで使われている、「ダンスマイライフ」CD. VOL8のパソドブレ『スペインの風』は、残念ながら、上述の、第1ハイライト少し過ぎの10拍と6拍あたりのフレーズが、エスパーニャ・カーニとはかなり異なっています。これはやはり、このダンスマイライフシリーズのCDが、著作権無料の、作曲者没後50年過ぎてからの音楽を使っているとか、又、競技会の内容に詳しくない演奏者が演奏しているとか色々な原因があると思いますが、きちんとした競技会では絶対この曲は使用されないでしょう。きちんとした競技会で用いられるパソドブレは、必ずエスパーニャ・カーニのフレーズに全くそのままに準拠しております。(メロディーは曲によって異なりますが…)そうでなければ、選手達が事前に振り付けてきた、フレーズの拍数や強弱に合わないので、エスパーニャ・カーニのフレーズ構成と異なる曲が演奏される事は絶対にあり得ません。では実際に、この『スペインの風』という名前の曲が、その部分どの様な構成になっているかを解説しておきますから、お手持ちのCDでご確認下されると、より深い勉強になります。まず、最初から第1ハイライトまでは、実にぴったりと、エスパーニャ・カーニのフレーズに合致し、この稿の最初に述べた様な構成になっており、拍数も強弱も全く同一でその点は問題無しです。ところが、第1ハイライト以降は次の様になっています。ビート(拍)のまとまりが、8・10・8・8・8・8・8・8そして、次のまとまりの第3拍目が第2ハイライトのジャンになっています。(ファンファーレは無し!!むしろ第1ハイライトの直前に似ている。)エスパーニャ・カーニの場合は、前述した様にこの部分は8・10・8・6・8・8・8・4(ここがファンファーレ)・8そしてすぐ次の第1拍目が第2ハイライトのジャンです。勿論ビートの合計数は一致しています。(そうでないと第2ハイライトがずれるので、テストには当然使用できません。)なので、テスト使用曲の方は10拍の部分はあるのですが、次の6拍部分は異なり、ずーっと8拍子的なまま進行するので、エスパーニャ・カーニ的に振り付けてあるテストルーテンは、ここでちょっと違和感を覚えてしまうのですが、勿論第2ハイライトは合致しているので、そのまま気にせず無視して踊り過ごせば又フレーズに合う事になります。



ちなみに私もテストでこの曲で踊ると、この10拍と6拍あたりで、カウントがずれる様に感じます。(実際にはビートにずれる事はありませんので、あくまで強弱がエスパーニャ・カーニと異なるという事です。)そこで、私もとことん調べないと気が済まない性格なので、手元にあるダンスマイライフCDと、カム&ダンスCDの、あるだけ分のパソドブレがどんなフレーズ構成になっているか調べて、別表にしてみましたので、ご参考になさって下さい。

以下は余談ですが、とにかくパソドブレは色々な原因で後回しになり、ダンスパーティや発表会でも敬遠される踊りです。その理由としては

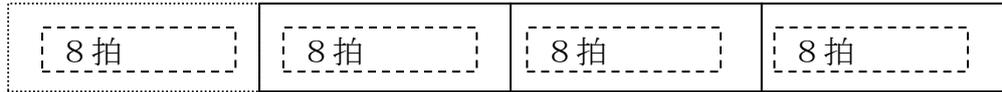
- (1) パーティ等で頻繁にはかからないし、かかったとしても、テストルーテンで踊ろうとすると、なるべくならハイライトを合わせたいので、5拍目から出たいが、普通は次に何がかかるか判らないパーティでは、かかってから慌ててスタンバイしてももう5拍以上演奏されている。
- (2) やはりラテンはルンバ、チャチャチャ、そしてあと覚えるのはサンバ位なので、ジャイブと共にパソは人気がない…以上の2

点が挙げられます。しかしよ〜く考えると、パソドブレはラテンの中でも、クローズド ホールドが多くフットワークもほとんど普通に歩く様にヒールからでOKなので、実に、“身体を離して踊るスタンダード”の様なもので、初級の生徒さんの教材としても実に素晴らしい種目で、現にアメリカ等のダンス教室では、初心者用にふんだんに採用されているとの事です。初心者にも普通のブルースやワルツでぴったりおなかをくっつける事をいきなり教えると、色々生理的にも受け付けられない事が多いので、その点、離れてスタンダードを踊る様なパソドブレは実に重宝すると言える訳です。私のお勧めの踊り方(教室での練習、レッスン、パーティのダンスタイム等ほとんどの場合に使える)は、あたかもワルツで、ナチュラルスピントーン、ホイスク、シャッセフロム PP、ウィーブフロム PP、リバースターン位の超初級の5~6個を使い回して踊る様に、パソドブレを以下の5~6個のステップのみで踊る事です。

