

TAIKEN プログラム 指導マニュアル (サポーター用)



一般社団法人 日本スクエアダンス協会

初版発行：2016年11月26日

このマニュアルは日本スクエアダンス協会技術委員会が、初心者向け短期講習プログラム「TAIKENプログラム」の踊り方やその留意点などを簡略にまとめたものです。

スクエアダンス体験教室やスクエアダンス体験会においてダンサーだけで指導するときにご活用いただければ幸いです。

本マニュアルを作成する際、参考にした資料は下記の通りです。

2016年11月26日

一般社団法人日本スクエアダンス協会
技術委員会

<参考資料>

「ビギナー指導マニュアル」 (一般社団法人日本スクエアダンス協会)

「ベーシック・メインストリーム動作の定義」 (一般社団法人日本スクエアダンス協会)

本マニュアルに関するご意見、ご質問はS協事務局まで、電子メールでお寄せください。

INDEX

| CALLS | 頁 | CALLS | 頁 |
|------------------------------------|---|--------------------------|---|
| ※ Ways Of Naming Dancer / Bow | 1 | 11 Half Sashay | 4 |
| 1 Circle Left / Right | 2 | 12 U-Turn Back | 5 |
| 2 Forward & Back | 2 | 13 Star Thru | 5 |
| 3 Dosado | 2 | 14 Right & Left Thru | 5 |
| 4 Couples Promenade | 2 | 15 Grand Square | 6 |
| 5 Allemande Left | 3 | 16 Swing | 6 |
| 6 Right & Left Grand | 3 | 17 Single File Promenade | 7 |
| 7 Pass Thru | 4 | 18 Dive Thru | 7 |
| 8 Allemande Right | 4 | 19 Lead Right | 7 |
| 9 Left-Hand Star / Right-Hand Star | 4 | 20 Veer Left | 7 |
| 10 California Twirl | 4 | 21 Bend The Line | 7 |

| Ways Of Naming Dancer | 解 説 | ポイント |
|-----------------------|---|---|
| Partner / Corner | Partnerはダンスを始める隊形の隣にいる人である。Cornerは四角の隊形の角にいる人である。 | ビッグサークルで踊る場合は、男性から見て右側に立っている人がPartner、左側に立っている人がCornerと呼ぶ |
| Heads / Sides | Headsはスクエアセットの中でコーラーに背を向けている組(1組)とコーラーを真正面に向いている組(3組)の4人を指す。 Sidesはコーラーに対して直角に立つ組(2組と4組)の4人を指す。 | |
| Couples #1,#2,#3,#4 | スクエアセットの中で、コーラーに背中を向けている組がCouple #1で、その右の組がCouple #2、その右の組がCouple #3、その右の組がCouple #4と続く。この番号はスクエアセットを作ったときに決まる。 | |
| Boys / Girls | スクエアセットを作った時、カプルの左側にいるのがBoysで、右側にいるのがGirlsである。 | |
| Home | 最初にスクエアセットを作った時の場所を指す。 | |

BOW (始めと終わりの挨拶)

- Bow To Your Partner パートナーの方を向いて視線を合わせ、笑顔で軽くお辞儀をする。
- Bow To Your Corner コーナーの方を向いて視線を合わせ、笑顔で軽くお辞儀をする。

