

サマーセミナー・バリエーション

ダンスマイライフ第91号付録DVD アマルガメーション

※各アマルガメーションは当時のままを掲載しております。

J B D F 主催のサマーセミナーで発表されている「サマーセミナー・バリエーション」は資格審議委員会の教材作成部のメンバーにより考案されております。

この「サマーセミナー・バリエーション」はJ B D Fのアマチュアダンス指導員及びプロフェッショナルダンス教師の指導に役立つようにと作成されたものです。

スタンダード部門とラテンアメリカン部門の2つの部門に分けられ、それぞれ **基本型** **発展型1** **発展型2** の3つのパートで作成されております。

基本型は初級及び中級向けに、発展型1は中級及び上級向けに、そして発展型2は上級及びデモンストレーション向けにと、同じ素材（フィガー）を用い、段階を踏んで学べるようにと考案されております。

このアマルガメーションがJ B D Fの会員の皆様の指導のお役に立つよう望んでおります。

スタンダード種目

スローフォックストロット

基本型

1	フェザー・ステップ	S Q Q
2	オープン・テレマーク	S Q Q
3	ナチュラル・ウイーブ	S Q Q Q Q Q Q
4	リバーズ・ウェーブの1～6歩	S Q Q S Q Q
5	クローズド・インピタス&フェザー・フィニッシュ（コーナーで）	S Q Q S Q Q S
6	スリー・ステップ	Q Q
7	ホバー・クロス	S Q Q Q Q Q Q S

リバーズ系フィガーに続ける

(11.5 小節)

発展型 1

1	フェザー・ステップ	S Q Q
2	オープン・テレマーク	S Q Q
3	クイック・オープン・テレマーク	S Q & Q
4	フェザー・エンディング	S Q Q
5	リバース・ウェーブの1～6歩	S Q Q S Q Q
6	バック・フェザー (コーナーで)	S Q Q
7	OPでフェザー・ステップ	S Q Q
8	クイック・ウィーブ	S Q & Q Q Q S
9	スリー・ステップ	Q Q
10	ホバー・クロスの4歩からウィーブ・エンディング	S Q Q Q Q Q Q Q S

リバース系フィガーに続ける

(13.5 小節)

発展型 2

1	フェザー・ステップ	S Q Q
2	クローズド・テレマーク	S Q Q
3	ランニング・フェザーから右へのスピン	Q Q Q Q Q Q
4	ナチュラル・ウィーブの発展 (レンジ・ロール)	S Q Q Q Q Q Q
5	回転の多いホバー・テレマーク	S Q Q
6	OPからのフェザー・ステップ	S Q Q
7	オープン・テレマーク	S Q Q
8	ホバー・クロスの4歩から前進しセームフット・レンジ	S Q Q Q Q Q Q S S S
9	左へのピボット	Q Q
10	リバース・ウェーブの1～6歩	S Q Q S Q Q
11	バック・フェザー	S Q Q
12	タンブル・ターンからフェザー・フィニッシュ	S Q & Q S Q Q
13	チェンジ・オブ・ダイレクション	S S S
14	アウトサイド・スィブル	S
15	プロムナード・ピボット	Q Q
16	フェザー・フィニッシュ	S Q Q S

続行フィガーは、スリー・ステップ又は壁斜めにフォーラウエー・リバース 等

(21.5 小節)

ホバー・クロス、各種ウィーブ、リバース・ウェーブの3つのフィガーを使って、「基本型」から「発展型1」そして「発展型2」に変化することによりダンスが華やかに彩られることをお伝えするために試みました。

クイックステップ

基本型

1	ランニング・ライトターン	SQQSSSSSQQSS
2	クイック・オープン・リバース	SQQ
3	ホバー・コルテ	SSSS
4	ティプルシャッセ・ツー・ライト	QQSQQS
5	ナチュラル・スピン・ターン	SQQSSS
6	V6	QQSSQQSQQSS

ナチュラル系フィガーに続ける

(16小節)

発展型 1

1	ナチュラル・スピン・ターン	SQQ SSS
2	V6	QQSSQQS
3	クイック・オープン・リバース	SQQ
4	ホバー・コルテ	SSSSS
5	ティプシー・ツー・ライトとティプシー・ツー・レフト	Q&QQ&Q
6	バック・ロック&ランニング・フィニッシュ	QQSQQS
7	(タイミングを変えた) ランニング・ライトターン	SQQSSQQSQQS

ナチュラル系フィガーに続ける

(15.5小節)