シュールプラス、右へのシャッセ、シックスティーン、セパレーション、アタック

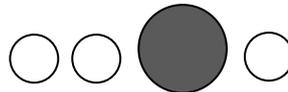
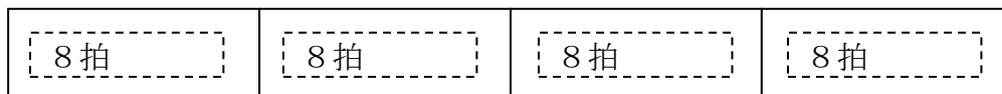
これで十分間が持つし、簡単で実に楽しいです。慣れて来たら、更に、プロムナード アンド カウンター プロムナード、プロムナード、スパニッシュ ライン、プロムナード クローズ、グランド サークル等を順次追加すると、もっとバラエティ豊かになります。

パソドブレ(おもにエスパニア・カーニ)のフレーズ構成



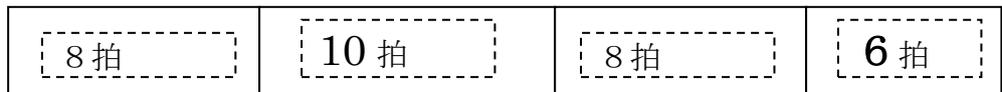
ミニ・ハイ
ライト

イントロダ
クション

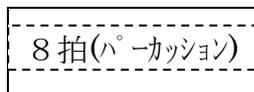


コーラス(上記の8拍
×6回)

第3拍目が第1ハイライト

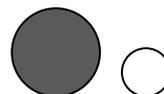
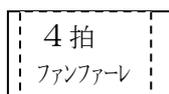


コーラス



第1フランク・セツヨ (上記の16拍)

第2フランク・セツヨ (残りの8拍)



第1拍目が第2ハイライト

これ以降は、皆様自分で聴いて、同じように書いてみて下さい。面白いですよ。

《表》ダンスマイライフシリーズ CD と、カム&ダンス CD のパソドブレ曲において、『エスパニア・カーニの構成と一致するか？』の調査結果報告

ダンスマイライフ CD	曲名	調査結果
VOL. 5	エルガト・モンテス	『静かな4拍』の位置が異なる。『黄金の階段』は明確。第1ハイライト以降は10拍の位置は同じだが、6拍がファンファーレの直前に来る。即ち、8 10 8 8 8 8 6 4(ファンファーレ) 8そして第2ハイライトとなる。
VOL. 6	スパニッシュ・ダンサー	第1ハイライトまではエスパニア・カーニとほぼ同じ。その後8 10 8 8 8 8 6 4(ファンファーレ) 6そして第2ハイライトとなり、 驚くべき事に2拍足りない。 なのでテストや競技会には使用不可！！
VOL. 7	アラゴネーズ	8拍子(又は4拍子)的に延々続き、 ハイライトは全く無し！！ これは題名に()して書いてある様に、歌劇カルメンからの音楽なので、もともとエスパニア・カーニとは無関係に作られているからか？勿論競技会、テストには不向き。
VOL. 8	スペインの風	今現在テストに使用されている。構成は上述の文章参照。

カム&ダンス CD	曲名	調査結果
VOL. 28	ビバ・エスパニヤ	これもかなり異なるので、競技会、テストには使用不可！まず、第1ハイライト直前までは、非常にエスパニア・カーニに準拠しているが、 何と2拍足りずに、『黄金の階段』の最終拍が第1ハイライトとなっている。 勿論テストルーテンに合わせたら、ずれまくり。そしてその後8 8 8 8 8 8 8 4 4(ファンファーレ) 8そして第2ハイライトが鳴り響く。ファンファーレから第2ハイライトの部分は素晴らしく精巧にエスパニア・カーニに準拠。
VOL. 29	ヴェン・ア・バイリア	非常にビートが明確で、エスパニア・カーニに似ている。第1ハイライトまではエスパニア・カーニと強弱、曲相(曲想)とも全く完璧に同じ。ただし、その後曲想は似ているものの、8 8 8 8 8 8 8 4(ファンファーレ) 8そして第2ハイライトとなり、10拍、6拍の部分は全く無しで、8拍子のまま続く。ビート数等はエスパニア・カーニに合致しているので、テスト、競技会などに使用可能。
VOL. 30	エスパニア・カーニ	これは大元ズバリ。
VOL. 31	エスパニア・カーニ	これもなぜか2集続いてエスパニア・カーニで、演奏する楽団は違うようだが、素晴らしい。タイトルの()の中に、文章中に述べた、大元の作者のマルキーナの名前が書いてある。
VOL. 32	マラゲーニア	これも上記のどれとも異なる。『静かな4拍』はないが、この部分が8拍になり、『黄金の階段』の最終拍が第1ハイライトになり、拍数はぴったりなので、競技会、テストに使用可能。第2ハイライトまでは3段上に書いた、ヴェン・ア・バイリアと同一の構成。