※体験教室用の簡略的なスタイリング

| CALLS | | 踊り方 | ポイント |
|-------|--------------------------|---|--|
| 1 | Circle Left / Right | <p>全員で手をつないで円(サークル)を作り、この円(サークル)を指示された方向(左または右)へ動く。単に“Circle”とコールされたらCircle Leftをする。</p> <p>次のコールがあるまでは、同じ方向に歩き続ける。ホームで止まるよう指示があればホームの位置で止まり、スクエアセットの隊形となる。</p> | <p>男性は手のひらを上に、女性は手のひらを下に添え、繋ぐ手は肘より上の楽な位置。</p> |
| 2 | Forward & Back | <p>隣の人と手をつなぎ、3歩前進し4歩目はタッチ(タッチした足には体重を乗せない)、タッチした足から3歩後退し、4歩目をタッチして終える。</p> <p>カプル同士が行う場合は、前進して中央で会ったとき、外側の繋いでいない手の平を合わせる。</p> <p>ラインの場合は、端にいるダンサーが外側の繋いでいない手の平を合わせる。</p> | <p>Circleで中央に向かって前進するとき大きな声を出すと楽しい。</p> <p>向いのカプルと空いた手を合わせるタイミングが一致すると気持ち良い</p> <p>向かい合った人とアイコンタクトすると雰囲気ぐっと良くなる。</p> |
| 3 | Dosado | <p>Big Circle又はSquare Set から踊る。</p> <p>向かい合った人と3歩で右肩通り過ぎ。</p> <p>4歩目でお互いに顔の向きを変えないで右横にずれる。そのまま左肩すれ違いで3歩後ろに下がる。</p> <p>4歩目でお互いに顔の向きを変えないで左横にずれて元の位置に戻る。</p> <p>右肩ですれ違う時は右肩を少し前に出し左肩すれ違いで戻る時は左肩を少し出す。</p> | <p>フランス語のDos a Dos (背中合わせ)から由来する。</p> <p>背中同士ぶつからず無事に元の位置に戻れたら大成功!</p> |
| 4 | Couples Promenade (Full) | <p>①Square Set からはカプルとしてプラマネード方向(反時計回り方向)を向く</p> <p>②Right and Left Grand の後に続ける場合は、男性はそのまま前進して内側へ入り、女性は向きやすい方向に回転し、プラマネード方向を向く。</p> <p>③手の取り方は男性は手のひらを上に女</p> | <p>Square Setで踊るときは男性は小さく回って女性に負担をかけないように心掛ける。</p> |

| CALLS | 踊り方 | ポイント |
|----------------------------|---|---|
| | <p>性は手の平を下にして右手と右手、左手と左手をとりあい、右手を前に持ってくる。</p> <p>④③の隊形で円周上を左回りに回る。</p> <p>終了するときは、Square Set の中心を向いてカプルの手の取り方をして終わる。</p> | |
| Couples Promenade (1/2) | <p>Square Set から教える。</p> <p>2組4人だけでPromenadeを行う場合は、Promenadeを行わないカプルの外側を通る。Promenadeを行わないカプルはセットの中心に1歩進んで、外側をPromenadeするダンサーに道をあけてあげる。通り過ぎたら後退して元の場所に戻る。</p> <p>Heads(Sides) がPromenade Half している間Sides(Heads)はForward & Backを行い、後を通り易くしてあげる。</p> | |
| 5 Allemande Left | <p>Big Circle又はSquare Setから踊る。</p> <p>コーナーと左腕(前腕)をとりあって概ね180度回転し、手を離して通り過ぎ背中合わせで終わる。男性はプラマネード方向、女性は反プラマネード方向を向き、パートナーと向き合って終わる。</p> | <p>Forearm Turnの正しい腕の取り方や重心のかけ方をしっかり身に付ける。</p> <p>回転する人同士軽く目を合わせると楽しい。</p> |
| 6 Right & Left Grand | <p>Square Set又はBig Circleから踊る。</p> <p>男性はプラマネード方向を、女性は反プラマネードの方向を向いてパートナーと正対したところから動作を始める。</p> <p>パートナーと右手で握手してから通り過ぎ。次の人とは左手で通り過ぎ。さらに右左と、パートナーに再び会うまで続ける。</p> <p>パートナーに会ったら次のコールに従う。</p> <p>Square Setからの場合は4人通り過ぎて5人目が元のパートナーとなる。</p> <p>Big Circleからの場合は、元のパートナーと会うまで右手、左手の通り過ぎを続ける。</p> | <p>手は下から出すのではなく、「汽車ポップ」の要領で、胸の高さから少し弧を描くように前に出し、相手と手を取り合うと良い。</p> <p>通り過ぎてから手を離すタイミングも理解しやすい。</p> <p>動作を始めるときパートナーと目を合わせ、互いに軽く右手を引き合せて挨拶するとさらに楽しい</p> |

