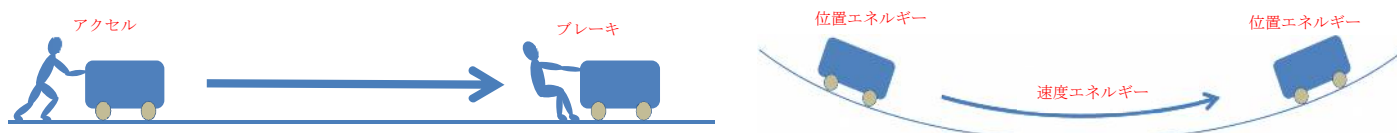


省エネで踊ろう

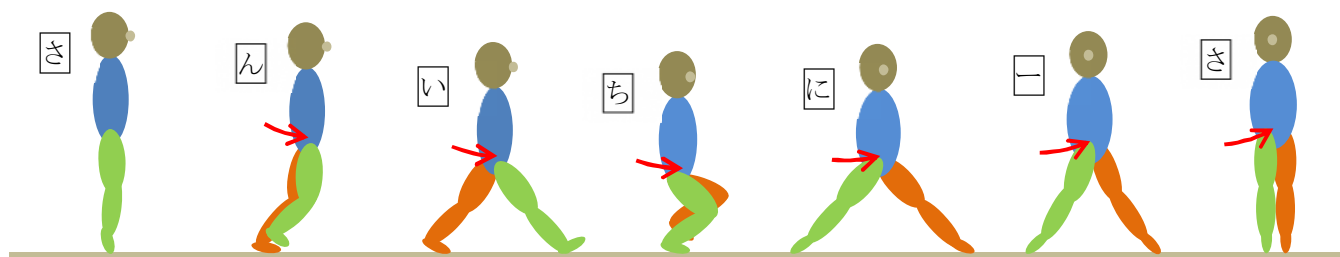
できるだけエネルギーを無駄遣いしないワルツの踊り方について説明します。

下の左の図のように、物体を左から右に移動させる場合、スタート時は力を加えて加速（アクセル）し、停止時は力を加えて減速（ブレーキ）するので、エネルギーを消費します。

しかし、右の図のジェットコースターのような場合は、重力によって物体の位置エネルギーが速度エネルギーに変換され、また速度エネルギーが位置エネルギーに変換されるため、エネルギーを消費しません。



左の図のようにワルツを踊ると、例えば男子ナチュラルターンの場合、まず、スタート時に左足で床を押して体重を前に進め、次に右足で体重を受け止め、次に右足で床を押して体重を横に進め、次に左足で体重を受け止め、そして右足を揃える、というように加速、減速を繰り返すため、非常にエネルギーを消耗しますし、膝を痛めます。右の図のように重力を利用して踊ると、殆どエネルギーを無駄遣いしませんし、膝も痛めません。そのような踊り方について説明します。



まず、スタート時に、**ん**で、左足体重で膝を緩めながら体重を軸足から外し、前に倒れて行きます。重心が低くなった分だけ前進の速度が生まれます。そして右足を前に振り出して**い**で着地します。**ち**で体重は右足の上を通過しますが、この時重心は最も低くなり、速度は最大になります。次に**に**で左足を着地し、**ー**で左足の上に起き上がって行って、重心が高くなるにしたがって速度は遅くなり、**さ**で最高に高くなって停止します。

このように、重心が下がることによって加速し、重心が上がることによって減速しますので、エネルギーの消耗は非常に少なくなります。

このように踊るための注意点を列挙します。

- (1) **ん**で体重を軸足から離していく時、ぎりぎりまで我慢してから右足を出します。
- (2) **い**で右足が着地したら直ぐに右ひざを緩めることで、ブレーキをかけずに体重を通過させます。
- (3) **い**～**ち**～**に**の間では、体重が落ちないように右足でしっかり体重を支えます。
- (4) **に**で左足着地する時は爪先で着地し、**に**～**ー**～**さ**の間は踵を上げたまま起き上がっていきます。

しかし、まったくエネルギーを使わずに踊り続けることはできません。どこかで少しずつエネルギーを補う必要があります。それは、**に**の直前に、爪先で床を少し押すだけでいいのです。

ところで、このように踊るためには、膝のバネが十分使えるようにしておなければなりません。そのためには、スクワット等で腿の筋肉（大腿四頭筋とハムストリング）を鍛えるのが効果的です。