※本当に理想的には、この本の出版辞典で、既に発売されている『カム&ダンス』の第40集等も調べると良いのですが、そこまでの人的余裕がありませんので、当時の資料のままになっている事を、お詫び申し上げます。

付録② フレージングとは何か？

《燕のジョー氏の解説より引用》

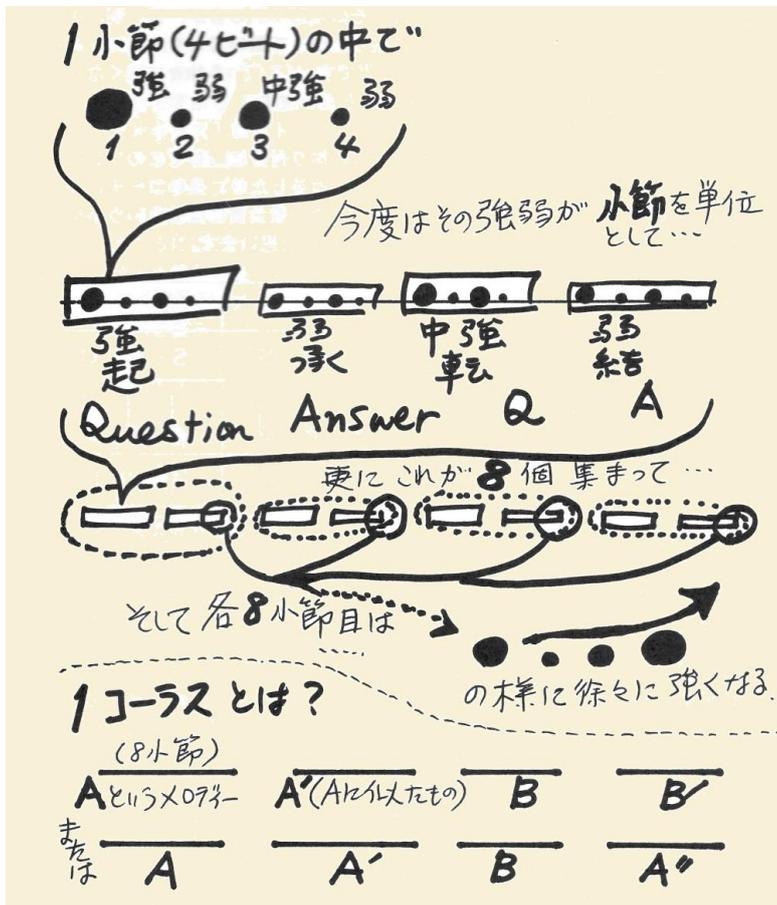
さて、今回は、デモ、競技会の足型、生徒の紅白戦用ステップを作る等の際に、ダンスと関係のある音楽の基礎知識を学びましょう。小中学校時代に習っていても忘れていたり、興味がなく全く習得していない方も多いかもかもしれません。年配の協会員の中には、音楽をゆっくり楽しむという風潮が昔はなく、音楽の基礎知識も勉強した事がなかったり、自分が習った事のあるギターや、ピアノ等の楽譜なら何とか読めるけれど、ルンバ等の音楽が何拍子でどこにアクセントがあるのかは全然判らないという方もいらっしゃるかと思います。逆に若い先生は、携帯ツール等に音楽を取り込んで日常多くの時間、音楽を聞いたりすることは多くとも、なかなか楽譜を読む事は出来ない方もいらっしゃるのではないのでしょうか？今は時代が進みネットなどで検索すれば、音符などについても勉強できるサイトが一杯ありますが、そのために一々検索するのも結構面倒臭いモノです。そんな時には冷たい飲み物と一緒にこのコーナーをご一読下さい。



さて、先回の第1回目では、3/4拍子とか、4/4拍子等の勉強をしました。今回は少し、ダンス的な専門の話になりますが、足型と関係の深い『フレージング (phrasing)』(=各ビートのみではなくて、各ビート各小節の強弱にまで発展して、足型を振り付ける事) に関して少し解説して参りたいと思います。

『フレージング』という事について

フレージングというのは、フレーズ (phrase=文法の言葉で『句』、又は音楽の『楽句』という意味) の ing 形でフレーズするという事ですが、これは一種ダンスに関する専門用語で、しかも造語のようなものであり、音楽の小節に合う様に、足型等を振り付けるという事です。例えばトップ選手やチャンピオンのデモ等をご覧になった時に、非常に良く音楽に合っているとか、音楽を表現していると感じたり、そういう事を解説者が説明したり