| CALLS | | 踊り方 | ポイント |
|-------|-----------------------------------|---|--|
| | | 人数によっては10人以上通り過ぎることもあるが、多くの人と触れ合うことで雰囲気が大いに盛り上がる。 Big Circleのとき、5人目を新しいパートナーとしてDo Sa DoやPromenadeをすることもある。 | 通り過ぎるとき手を強く握り過ぎないこと、強く引っ張らないこと、通り過ぎたら手を離すことも大切なマナー。 |
| 7 | Pass Thru | 向かい合った2人が前進し、互いに右肩を通り過ぎ、背中合わせで終わる。 動作が終わったらすぐ隣の人と手を繋ぐ。 | 通り過ぎるとき、右肩を少し前に出すと互いに肩がぶつからない。 |
| 8 | Allemande Right | Big Circle又はSquare Setから踊る。 パートナーと右腕(前腕)をとりあって概ね180度回転し、手を離して通り過ぎ背中合わせで終わる。男性は反プラマネード方向 女性はプラマネード方向を向き、コーナーと向き合って終わる。 | Forearm Turnの正しい腕の取り方や重心のかけ方をしっかり身に付ける。 回転する人同士軽く目を合わせると楽しい。 |
| 9 | Left-Hand Star Right-Hand Star | Square Setから踊る。 4人の男性が左手を中央に集めると自然に反時計回りの向きになり、集めた手を離さずセットの中を進む⇒Boys Star Left 4人の男性が右手を中央に集めると自然に時計回りの向きになり、集めた手を離さずセットの中を進む⇒Boys Star Right 同じ要領で Girls、Heads、SidesがStar LeftとStar Rightをすることができる。 | 背の高さが違う4人が手の高さを調整しあってもきれいなStarを作ること大切。 Starを作る前にパチンと手を打つと雰囲気が上がる。 |
| 10 | California Twirl | 繋いだ手を女性の頭の上まで挙げ、女性がその下を通りながら左回りに小さく回り、男性は右回りに少し大きめに回って、お互いの位置を交換する。手は軽くつまむ程度でよい。位置交換が終わったらカプルハンドに手を繋ぎなおす。 | 女性は手の下を通る時身を屈める必要はない。 |
| 11 | Half Sashay | 左右のダンサーが向きを変えずに位置を入れ替わる動きである。右側の人は左に | 二人が軽く引き合ってから位置交換すると、 |

| CALLS | | 踊り方 | ポイント |
|-------|-------------------|---|---|
| | | サイドステップし左側の方は後ろに下がってから右に移動し、前進してカプルとなる。 | とてもスムーズになる。 |
| 12 | U-Turn Back | カプルで行う場合、互いにパートナーに向き合う方向に180° 回る。 1人のときはセットの中心方向に180° 回る。 | 回転する時、男性は繋いでいるパートナーの手に軽く合図を送ってリードすることを教えると良い。 |
| 13 | Star Thru | 向かい合った男性と女性で行う。 男性は右手を女性の左手に指を上にして手の平と手の平を合わせてアーチを作る。 2人とも前進しながら女性はこのアーチをくぐって90度左へ向き、男性は女性の後ろを回り90度右を向いて終わる。 動作を終えて横に並んだら、カプルハンドに手を繋ぎなおす。 | 手はおおむね目の高さにならげる。 ほぼ100%の女性が男性につられて右手を出してしまう。 女性は左手がスムーズに出せるよう何度も繰り返し練習する。 |
| 14 | Right & Left Thru | 向かい合ったカプルで行う。 向かい合った人と右手をとって通り過ぎ、隣の人とCourtesy Turnをし、向かい合って終わる。 | 男性は右手で通り過ぎるとき、長く繋ぎすぎたり、強く引きすぎたりすると、女性の進む向きが乱れるので注意する。 |
| | Courtesy Turn | カプルが一体となって動く。男性が左側、女性が右側の場合、男性は後退し、女性は前進するようにして回転する。別のカプルが後ろにいる場合は180度回ってそのカプルと向き合って終わり、スクエアセットの外側でこの動作を行う場合はスクエアセットの中心を向いて終わる。女性の左手(手の平を下)と男性の左手(手の平を上)をつなぎ、女性の右手はフリー(又はスカートワーク)、男性の右手は女性の腰に当てて回転する。 女性が右手を、手のひらを外にして腰にあて、男性が右手を、女性の手に添える | 男性は女性を優しくリードし、女性は勝手に動かさず男性のリードに合わせる。 回転の中心は2人の真ん中である。 |