発展型 2

1	ナチュラル・ターンの3歩からオープン・インピタス	SQQSSS
2	オープン・ナチュラルターンから ホバークロス・ツーPPを2回繰り返す	SQQSQQQQ SQQSQQQQ
3	PPから2回ホップしてV6の発展 (後退のペパー・ポット)	S&S&Q&QQQ SQQ
4	PPからカーブド・スリー・ステップ	SQQS
5	スタター・シャッセ・ツー・ホバー	SQ&QQQ
6	アウトサイド・ラン	QQQQ
7	ステップホップ&コントラチェック	S&S QQ
8	右へのピボットからロンデ&ツイスト・ツー・PP	SSQQSS
9	PPからステップホップ&シャッセロック (前進のペパーポット)	S&Q&QQQS
10	ティプシー・ツー・レフト&ライト&レフト	Q&Q Q&Q Q&Q
11	バック・ロック&ランニング・フィニッシュ	QQSQQSS

ナチュラル型フィガーに続ける

(24.5 小節)

クローズド・インピタス、ランニング・ライトターン、V6の3つのフィガーを使って、「基本型」から「発展型1」そして「発展型2」に変化することによりダンスが華やかに彩られることをお伝えするために試みました。

ラテンアメリカン種目

サンバ

このアマルガメーションは

- ① プロムナード アンド カウンター プロムナード ラン
- ② スポット ボルタ
- ③ ランダ バウト
- ④ フット チェンジ

以上、4つの素材を元に構成されています。

基本型

クローズ ポジション 右足体重で始める

1	リズム バウンス				a 1 a 2
2	サンバ ウィスク ツー L ツー R (3小節目はレデース ターン)	1 a 2	1 a 2		1 a 2
3	PP & CPP のラン	1 2 3	1 2 3	1 2 3	
4	トラベリング ボルタ ツー L				a 1 a 2
5	ソロ スポット ボルタ (男子は左へ、女子は右へ)				1 a 2
6	ボタ フォゴ ツー CPP&PP	1 a 2	1 a 2		
7	フット チェンジ 方法5 (フリック ボール チェンジ)				1 a 2
8	ランダ バウト ツー R	1 a 2	a 1 a 2	a 1 a 2	
9	LF コントラ ボタフォゴ				1 a 2
10	フット チェンジ 方法7 (男子は右足からステーションリーサンバウオーク 2回) (女子 (女子はクリスクロスボルタで男子の後ろをラウンド)	1 a 2	1 a 2	1 a 2	a 1 a 2
11	サンバ ロック (終わりで男子は右手、女子は左手をホールド)	Q Q S	Q Q S	Q Q S	Q Q S
12	クリス クロス ボルタ	1 a 2	a 1 a 2		

(24小節)

発展型 1

クローズド ポジション 右足体重で始める

1	サンバ ウィスク ツー L				1 a 2
2	PP & CPP ラン	1 2 3	1 2 3	1 2 3	
3	トラベリング ボルタ ツー L の変型	a 1 a 2	1 a 2	1 2	
4	PP ラン				1 2 3
5	ソロ スポット ボルタ (2回転) (終わりで向かい合う)				1 a 2 a 1 a 2
6	フット チェンジ 方法5 (フリック ボール チェンジ)				1 a 2
7	コントラ ボタ フォゴRF, エンドLF (フリー アーム)				1 a 2 1 a 2
8	ランダ バウト ツー R (男子の右手は女子のウエストへ) (終わりで女子を右サイドへ 女子はスリーステップターン)	1 a 2 a 1 a 2 a 1 a 2			1 2
9	ローリング オフ ジ アームの変型 (終わりで女子は左サイドへ)	1 2 3 1 2 3 1 2 3			1 2
10	ダブル ホールドでスリップ バック				a 1 2
11	サンバ ロックの変型	QQS SS	QQS SS		
12	クリス クロス ボルタ				1 a 2 a 1 a 2

(28 小節)