するのをお聞きになった事があるでしょう。彼らが踊る時、音が外れてない=単純に各一拍一拍のビートに合うのは当然ですが、以下に説明する様に、いわば、各小節毎にも音の強弱 (小節の強弱) に合う様にも計算し、デザインして振りつけているのです。別の言い方をすれば、例えばタンゴなどは4拍子 (前回の拙稿では2拍子と解説してありますが、最近では4拍子の楽譜も多いそうなので、今回は4拍子と考えます。どちらもOKです。)で、4拍子の音楽の場合、各ビートの強さは、強、弱、中強、弱となります。(もし、強、弱、強、弱となったら、第1拍目と第3拍目の区別が不要になるので、この場合は2拍子となります。)そしてこういう強弱は、小節を一単位とした場合に於いても同様で、4小節をひとまとまりに考えた場合、各小節単位で、強、弱、中強、弱となります。これらを起承転結と言ったりもします。4コマ漫画みたいですね。(一度ワルツやタンゴのダンス曲をかけて、じっくり聞いてみて下さい。例えば有名なタンゴの名曲『ラ・クンパルシータ』では、前奏の4小節が非常に明確で、強、弱、中強、弱という風にはっきり理解できる事でしょう。)各ビートではなくて、小節毎にもこういう強弱があるという事を認識しましょう。

さて小節毎の強弱という理解し辛いかもしれませんが、これは音の強弱と言うよりも、『メロディーの強弱』と『相似』の様なものです。とにかく判り易い例としては、前述の『ラ・クンパルシータ』の前奏です。この4小節は、最初の小節(4ビート)が一つの短

いメロディー（と言うか短いので、メロディーを構成する一つの細片ですね）を提示し、2小節目はあたかもそのエコーや反響であるが如く（英語では、これを **Question & Answer**、即ち『質問とその回答』などと言ったりします。）多少そのメロディーを変えた、第1小節目の類似メロディーを充当します。そして次の3小節目は、場面が異なった様に少し最初とは違うメロディーをもって来て、最後の4小節目は、最初同様その類似メロディーになります。（一番一般的なパターンのお話ですが、そんな訳でこれを起承転結と言ったりもします。）

身近で判り易い例としては、カム&ダンスやダンスマイライフに収録されている標準のダンス曲を見て（聴いて）みましょう。通常小節数として、タンゴ、ワルツ、スロー フォックストロット、ルンバ、チャチャチャ等は **4+64** 等という風に、CD ケース等に表示されています。この意味はお判りででしょうか？これは前奏4小節とその後2コーラス分の本演奏があり、合計 **68** 小節あるという事です。通常のダンス音楽に於いては1コーラスは **32** 小節と思えば良いでしょう。（1コーラス=16小節と考える音楽や場合もあります。）歌謡曲などで言えば、これが丁度歌の歌詞の1番の長さ分なので、この様に1コーラスと言うのです。そして、ダンス音楽の名著である、ペペ&カルメンの鈴木俊夫氏による『ダンス音楽のABC』にも詳密に解説されていますが、通常この1コーラスは $4 \times 8 = 32$ から判る様に、8小節分をひとまとめにしたメロディーが、4つ集まって構成されており、この一つ分の単位となる8小節は、先に解説した様な、起承転結としての4小節の2つ分から成り立っております。そして更にこの大元の8小節が一つの新しい単位となり、以下の様に展開していきます。即ち；この4つは、最初の8小節が一つのメロディーを提示し、次の8小節はあたかもそのエコーや反響であるが如く（先述の如く **Question & Answer**）多少そのメロディーを変えた、似た感じのメロディーを充当します。そして次の3番目の8小節ひとまとまりは、場面が異なった様に少し最初とは違うメロディーをもって来て、最後の8小節は、一番最初のメロディーの変形かもしくは、3番目のメロディーの似たモノが演奏されます。つまり丁度先程の、4小節の構成が、そのまま今度は、各小節単位ではなくて、8小節のまとまりを一つの単位として、前述の様に強、弱、中強、弱や、起承転結のパターンになるのです。（ちょうど原子の世界が太陽系の構造に拡大されるが如くです。）そして特筆すべき事で、多分皆様にもほとんど知られていないと思われる事があります。これもやはり『ラ・ケンパルシータ』などで確認して頂くと最も明確なのですが、この8小節ずつのまとまりの一番最後の第8小節目は、その4ビートの音が、強、弱、中強、弱ではなくて、**強、弱、中強、強**という風に、次の8小節に盛り上がって繋いでいくために、あたかも坂道を駆け上がるかの様に、徐々に強くなっていくという事です。（こういう徐々に強くなっていく強弱の付け方を、専門用語で「クレッシェンド」 **crescendo** と言います。）

さて、次に、例えば具体例で、今一番新鮮な新シルバー級タンゴの振り付け（編集部註：知らない人ごめんなさい！！）に関してこのフレージングがどの様になされているかを見てみましょう。選手の方などは渡英したり、良いコーチについてそういうフレージングの知識も豊富でしょうが、昔の方（失礼！）や一般会員にはそういう事柄を学ぶ機会が殆どないと思われまので、この機会に判り易く解説したいと思います。

