

## スロー・フォックストロットをダイナミックに踊るために

スロー・フォックストロットを踊るとき、1歩目（S）でサイドを大きくスウィングさせることによってダイナミックな踊りになる。

例えば、

- ①フェザー・ステップ : 1歩目（S）で、**左サイドが、後ろから前へ**大きくスウィング
- ②リバース・ターンの1～3歩 : 1歩目（S）で、**右サイドが、後ろから前へ**大きくスウィング
- ③リバース・ターンの4～6歩 : 1歩目（S）で、**左サイドが、前から後ろへ**大きくスウィング
- ④スリー・ステップ : 1歩目（S）で、**右サイドが、後ろから前へ**大きくスウィング
- ⑤ナチュラル・ターンの1～3歩 : 1歩目（S）で、**左サイドが、後ろから前へ**大きくスウィング
- ⑥ナチュラル・ターンの4～6歩 : 1歩目（S）で、**右サイドが、前から後ろへ**大きくスウィング

以上のように、1歩目（S）で、左サイドと右サイドが交互に大きくスウィングする。

### 大きくスウィングするための2つのポイント

～野球のバットやゴルフのクラブを振るような動き～

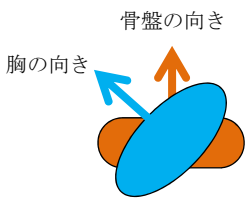
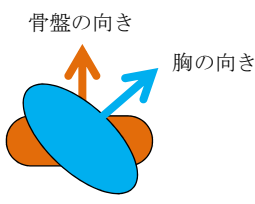
#### (1) 動き始めは**サイドリーディング**

1歩目の動き始めは、一瞬、出す足と同じ側のサイドが先行した後、スウィングするサイドが大きく動く。すなわち、スウィングするサイドと逆のサイドが逆行しないように。

#### (2) **バックスウィング**を使う

その前のステップの最終歩で、予め、思い切りバックスウィング（逆方向にボディーターンして絞っておく）し、次のステップの1歩目でその絞りを解く動作により、グイーンと大きくスウィングできる。

【ボディーターンとは】

左ボディーターン	右ボディーターン
骨盤の向きに対して胸が左に回転	骨盤の向きに対して胸が右に回転
	

特に、リバース・ターン、ナチュラル・ターンでは、2歩目と5歩目（第1Q）の後半で体の回転を止めて、3歩目と6歩目（第2Q）は思い切り体を絞る。

リバース・ターンの3歩目（第2Q） : 思い切り**左サイドを前に**（右ボディーターン）

リバース・ターンの6歩目（第2Q） : 思い切り**右サイドを後ろに**（右ボディーターン）

ナチュラル・ターンの3歩目（第2Q） : 思い切り**右サイドを前に**（左ボディーターン）

ナチュラル・ターンの6歩目（第2Q） : 思い切り**左サイドを後ろに**（左ボディーターン）