

今回の部活では、チャチャチャを教えてくださいました。

テンポが速く、足がもたつきがちで難しいチャチャチャですが、こんなに細かい動きが必要なのか、と改めて驚きました。

少しずつでも意識をしながら練習をして、ひとつひとつの動きを大切にしたいな、と思いました。

### 【チャチャチャのリズム】

2 & a 3 & a 4 a & a 1 & a 2

| · | · | · | · | · | · | · | · |

②      ③      ㇿ ㇿ ㇿ

◇ステップ    : 2、3、4 & 1

◇体重移動    : & (4 & 1 以外)

◇クカラチャ : a (4 & 1 以外)

※ 2 と 3 は通常のルンバウォーク

### 【ポイント① : 仁王立ち】

- ・ステップの際の体重は左右の足に五分五分になること。(=仁王立ち)
- ・五分五分にするために、①後ろの足のかかとを上げ、②後側のヒップ(骨盤)を上げる。
- ・ヒップが上がらないと身体が傾いてしまったり、体重が9:1、8:2になってしまったりする。
- ・頭は常に床と水平に移動する。上下にひよこひよこ動かない。

- ・前進でも後退でも、体重が五分五分の時は同じ形になるはず。

【ポイント②：掛ける脚】

- ・掛ける脚は膝と膝が重なるイメージ。
- ・内腿同士があたるようにする。
- ・前足 15°、後足 45°くらい外側に向ける。（教室の看板の絵を参照！）
- ・「チャ・チャ・チャ（4 & 1）」のステップでは、必ず後足のかかとを上げる。

【サイドリード（ショルダーリード）】

「チャ・チャ・チャ（4 & 1）」のステップの際、素直に足を動かすと向きが斜めになっていってしまうため、身体を4で出した足の方向に斜めにする事で、進行方向をまっすぐに調整すること。

※厳密には骨盤を斜めにして、胸・肩は正面を意識する。

【サイドリードの長さ】

◇前進（a 4 a & a 1 &）

2 & a 3 & a 4 a & a 1 & a 2

|・|・|・|・|・|・|・|・|・|

~~~~~

◇後退（4 a & a）※前進より短い

2 & a 3 & a 4 a & @ 1 & a 2

| · | · | · | · | · | · | · | · |

~~~~

※後退の場合、@で前足に体重を乗せる時にサイドリードがリセットされる。前進と同じ長さで

はNG！

※リセットされた骨盤を3歩目で改めてクカラチャする。（2の前のa？）