ステップ名	(1) 2ウォーク&プログレッシブリンク		(2) オープンプロムナード		(3) アウトサイドスウィブル&タップ	
カウント	SS	QQ	S	QQS	SQQ	
音符であらわすと…(*1)						
小節を意識した数字でのカウント(*2)	1234		2234		3234	
ステップ名	(4) フォーウェイリバー&スリップピボットの3歩	(5) 右足のバックチェックから左足後退右ピボット	(6) 右足前進して、セムフットレンジ		(7) ハーフ・テレスピンからターニング5ステップ	
カウント	QQQ	Q	S&	QQ	S	&QQ
音符であらわすと…(*1)						
小節を意識した数字でのカウント(*2)	5234		62&34		72&34	

*1. この様にカウントとピッタリ合致している音楽など普通は無いので、例えば「足型のカウント通りに音符を配置する」とこうなるという例としてご認識下さい。それから、この場合は4/4拍子で書いてあります。もし2/4拍子にしたい場合は、4分音符を全て8分音符に書き換えればOKです。

*2. この様にフレージングする時は、①234、②234、という風に数えると、今何小節目の何ビートかが判るので、選手やコーチは足型のカウントをする場合にも、しばしばこういう数え方をします。

上の表の様に、最初の2ウォークから、アウトサイド スウィブルまでが丁度4小節で区切り良く振りつけられ、更に次のフォーラウェイ リバース&スリップ ピボットの3歩からのバリエーションっぽい部分も、ターニング・ファイブ・ステップでシュパッとPPになる所までが丁度8小節目の終わりという風に、きちんと整えて振り付けられているのです。更に次からの部分も、どうぞご自分で調べになってみて下さい。如何に8小節（又は4小節）毎にきちんと、足型が構成（配列）されているかが判るでしょう。しかし上記の様になっていると説明されても、どこがどういう風に整えられているか判りにくいかもかもしれません。それでももう少し簡単な例でご説明申し上げます。例えば、生徒さんが出る紅白戦などのために、『ウォーク&プログレッシブ リンクで中央斜めにPPになり、プロムナード リンクでクローズド ポジションにして、そこからフォーラウェイ リバース&スリップ ピボットで始まる、長いリバース系の連続回転の足型』…そんなステップを作成する事を仮定します。するとまず、ウォーク&リンクは、上記の表からも判る通りで、Qが6個分ですから、これだけでは1小節半と半端になります。なので次のプロムナード リンクの第1歩目は、小節の途中の第3拍目からの出発となり、ややインパクトに欠けますが、ま〜取り合えずよしとして踊れば、プロムナード リンクはSQQでQ4個分ですから最初からの合計が2小節半となり、また小節をまたぐ結果になり、次のフォーラウェイ リバース&スリップ ピボットも小節の途中からのスタートになってしまいます。しかしフォーラウェイ リバース&スリップ ピボットはやはり長い左回転の始まりですから、できれば、小節の第1拍目の強拍に合わせたいところです。元々タンゴやスロー フォックストロット、クイックステップは足型が小節に対して『非固定』なので、何かまとまったステップを踊ったとしても、スパッと整数分の小節になる保証は何もありません。現に上記のウォーク2歩〜プロムナード リンクまでは、“2小節半”という半端になってしまいます。（こういう非固定に対して、ルンバ、ワルツ、チャチャチャ等は小節に対して固定式です。）ではこの半端を解消するにはどうしたら良いかと考えると、半端になっている大元の原因はそもそも、ウォーク2歩は1小節分で良いのですが、リンクがQ2個なので半端になる訳です。そこでリンクの替わりにフォー ステップ（ファイブ・ステップは又々半端になる。）を用いるか又は、リンクをした後に、シュパッと頭部を振る“ファン”という足型を入れれば、足りないQ2個分を補充する事ができ、次のプロムナード リンクと、フォーラウェイ リバース&スリップ ピボットは両方も、強拍の第1ビートから出発できます。要するにこういう調整仕事がフレージングなのです。例えば競技会やデモ用に左回転の長いルーテン（大概是ピクチャーポーズなどで終わるタイプ）を作ったとしても、キチンと数えてみないと4小節の倍数になっている保証は全くありません。勿論小節数が半端でも、各ビートに合って踊れば、音楽には合いますが、4小節毎にきちんと振り付ければ、小節の強弱や、起承転結にもピッタリ合う（又、合う様に各部分を強弱をつけて踊る）ので、そうしている踊り手は、見た時に更に数倍、数段音楽にマッチして見えるのです。

さて、ここまでの解説で少しお判りになって頂けたかと思いますが、こういう風に新シルバー級は一見ただけでは分からない部分までも、作成された先生方（技術部…船越義勝先生、福井建二先生、浜野義広先生、青山成之先生、監修として山中憲一先生、柘植よしひろ先生）の努力や緻密な計算、デザインが行き届いた素晴らしい足型に仕上がっているのです。技術部の素晴らしい先生方に感謝感謝です。もちろん去年の新ブロンズや、以前の各級も数年前に改訂されたモノからは、こういうフレージングをはじめ、色々よく見える工夫が随所になされている訳です。もちろん船越先生作成のクイックステップも素晴らしくフレージングされていますし、ラテンのフレージングは多少異なりますが、よく音楽に合う様に作成されています。

