

ルンバの音楽の取り方

練習前チェック

全員カップルを組んで、自由にルンバを踊り、音楽に合っているカップルの数を数える。

ルンバの音楽のカウントについて

パーティー会場では、ルンバの音楽を外して踊っている人が非常に多い。

ルンバの音楽は4拍子1 2 3 4であるが、音楽を外している人は殆ど、これを2 3 4 1と踊っている。



音楽のカウント→	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
間違った踊り方→	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1
正しい踊り方 →	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4

練習

- (1) ルンバの音楽を聞きながら、声に出してワン・ツー・スリー・フォーとカウントする。音楽の一時停止・再生を繰り返す。
- (2) 声に出してカウントしながら、2の時、手をたたく。一時停止・再生を繰り返す。
- (3) 最初は声を出して、途中から声を出さずに、2の時、手をたたく。一時停止・再生を繰り返す。
- (4) シャドウで、声に出してカウントしながら、クローズド・ベーシック・ムーブメントを踊る。
- (5) 先ほどのカップルで、声に出してカウントしながら、右足体重（女子は左足体重）から、クローズド・ベーシック・ムーブメントを踊る。
踊っている参加者の間を回り、音楽に合っていないカップルに対して、個別に修正する（以下同様）。
- (6) 最初だけ声に出してカウントしながら、クローズド・ベーシック・ムーブメントを踊る。
- (7) 声に出してカウントしながら、右足体重から、オープン・ベーシック・ムーブメントを踊る。
- (8) 最初だけ声に出してカウントしながら、オープン・ベーシック・ムーブメントを踊る。
- (9) オープン・ポジション（右腰が後ろ）から、声に出してカウントしながら、3で右腰を前に回し、4 1で右足（予備歩）を出して、オープン・ベーシック・ムーブメントを踊る《スタートの練習》。
- (10) スタート時だけ声に出してカウントしながら、オープン・ベーシック・ムーブメントを踊る。
- (11) スタート時だけ声に出してカウントしながら、自由にルンバを踊る。

練習後チェック

先ほどのカップルで、スタート時だけ声に出してカウントしながら、自由にルンバを踊り、音楽に合っているカップルの数を数え、練習前と比較して、練習の効果を確認する。

まとめ

ワン・ツー・スリー・フォー
ルンバの音楽は、 1 2 3 4 とカウントしましょう！