

WDT・技術講習会

令和元年 9月22日（日）
新大久保・ケツカテツオダンスアカデミー



ボールルームダンスの基本を
再確認しよう！

講師 海宝真理先生

- まずは一人で、床に対して、下半身、骨盤、背骨、首、頭の先までバランスの取れた立ち方を身に付けましょう。
- 次に、二人で踊るための手の組み方、ホールドの仕方、体のポジション&バランスの重要性を理解しましょう。
- また、身体の各部分の内旋、外旋を意識することによって、バランス良く効率良く動けるよう心がけましょう。
- スウィングのメカニズムを理解し、スウィングするための8の字を意識した動作を覚え、効率よく踊りましょう。
- スイグダンスとタンゴの違いを理解し、動作の違いを再認識しましょう。

●ダンスに必要な身体のメカニズムや使い方についての細かい説明があり、ワルツ・タンゴ2種目のベーシックステップを通して、リード&フォロの仕方など、各動作の細かい説明がありました。論理的且つ実践的で分かりやすい内容で、ダンスの基本を再認識できる充実した講習で、有意義な楽しい時間を過ごす事が出来ました。（文・写真 大屋勝博）