

## スローフォックストロットの音楽の取り方

1. スローフォックストロットでは、S～QQと3歩で踊るステップが多いですね。  
1歩目のS～は2拍、2歩目のQと3歩目のQは1拍ずつとなります。  
**音楽に合わせて、S～QQと手を叩く練習**  
この手を叩く瞬間が、足が床に着く瞬間と考えてください。
2. しかし、このようにS～QQと踊るのは、かなり難しそうで、1歩目のS～のとき、2拍分の時間が持ち応えられず、1拍半くらいで2歩目が出てしまう人が多いと思います。  
競技会のスローフォックストロットの踊りを見ていますと、A級選手は、殆どの方がS～QQと音楽に合った踊り方をしていますが、B級の人出は音楽に合っているのが半分くらい、C級になると、殆どの方が音楽に外れています。
3. ここで、良い見本と良くない見本を踊ってみたいと思います。  
**音楽に合わせて、フェザーステップ～リバースターン～スリーステップ～ナチュラルターン～ランニングフィニッシュを、音楽に合った踊り、合っていない踊り、合った踊りで3回踊って見せる。**
4. 1歩目のS～で2拍とれるようになるためのコツを説明します。  
それは、棒高跳びをイメージすることです。  
助走をつけて、棒を地面に着いて、体が浮き上がって行って、バーを越えていくイメージです。  
1歩目のS～の足が棒高跳びの棒のようにイメージします。  
1歩目の足が床に着いた後、膝ができるだけ曲がらないように我慢することがポイントです。  
もう一つのポイントは、1歩目の足が着地してから、体重がHからFへ、FからBへとゆっくりと通過していくのを感じるということです。
5. **足を揃えて立ち、Sで右足を前に振り出して着地し、その右足の膝を曲げないようにして、体が右足を超えて行って、QQと動く練習。左右逆にして練習。**  
体が浮き上がっていくのを感じてください。  
また、体重が軸足のHからFへ、FからBへ移って行くのを感じてください。
6. **音楽に合わせて、予備足からフェザーステップの練習・・・女性も男性のステップで踊る**
7. **音楽に合わせて、リバースターンの123を練習・・・女性も男性のステップで踊る**
8. 次に後退の場合のポイントについて2つ説明します。
  - ・1歩目のS～でHをドンと落とさなくて、ゆっくりと降ろす。
  - ・前バランスで後退する。
9. **音楽に合わせて、女性のフェザーステップを練習**
10. まとめ
  - ・音楽のビートの瞬間が、足が床に着く瞬間。
  - ・1歩目のSは、棒高跳びのイメージ。
  - ・1歩目のSで、膝を曲げない。
  - ・1歩目のSの足の裏で、体重がHFBと通過していくのを感じる。この棒高跳びをイメージするテクニックは、スローフォックストロットだけでなく、ワルツのNターンやRターンを踊る時でも重要なテクニックです。