

四本紀代美

『パラダンススポーツの社会的期待と展望』

物理学的応用としてのダンス技術

二人で踊る事の愉快さと難しさ

① ダンスは「メリーゴーランド」??

ダンススポーツ及びボールルームダンスは2人で踊ります。単体で踊るダンスもありますが、その楽しさの差は「コミュニケーション」と「2つの体が踊り合う」「手に手を繋ぐ」にあると思います。

何よりも「男女ペア」で踊るところに意義が見出されており、スポーツとしての定義付けは「男性の運動エネルギーを受けながら連動して女性が運動する」とあり、いわゆる「遠心力」を応用して映画の「王様と私」の様にククルクルと円運動を繰り返しながら、遊園地のメリーゴーランドやコーヒーカップの楽しさに似ていると言えます。

② ダンスは自然科学にも通じている

ダンスの舞踏場は元来「円形」であり、そこから「ボールルームダンス」の名前が発生しました。そして元々たくさんのカップルが一定の規則性をもってぶつかり合わないように「時計と反対回り＝左回り」で自然と踊られるように発展しましたが、これは地球の自転とも関係しているようで、競馬や陸上競技などのトラックを使用する様々な分野でも同じです。地球の自転に則してその流れに乗って踊るのです。そこでぶつかり合わないように「時計と反対回り＝左回り」で自然と踊られるように発展しましたが、これは地球の自転とも関係しているようで、競馬や陸上競技などのトラックを使用する様々な分野でも同じです。地球の自転に則してその流れに乗って踊るのです。

③ 日本語での直訳より英語で学ぼう！！（略）

④ 2人の立ち位置と進行する方向性

ボールルームダンス、いわゆる「社交ダンス」には2人が真正面に面と向かって立ち合うのではなくて、お互いに背骨を右側にずらした状態で「スタンディング ポジション」を決めます。16世紀にダンス文化が発祥した折には、女性のドレスがワイヤーが入っていて巨大だったので真正面に向かい合って離れた状態で踊られていたようですが、現在では腰と腰が触れ合う程度に立ち合って、右のアンダーバストの肋骨が触れ合う程度が「コンタクトポイント」として一般的に技術指導では浸透しています。

車いすダンススポーツでは全くのノーコンタクトですが、常に「OP=Outside Partner」という概念で運動性を保ちながら半円運動を意識しながら踊るのは、健常者のダンスと殆ど変化はありません。（この辺は実技を見て戴いてご理解して戴く事に致します。）

⑤ 単体が起こす運動エネルギー ～ 二人の運動エネルギー

ボールルームダンスには「ワルツ=Waltz」がありますが、語源は見てお分かりかと思いますが「ドイツ語」です。「Waltz=上昇気流」という通念で教授しますが、いわゆる「つむじ風」がワルツの特性です。

足元から起きた回転運動が徐々に上半身まで伝わって、いわゆる「ホールド」と言われる腕を肩甲骨や背中を通して作られる「フレーム」が最終的な円運動として表現されるのがダンスの特質です。

回転のスピードは足元(足首)が一番回転数が早くて、上半身に伝わるにしたがって回転数が緩やかになる、それが基本技術となります。2人の遠心力の最も遠い点は「背骨」及び「頸椎」となります。これは健常者のダンスも障がい者のダンスも同じですが、障がい者のダンスに於いては障害によって骨盤であったり横隔膜の辺りの筋肉部位となります。

（編集責任:八木江里 6/30'16）