【注意】フレージングというのは、音楽の専門用語として、使われますが、ダンスでいうフレージングは、もっとマイナーな意味なので、辞書やネットで検索しても出て来ません。音楽でフレージングという場合は、『音符の棒読みではなくて、それらを強弱や演奏の仕方、節目をつけ、区切る事』という意味なのですが、ダンスの場合は、いわば『ダンスが棒読み（棒踊り?!）にならない様に、音楽の小節のまとまりと関連付ける事』とも言えましょう。

7) アライメント 8) ラテンのポスター…(黄色に変わるのは、8ページに書かれている様に、1)~6)までの基本原理が終わって、最新原理の説明が、7)~10)で始まるからです。このふたつは別段、読み悩む事はありません。ただ、24ページの半分から下の辺りの、助成の静的ポスター(動きの無い立っただけの姿勢)で、“肋骨がわずかに前方に移動する。”および、“d骨盤がごくわずかに後方へ移動し前傾する”という部分は、やはりハイヒールになるし、やや男性からのリードを受けやすい状態を作るといふ事に起因するのでは、考察できます。

9) カップル・ポジション…これは非常に重要です。このタイトルの下に、自画自賛的に『画期的なアプローチとして新しいポジション名を考案し…』と明言されている様に、男女の位置が、非常に判りやすい、ポジションのネーミングが導入されました。しかし別段難しくはなくて、新しい名称なので、多少慣れないと戸惑うだけで、きちんと教本を読んでいけば、容易に把握できます。

オポーシング

Opposing [əpəʊzɪŋ] アポウズィング

ラテンでのポジション名関連で、“フェイス(向かい合っている、顔を突き合わせている)”に相当して『反対の』という意味で、男女が反対向き(=向かい合っている)ことを意味します。(但し、精密に言えば、必ずしも相手の前に、もう片方がいるとは定義されておらず、あくまで、例えば男性が北を向いていれば、女性が南を向いているという風に、反対向きである事だけを表現しており、お互いが面と向かっているかまでは定義に含まれていません。) オポーシングは非常に聞き慣れない単語ですが、カウンター、インバーティッドと似た面があり、オポーズ (oppose) というこれ又聞き慣れない、『(~に) 対抗する。反対する。』という意味の動詞の ing 形です。例としては、オープン・オポーシング・ポジションなど使いますが、これは従来の、オープン・フェイス・ポジションに全く同様です。ちなみにこのあまり聞き慣れない単語の形容詞形は、オポジット (又はオパジット) で、名詞形はオポジション (又はオパポジション) で、もちろん標題のオポーシングも、ing をつけた名詞形です。

エクステンディッド (又はイクステンディッド)・オープン・ポジション

Extended Open Position [ɪkstɛndɪd ɒpən pəʒɪʃən] イクス^{テン}ディッドウ オウパン パズィーション

これは WDSF のラテン教本に於いて、チャート (表) の“カップル・ポジション”の列 (欄) で用いられる、ポジション名のひとつで、今までの教本では使用されなかった言葉です。意味は『引き伸ばされたオープン・ポジション』という事ですが、腕が普通以上にビヨ〜と伸びる訳ではないのですが、『より遠く離れたオープン・ポジション』という事です。略語として、“Ex オープン” “Ex Open” と書かれますので、“エキストラ・オープン”などという風に当てずっぽうに理解しようとしてももうまくいきませんから、注意です。どういう事かと解説すると、例えば、一番判りやすい例としては、オープン・ヒップ・ツイストの第1歩に関して、カップル・ポジションが『オープン Opp 次いで EX オープン・Opp』と書かれていますが、気が狂いそうに新しい感じですが。これは『オープン・オポーシング・ポジション、次いでエクステンディッド・オープン・オポーシング・ポジション』という意味で、要するに、まず普通の片手ホールドで、男女お互いに相手に面して (これが、オープン・オポーシング・ポジション) 立ち、次いで、男性のフォワード・クカラッチャの時に、コネクションを使って、女性をビヨ〜と、チェックト・バックワード・ウォークにリードしますが、男性は中間バランス、女性は後方の右足に乗るので、男女間の距離は開く事になります。この開いて遠くなった時のホールドが、エクステンディッド・オープン・ポジションなのです。(なので、手を離して立っているとは限りません。この場合はもちろん手をつないでいます。) この様に、新しいチャートでは、色々な言葉がかなり“精密に”定義 (記述) されていますので、最初に取り掛かる時のお膳立て (=色々な言葉の定義の理解) がとても大変なのです。この英単語辞典は、その際に、非常に強力な助っ人になりますので、深くご活用下さいませ!! (二つとも、ダンス英単語辞典より引用)

