

第60回 科学の目で世界チャンピオンアルーナス組を徹底分析

総まとめ（後半編）

【インクリネイション】

インクリネイションは本来「前後」「左右」への傾きを表すものです。ただし、ダンス界では左右への傾きはスウェイという言葉が定着していますので、私は前後の傾きの意味としてインクリネイションを使用しています。ラテンを踊る方であれば、サンバのロール等でインクリネイションを使っていることでしょう。アルーナス自身もプロ選手に対して、「前進では上半身は後傾」と指導していたことを思い出します。今では現代ダンスにおいて必須のボディアクションとなっています。

このインクリネイションが本領を発揮するのは、前進スウィングで、ドライブからスウィングに転換していくような強いエネルギーが必要なところです。スウェイの急変を伴って瞬間的な強いパワーを引き出すことができます。年々進化してゆくボールルームダンスもこのインクリネイションを必要とするところまで来たのです。アルーナスのデータ（図1 フェザーステップの(前半)）を見ると、ドライブの間は後傾し、スィングスタートと同時に前傾に転ずる瞬間がはっきりと示されています。

インクリネイションの利用に際しては、ヘッドウエイトの活用がとても大切になります。つまり、インクリネイション前傾の時はヘッドが前傾しますし、インクリネイション後傾の時はヘッドが後傾します。もちろんヘッドに対応して背骨自体も前傾、後傾となります。大きくスウェイがかかるようなフィガーでは、インクリネイションを伴う事は多いと思われます。例えばルンバクロス、スピンからのフェザーステップ、カーブドフェザーなどです。インクリネイションを活用することでより大きなダイナミクスとコントロールが得られることでしょう。

【スウェイ】

続いてスウェイですアルーナスはよく「ヒップから下はスウェイをかけない」と言っています。ヒップから下は建物で言うと土台にあたります。土台がぐらぐ

らしてはとても上体の安定は得られません。

シェイピングの為にピクチャー系のフィガーにおけるスウェイの場合、ライトランジやオーバースウェイ等で、より大きなシェイプを求めてヒップから動かしている方が多いのですがヒップは安定させて、上体の伸張と圧縮を利用したいものです。

また、運動のコントロールの為にスウェイもあります。走っていて右へカーブしようと思うとしようと思うと右へ傾きますね。あの感覚です。実際のデータを見てみましょう。図2（ワルツナチュラルターンの骨盤・胸郭・ヘッドのスウェイ）の中で面白いのは、頭、肩、胸郭が左へスウェイしている時、骨盤のみが右スウェイで抵抗しているように見える事です。右回転する時、上体を左スウェイしてゆくと、遠心力でパワーは増加しますが、バランスは難しくなります。それをカバーするために骨盤のみ右スウェイしていると思われます。

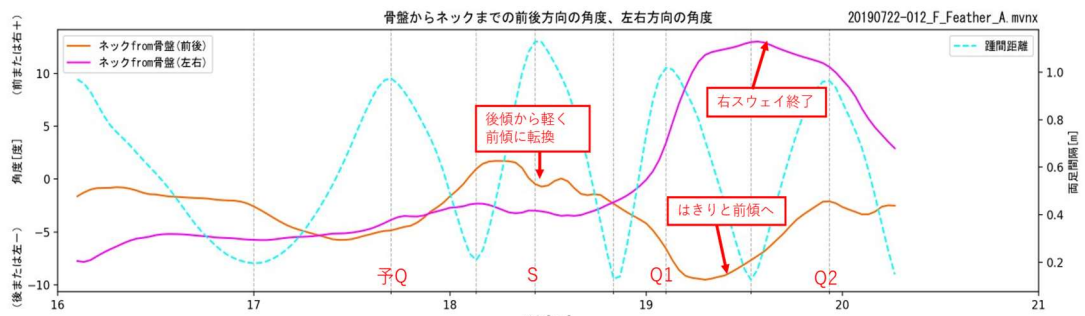


図1 骨盤からネック迄の前後方向、左右方向の角度(前半) フェザーステップ〜

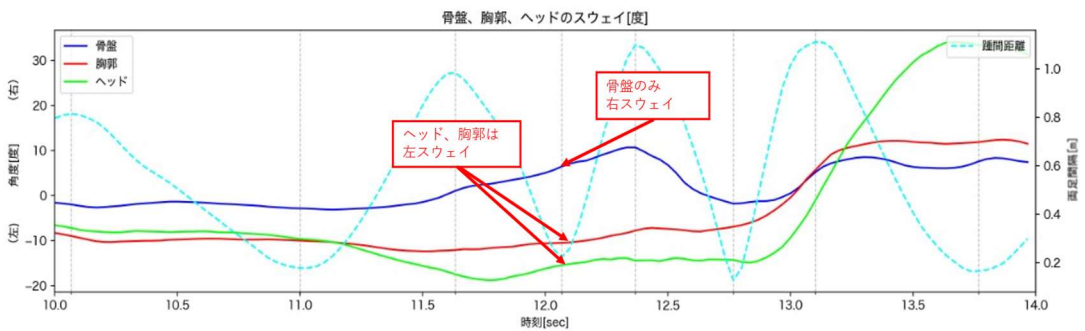


図2 骨盤・胸郭・ヘッドのスウェイ (ワルツ ナチュラルターン)