| CALLS | | 踊り方 | ポイント |
|-------|--------------|---|--------------------|
| | | スタイリングでも良い。 | |
| 15 | Grand Square | <p><Sides Face, Grand Squareの場合> Sidesは向かい合った位置からスタートする。</p> <p>①Headsはスクエアの中央に向かって3歩前進し、4歩目でパートナーと向き合うように90度向きを変えお向かいの人を連れて3歩後退。4歩目でお向かいの人と向き合うように90度向きを変える。(8呼間)</p> <p>②Sidesは3歩後退し、4歩目でスクエアセットの中心方向へ90度向きを変え、3歩前進し、4歩目でスクエアセットの中心方向へ90度向きを変え、お向かいの人を連れてHeadsの位置にくる。(8呼間)</p> <p>③続いてHeadsは②のSidesの動きを、Sidesは①のHeadsの動きを8呼間行うが、16呼間目は全員向きを変えない。(16呼間)</p> <p>④HeadsはSidesの16呼間を、SidesはHeadsの16呼間を行い、32呼間目はスクエアセットで終わる。</p> | カプルの手の取り方で行う。 |
| 16 | Swing | <p>社交ダンスのようにクローズドポジションに組む。男性の左手(上向き)と女性の右手(下向き)を取り合い、男性の右手は女性の背中(左肩甲骨の上)へ回し、女性の左手は男性の右腕上部に置いて向き合う隊形。互いに身体を少し左にずらして右腰接近とし、時計回りに回転する。</p> <p>動作を終えるときは男性が左側、女性が右側でSquare Set の中心を向いて終わる。</p> <p>(クローズドポジションに組まないスタイリング) 互いに両手又は両腕を取り合い、左に少しずれながら前進し、時計回りに回転する。</p> <p>動作を終えるときは男性の左手(左腕)と女性の右手(右腕)を放し、女性が右側に立つ</p> | 遠心力を利用するとスムーズに回れる。 |

| CALLS | | 踊り方 | ポイント |
|-------|-----------------------|---|---|
| | | てSquare Set の中心を向く。 | |
| 17 | Single File Promenade | Big Circle又はSquare Set から *全員が反時計回り方向を向いて一列縦隊でサークル上を行進する。 *特定のダンサー(例えばGirls)が指示された場合は、その人が中に入って行進する。 | インディアンスタイルで雄叫びを上げると楽しい 見ている人が手拍子をすると盛り上がる。 |
| 18 | Dive Thru | 通常Eight Chain Thru隊形からコールされる。 内側のカプル(Square Set に背を向けているカプル)がつかない手を挙げてアーチを作り、外側のカプルが前進しこのアーチをくぐる。アーチを作ったカプルは前進し外側に出てCalifornia Twirlをし、Double Pass Thru隊形で終わる。 | カプルの体形や肩の調子でアーチが作り辛いときは一瞬手を離してもかまわない。 |
| 19 | Lead Right | 指示されたカプルが90° 斜め右に弧を描いて前進し、右にいるカプルと向かい合って終わる。 Square SetからHeadsがコールされたら、右にいるSidesと向かい合って終わる。 | |
| 20 | Veer Left | 向かい合っている2組のカプルでVeer Leftを行う場合、カプルが左斜め前に進んで移動しRight hand Two-Faced Lineを作って終わる。 | 顔の向きは変わらない。 内側の手のとり方を身に付ける。 |
| 21 | Bend the Line | 中央で繋いでいる手を離し、ラインの半分がひと組となって動く。 中央で繋いでいた手を放した内側の人は後退するように、端の人は前進するように回り、隣にいたカプルと向かい合う。 新しいラインができたなら4人が手を繋いで終わる。 | カプル同士繋いだ手を決して離さないようにすることが大切。 |