当然と言えば、非常に至極当然なのですが、この辺りの前段階の解説は、全て、具体的なステップのチャートに登場する単語や、その背景を解説しているのですから、ここいらの、カップル・ポジション(男子に対する女性の位置と向き)を具体的に、勘考するには、いくつかの、今まで親しんでいる足型(例えば、クローズド・ヒップ・ツイストとか…)のチャートを見れば、非常に理解が進む訳です。

ヒップ・デザインとマスキュラー・アクション… (後に、29 ページで詳説されていますので、その時勉強しましょう。)

- 11) **ヒップ・デザイン**…ヒップ・デザインとは『ステップ実行中のヒップ全般の軌道である。』と定義されていますが、要するに、“ヒップの動かし方”(もしくは更に精密に言えば、定義されているように、『その動かすコース(軌道)』)という意味に理解すればいいでしょう。以下は読めば理解は比較的容易です。ただし、英単語の意味としては、

トランスレーション(translation)…普通は主に英文のから和文への“翻訳”というような時の、『翻訳』という意味に使われますが、ここでは物理的な意味で、『置き直すこと』を意味します。一般的に『移動』と言っても良いのですが、骨盤(ヒップ)を動かして、その後据え置くその場所というのは限られている(要するに3メートルも離れた場所に置くことは不可能で、今ある位置に対して、少し横に移し替えるくらいが関の山なので…)から、この様に『置き直すこと』と訳します。しかも“定義”として、上下や回転や傾斜は伴わない、水平(横方向)のみの移動の時に用いる言葉と、規定されています。

インクリネーション…これは現在の赤い教本においても、サンバで用いられ、スタンダードにおける左右の傾きを意味する『スウェイ』と区別されて、ナチュラル・ロールなどで登場する、いわば『前後の傾き』=前後のスウェイ?!を意味する訳ですが、今回は、“骨盤の左右の傾斜”という意味です。

ローテーション…これはいつも『回転』という意味で用いられます。『ターン』も広い意味で回転という意味ですが、これは、何か人体全体が回転するような場合に用いられ、この様に、上半身や、又はヒップ(腰部)のみを“回転させる”という意味合いが強い場合などは、もうちょっと専門の度合いが強い語感のローテーション(動詞ローテートの名詞形)が用いられます。

アンティバージョン(anteversion)と、レトロバージョン(retroversion)…これはそれぞれ『前傾=前に傾くこと』及び、『後傾=後ろに傾くこと』という意味の専門語ですから、何ら問題はありません。前者のアンティは、アンティージャイアンツ(反ジャイアンツ)というような意味のアンティ(anti)という接頭辞とは全くの別物です。(もっと正確に言えば、anteは、『前の、前への』という意味の接頭辞です。)

さて、30~31 ページ辺りは、大体順当に読んでいけば意味不明な部分はないと思います。

- 12) **ヒップ・マスキュラー・アクション**…マスキュラー(muscular)はもちろんマッスル(muscle=マッスル=筋肉)の形容詞形で、『筋肉の、筋肉による』という意味です。これは解説文に『ヒップをコントロールする度合いにより、以下のように分類される。』と書いてあるだけで、何なのかが、ヒップ・デザインの時ほどきちんと定義されておりませんが、タイトルの通り、『ヒップの筋肉的な動き』もしくは『筋肉を用いたヒップの動かし方の分類』とでもいう意味で、“セトル”“アクティブ”“スウィング”の3種類が定義されています。これらは、従来の教本ですと、“セトリング”“ラテラル”“ツイスティング”“ローティショナル”という風に分類されていたのと深い関係があり、従来は、いわば、ヒップ・デザインと、ヒップ・マスキュラー・アクションを同一の広がりの中で分類していたと言えましょう。セトリングはもちろんセトルのing形(名詞化)で、セトル(settle)(又はセトリング settling)とは『安住する、定住する、そこに移動した後に落ち着く。』などの意味ですから、ステップなどをしてその場所に移動する時に、同時に強くヒップアクションをするという事を意味しています。また、従来から用いられている『ラテラル(lateral)』は、“横への、側方への”という意味で、いわばサイドのかしこまった言い方の単語ですから、今回の、ヒップ・デザ

インの際に定義されている、トランスレーションがこれに相当するものです。ツイスティングやローテーション（もちろんローテーションの形容詞形）は、今回、インクリネーションやローテーションとともに定義され直しているという事でしょう。（ちなみに、従来の教本ですと、『ティルト⇒アンティバージョン、レトロバージョン＝傾斜』に関しては、そこまで専門的には記述されていませんでした。）

