

バロックダンスを踊ろう

■ステップの練習の前に

ステップを踏むための準備





○よい姿勢で立つ

背筋を伸ばして立ち、上半身の力を抜く。




ポイント：頭を上へ引き上げられているイメージで、身体の中心を意識する。

爪先ではなくかかとを意識する。

○足のポジションを決める

- ① 両足をそろえる。
 - ② ①のまま爪先を広げる。
 - ③ ②の位置のまま、足の指の付け根に体重をかけてかかとを開く。
 - ④ かかとを軽く上げて中心に寄せる（そのときにお尻をきゅっと引き締める）。
- ポイント：身体の中心を意識し、爪先ではなくかかたとに気持ちを集める。

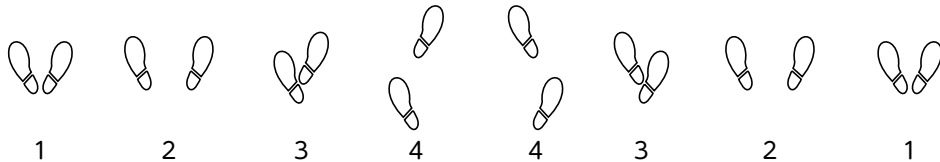
○ポジションを覚える

- 1番  2番  3番  または  4番  または 

①4つのステップの形を覚えたら、手の動きを付ける。足が前後になる3番と4番では足と逆の手を前へ出す。

②4つのステップを組み合わせて1-2-3-4-4-3-2-1の順にステップを踏みウォーミングアップをする。

③ステップとステップの間は全てジャンプする。足の動きができるようになったら手の動きを付ける（2番は両手を軽く横に広げる）。



※バロックダンスのポジションは5つあり、ここではそのうちの4つを用いている。

■メヌエットのエクササイズ

3拍子のメヌエットは、2小節（6拍）で拍子を取る。

2人一組みになって向き合い、① 2 ③ ④ ⑤ 6 とリズム打ちをする。

打ち方：①、③のところは相手と両手をパチンと打ち合わせる。

④、⑤のところは、自分で手拍子を打つ。

リズムの感じがつかめたら、1、3、4、5拍目でステップを踏む。

■ガヴォットのエクササイズ

2拍子のガヴォットは、2小節（4拍）で拍子を取る。

本書 p.36 の図にあるように、○で両手を広げ次の拍の準備をし、×のところで手拍子を打つ。

手拍子に慣れたら○のところでジャンプする。×のところでステップを踏む。