発展型 2

壁に面して女子が前のタンデム、右足体重で始める

1	リズム バウンス				a 1 a 2
2	ウィスク ツー L エンドRの変型	SQQ	SQQ	SQQ	
3	PP & CPP ラン	1 2 3	1 2 3	1 2 3	
4	トラベリング ボルタ				a 1 a 2
5	クリス クロス ボタ フォゴの変型				1 a 2
6	サーキュラー ボルタ ツー Rの変型	1 a 2 a 1 a 2 a 1 a 2			S S
7	キャリオカ ランズの変型		QQQQ	QQQQ	
8	ソロ スポット ボルタ ツー R				1 a 2
9	フリック ボール チェンジ				1 a 2
10	ラウンダ バウト ツー L	1 a 2 a 1 a 2 a 1 a 2 a			1 a 2
11	フット チェンジ 方法7の変型	1 a 2 1 a 2 S S			a 1 a 2 (女子 1 a 2 a 1 a 2 a 1 a 2 a S S)
12	バック ロック		SQQ	SQQ	
13	リバーズ ターンの変型 (終わりで シェープ)	1 a 2			1 a 2

(29 小節)

パソドブレ

このアマルガメーションは

- ① ドラグ
- ② ツイスト
- ③ オープン テレマーク
- ④ トラベリング スピン CPP

以上、4つの素材を元に構成されています

基本型

1	カウント 1~4を待ち、シャッセ (又はドラグ)	1 2 3 4	5 6 7 8
2	ツイスト	1 2 3 4	5 & 6 7 8 & 1 2 3 & 4
3	レフト フット バリエーション	5 6 7 8 a	1 2 3 4
4	シュール プラス		5 6 7 8
5	オープン テレマーク		1 2 3 4
6	グラウンド サークル (中央に面して)	5 6 7 8	1 2 3 4
7	クード ピック	5 6 7 8	1 2 & 3 4
8	デ プラスマン、次いでシュール プラス	5 6 7 8	1 2 3 4
9	トラベリング スピン CPP (終わりはプロムナードクローズ)	5 6 7 8	1 2 3 4
	次いでシャッセ ツー R	5 6 7 8	1 2 3 4

(38小節)

発展型 1

4拍まってドラグの変型

1 2 3 4 5 6 7 8

- 1 カウント5で右足斜め前にポイント、次いで右足後ろへフリックし、右サイドへドラグ

ツイストの変型

1 2 3 4 5 & 6 7 8 &

- 2 ツイストの1~10を踊り、女子の右サイドへロック (1 & 2 &)、次いでツイストの7~11を踊り、右サイドへドラグ

1 & 2 & 3 4 5 & 6
7 8 & 1 2 3 4

- 3 右足でアペル (&) し、レフト フット バリエーション
エンディングはシンコパーテッドシャッセ

& 1 2 3 4 a 5 & 6 & 7 8

- 4 フォーラウエー リバース ターン ウィズ オープン
テレマーク エンディング

1 2 3 4 5 6 7 8

- 5 グラウンド サークルの変型

1 2 3 4 5 6 7 8

1~4で女子をサークルさせ、次いで女子をスピンさせ、ホールド

- 6 クード ピックの変型 (その他の方法4)

1 2 3 4 & 5 6 7 8

カウント8は右足横へ開き CPP でスパニッシュ ライン

1 2 3 4

- 7 フラメンコ タップ 方法1 & 2

1 2 & 3 4 5 & 6 & 7 8

トラベリング スピン CPP の変型

1 2 3 4 5 6 7 8

- 8 男子 CPP で左足前進し右足を左足にヘジテート、右足前進し左足を右足にヘジテート、次いで左足から4歩前進し、シンコパーテッド シャッセ

1 2 & 3 4 5 6 7 8

(44小節)

発展型 2

発展型 2 は高度なアマルガメーションで、皆様のデモンストレーションや、競技会等の参考にして下さい。

男女背中合わせに少し離れて始める

1	スパニッシュ ラインの変型	1 2 3 4 & 5 6 7 8
2	オープン テレマークの変型	& 1 2 3 4 &
3	ツイストの変型	5 6 7 & 8 & 1 2 3 & 4 5 6 & 7 & 8 1 & 2 & 3 & 4 &
4	トラベリング スピン フロム CPP の変型から ピクチャー ポイズ	5 6 7 & 8 1 2 3 4
5	ドラグの変型	1 & 2 & 3 4 5 6 7 8
6	プロムナードからセーム フット ランジ ポジション	& 1 2 & 3 4 & 5 6 7 8
7	ラ パスの変型	1 2 & 3 4 & 5 6 & 7 8
8	ピクチャーからフラメンコ タップの変型 (女子ソロでフラメンコタップ) (男子ソロでフラメンコタップ)	1 2 3 4 5 6 & 7 8 1 & 2 & 3 4 5 & 6 & 7 8
9	ハイライトへ (終わりは女子のスピン)	1 2 3 4 5 & 6 & 7 & 8 1 2 3 4

(44 小節)