さて、パッと読みですと、ヒップ・デザインとヒップ・マスキュラー・アクションはどこが違うかと思えますが、ヒップ・デザインは、ヒップを動かす具体的なコース（＝動かし方）であり、ヒップ・マスキュラー・アクションは、その動かす筋肉的な程度やどのぐらいの“大きさ、強さ”（しかも主に筋肉的に…）で動かすかという事だと解釈すればいいでしょう。

- 13) **ボディ・マスキュラー・アクション**…これらも大体読めば理解できると思えますが、なにせ、ボディの各パーツをこれでもかこれでもかと言うくらい、動かす事になりそうなので、やはりダンススポーツの教本という事で、とても初心者にはお勧めできそうにない内容ですね……(>_<)……。

スクウィーズ(squeeze)…この単語の意味は『搾る、圧迫する（特に上下方向で、強く押し潰す感じ）。搾取する。詰め込む。（野球の）スクイズ』で、定義には『肩甲骨とヒップの間の背中の筋肉の活性化』と書かれています。これは従来の感覚で言えば、わき腹をギュッと縮めて、肩部をダウンするような、（従来コントラクションと呼ばれた）動きだと思えば良いのではないのでしょうか。しかし精密に言えば、定義には、“肩甲骨とヒップの間の…”と書かれていますので、脇腹とは異なるので、自分なりに色々考えて、動かして、試してみませふ。（何せいつも書いておりますように、これはチャートの欄に出てくる単語なので、理解し辛い場合は、それが出てくるチャートのステップを踏んでみて、そのケースをたくさん試してみればいいです。）

- ローテーション**…これは回転ですから理解は容易です。ヒップ・デザインにおいては、腰部（ヒップ）に関する記述ですが、これは肩部と腹部の回転を異ならせに行なう回転でねじれを作るようなものとか、スパイラルなどの“起動動作”として肩部の回転を最初に行なうと理解すれば良いのではないのでしょうか？ちなみに、そこに書かれている、“カップル・ポジションの変更を導く…（特にパソドブレで…）”とあるのは、パソドブレで、アップルをして、クロウス・ポジション close position（従来のクローズド・ポジション closed position）から、PPに変わる部分のことでしょう。



- トランスレーション(translation)**…これはヒップ・デザインでも登場した単語で、水平移動を意味します。今回は胸部（コーチは、よく“リブ・ケイジュ(rib cage)”（＝肋骨に守られている部分）などと言ったりします。）に関する移動です。深く考えると、ここでどうして左斜め前？とかと思ったりしますが、要するに、腰部がフィガー8や、ティルトなどを用いてヌメヌメくねくねグリングリン?!と動いている時に、それと均衡を保つように、胸部の部分は、ユラユラ水平に漂うように動く感じだと思えば把握が容易ではないのでしょうか？

4)、5)、6) に記述されているそれぞれ、インクリネーション(inclination)、スウェイ(sway)、エク

ステンション(extension)、フレクション(flection=屈曲、湾曲、たわみ)、コントラクション(contraction=短縮、収縮、縮めること)は、ほとんどのチャートには登場しませんので、また出てきた時に学習しましょう。ちなみに、以前はコントラクションは、ヒップ・アクション時に、肩部の変化などを緩和して、肩部をほぼ水平に保つために、脇腹を縮めるというような現象を示す言葉でしたが、今回はそういう意味ではなくて、特別なステップで使われ、よく競技会などで見る、ボディの一種の“蠕動運動”のようなアクションのことなのではないでしょうか？

さて、以上の“道草”を勉強すると、元の12ページに帰って来る事ができます。

スウィブル・アクション…スウィブル・アクションはもちろん従来の“スウィブル”という事ですが、前進と後退の両方があり、前進の場合は、たとえば右足だったならば、右足前進して、右に回転することを意味します。(左に回転すれば、左足が巻き込まれるので、それはスパイラルになります。)後退の場合は、今まであまり明記されたものを見た記憶がありませんが、たとえば右足後退なら、その直後に左に回転する場合に『後退スウィブル』と呼ぶとのこと。この時は、左足を残せば、確かに“後退スパイラル”になりそうですが、その左足はすぐに寄せるのです。

スパイラル・アクション

これは、以前からも区別されている様に、簡単に言えば、回転が少なく、スパイラル(ドリルやネジの様に、体重が乗ってない方の脚が巻き込まれるのでこう呼びます。)をして、他方の脚が巻き込まれるか、そのままの位置で終わるかのギリギリの瀬戸際辺りを分岐点に、巻き込まれずに済む法=回転が少ない方(本文の定義に書いてある様に、回転量が、3/4~7/8までのモノ)を、『スパイラル・クロス(=スパイラル方式の交差)』、更に巻き込まれて、回転が7/8以上でほぼ1回転になる物を、『スパイラル・ターン(=スパイラル方式の回転)』と呼ぶ訳です。その後にあるスパイラル・クロスのチャート(図表)も、見るだけで気が遠くなるほど細かいので、とても精密に解説する気が起こらないので大変です。

ます。)

(以下は次回に続きます。)