

## ベリーダンス基礎パート2

ベリーダンス基礎パート1に加え、新たな腰の動きとステップのバリエーションを増やし短いコンビネーションを学びます。

### No.1 腰（骨盤）の前後、上下の動かし方

<骨盤のサークル1>骨盤の前後と上下を使いながら回します。

#### 【骨盤の前後の動き】

両足を軽く開き平行足で立ちます。膝を軽く緩め尾てい骨を後ろに突き出すようにして恥骨を引き、骨盤を後ろに回転させるようにします。

骨盤を前に回転させるときは、お尻を絞める様にしながら恥骨を上を持ち上げるようなイメージで尾てい骨を前に突き出して下さい。

※ポイント 上半身（特に胸から上）を動かさないように意識します。

#### 【骨盤の上下の動き】

足を軽く開き平行足で立ちます。骨盤は床と平行にして下さい。膝を曲げた方の骨盤が下がります。

膝は両方曲げずに、左右順番に曲げて下さい。膝が曲がった分骨盤が下がるよう、コントロールします。

※ポイント 骨盤を床と平行にする際はお腹を少し引っ込めるようにして上半身を引き上げ、姿勢を正します。その姿勢を保ったまま左右の膝を順番に曲げて骨盤を上下してください。膝は真つすぐ前を向いた状態で曲げることが大切です。かかとも床から離れないようにして下さい。

#### 【骨盤のサークル】

骨盤の前後と上下の4方向を使って回します。

右回しの場合、骨盤を前→右（左が下）→後ろ→左（右が下）の4方向を通るようにして回します。

左回しの場合、骨盤を前→左（右が下）→後ろ→右（左が下）の4方向を通るようにして回します。

※ポイント 骨盤を回す際は、前後と上下の4方向を必ず通るようにして膝を柔軟に使うよう心掛けて下さい。そして上半身（胸から上）が動かないように気を付けます。

<骨盤のサークル2>骨盤（腰）を片方ずつ縦に回します。

#### 【右腰の前回し・後ろ回し】

両足を閉じて平行足にし、骨盤は床と平行のまま右のかかとを上げます。

右の骨盤を前→上→後ろ→床と平行（最初の状態）の4方向を通るようにして回します。

後ろから回す場合は同様の4方向を逆から通ります。後ろ→上→前→床と平行（最初の状態）

#### 【左腰の前回し・後ろ回し】

両足を閉じて平行足にし、骨盤は床と平行のまま左のかかとを上げます。

左の骨盤を前→上→後ろ→床と平行（最初の状態）の4方向を通るようにして回します。

後ろから回す場合は同様の4方向を逆から通ります。後ろ→上→前→床と平行（最初の状態）

※ポイント かかとを上げたら、骨盤を回している間もかかとは下げずに、上げたままにしてください。骨盤の動きは膝で調節するようにします。

## No.2 骨盤で8の字を描く動かし方（フィギアエイト）3パターンと腰を動かしながらの移動

### 【床と並行のフィギアエイト】

並行足で軽く足を開き、骨盤を床と並行にします。右膝を曲げて、右の腰を前にひねります。

右膝をだんだん伸ばし、逆に左膝を曲げていきながら、右腰を右斜前方に押し出し、そこから右斜め後方に動かします。左膝を曲げて左腰を前にしてひねります。左膝をだんだん伸ばし、逆に右膝を曲げていきながら、左腰を左斜前方に押し出し、そこから左斜め後方に動かします。

**※ポイント** 自分が長方形の箱の中にいると思って、その四つの角に腰骨をあてるイメージです。膝の曲げ伸ばしを交互になめらかに行う事が重要です。

### 【縦のフィギアエイト 外側から内側に回す】

数字の8を横にした形（∞）を骨盤で描きます。並行足で軽く足を開き、骨盤を床と並行にします。骨盤を床と平行のまま右にずらします。体重も右足にかけるようにします。右足のかかとを上げながら、足の裏で床を押し、右腰を上へ引き上げます。引き上げながら右にずらした骨盤をもとに戻しながら右腰で円を描くように動かします。左も同様に骨盤を左にずらして足の裏で床を押し、骨盤を引き上げながらずらした骨盤を外側から内側に円を描くように引き寄せてきます。

**※ポイント** 骨盤を上へあげていく際は、かかとが上がる分だけ骨盤に反映されるようにコントロールします。

### 【縦のフィギアエイト 内側から外側に回す】

並行足に立ち、骨盤を床と並行にします。右足のかかとを上げて右腰がまっすぐ上方に上がるようにします。右腰を上へ引き上げたら腰を右横にずらします。横にずらしながら少しずつ右腰を下げて、内側から外側に円を描くようにします。右腰が下がった時には左腰は上方にありますのでそのまま上に引きあげて左にずらします。左にずらしながら上がった左腰を徐々に下げて円を描くようにします。

**※ポイント** 横にずらした腰を下げていく時は、腰が直線的に下らないよう、曲線を描くように膝と足首（かかと）を同時に調整してください。

### 【腰を動かしながらの移動 ①】

縦のフィギアエイト（外側から内側に回す）を片方ずつ行いながら横に移動します。

**※ポイント** 体重の移動と腰を回す動作を同時に行いますので、タイミングがずれないように心掛けて下さい。

### 【腰を動かしながらの移動 ②】

縦のフィギアエイト（内側から外側に回す）を片方ずつ行いながら移動します。

**※ポイント** 体重の移動と腰を回す動作を同時に行いますので、タイミングがずれないように心掛けて下さい。

## No.3 コンビネーション

今までの動きをリズムに合わせてつなげてゆきます。

**※ポイント** 違う動きに変わる時は重心も変わりますので、重心の移動をスムーズに行うようにして下さい。

## No.4 まとめ

今回学んだ全ての動きをリズムに合わせてつなげます。

**※ポイント** それぞれの動きのつなぎを滑らかにして下さい。小指側に重心がかかりすぎないよう足の内側を意識しましょう。お腹は常に引き上げて、首も長く保ち鎖骨を横に開いて肩が上がらないよう、常に姿勢を意識してください。