

鈴木 啓 先生 の「わくわく ワンポイント・レッスン」

例年、この時期の市民ダンス交流会は、技術講習会編となります。今迄は、講習時間として30分～1時間の講習をしていました。

初めての試みとして、通常より10分増やした30分の2回のフリーダンス・タイムの中で、それぞれ10分～15分程度のワンポイント・レッスンをを行う事にしました。

★14時20分からのフリーダンス・タイムでは

☞「スローフォックストロットのカウントの取り方について」

フェザーステップを例にとると、
スロー(2拍)、クイック(1拍)、クイック(1拍)の4拍子
3歩のステップなのですが、
スローも、クイックも同じ長さで踊っているケースが多々。
どのようにしたら、スローの長さを取れるようになるか
レッスンして頂きました。

「カウント1を強く意識すぎるから」と、解説付きで模範動作を示され
その後、それぞれ組んで実際に踊って貰いました、最初は上手く
出来なかったけれど、追加説明して貰いながら、3回目には
殆どの方がそれらしくステップしていました。

★15時10分からのフリーダンス・タイムでは

☞「ワルツのナチュラル・ターンについて」

前半の3歩のステップが、どうして回転不足になるのか？
「1歩目で右回転を掛けようと思うあまり、軸が右に傾いて
しまう」との説明と、
そうならない為には、と模範動作を示された後、皆さんに
実際に数回踊って貰い、良くなったところで、ワンポイント
・レッスンを終えました。

ワンポイント・レッスン
始めますよ ♡



フリーダンス・タイム スナップ写真

