

■コンビネーションとプレコリオ（フィットネスダンス）

機関誌記事のベースになっている研究では、フリーエクササイズのコビネーションと、プレコリオであるフィットネスダンスのつながりを意識して学習する方法を大学生に実施し、大学生がフィットネスダンスを作成した過程を報告しました。

まず、エアロビックダンス初心者の大学生に、以下の4つのコンビネーションパターンを学習させ、コンビネーションの作成と実演を行いました。次に、フィットネスダンスの作成方法にのっとり、ダンスの作成と実演を行いました。

(1) コンビネーションの4つの種類

・16カウントコンビネーション

#1	A	B	A	B
----	---	---	---	---

・32カウントコンビネーション

#2	A	B	A	B
----	---	---	---	---

・16カウントシンメトリーコンビネーション

#3	A 右足	B リードチェンジ	A ‘右足	B ‘リードチェンジ
----	------	-----------	-------	------------

・64カウントシンメトリーコンビネーション

#4	A 右足	B	C	D リードチェンジ
#4 ‘	A ‘左足	B ‘	C ‘	D ‘リードチェンジ

リードチェンジの方法

①両足をそろえる

②右、左、右右

左、右 左左

③タッチ

1 枠（8 カウント）に複数のステップが存在するコンビネーション

・複雑なコンビネーション

#5	A	B C D	E	F
----	---	-------	---	---

B C D例：グレープバイン4カウント、マンボ2カウント バウンス2カウント

(2) プレコリオ（フィットネスダンス作成方法）

学生が選んだ楽曲、嵐の楽曲『Monster』に振り付けを行いました。以下が、フィットネスダンスの作成方法です。

①楽曲を分析する

ステップシートにイントロ、メロディ、インサート（間奏）、エンディングが何カウントあるのかを、記入していきます。

②コンビネーションを作成する

#1は「16カウントのシンメトリーコンビネーション」

#2は「16カウントコンビネーション」

#3は「16カウントコンビネーション」

#4は「16カウントのシンメトリーコンビネーション」

#5、#6、I(インサート)にはフォーメーションを振付ける。

③アームス、フォーメーションを振り付ける

楽曲のイメージに合ったアームスやフォーメーション（隊形移動）を振付けます。嵐の楽曲『Monster』に合わせて、ドラキュラの棺桶の蓋が開閉するアームスや、ディズニースーのお化け屋敷「ホーンデッドマンション」をイメージしたフォーメーションを振り付けています。

■ステップシートの見本（フィットネスダンス作成に活用する）

楽曲名：Monster 歌手：嵐 作詞：作詞：UNITE/Sean-D 作曲：CHI-MEY

I	マイケルスリラー	ステップ		
	スリラーポーズ			
# 1	スリラー			
	右	左 左	左	右 右
	タップステップ R 2 L 2 R 4 スリラー	Vステップタッチ	タップステップ R 2 L 2 R 4 スリラー	Vステップタッチ
# 2	右		右	
	1ステップ 右手左手90度 ピッアブー手の平中	グレープバイン サークルアウトS	1ステップ 右手左手90度 ピッアブー手の平中	グレープバイン サークルアウトS
	*墓から這い出す	黄泉へ引き込まれる		
# 1	オープンウォーク スロー ナンバ歩き	ハリーウォーク 引き込まれる アームイン		
	右	左 左	左	右 右
	タップステップ R 2 L 2 R 4 スリラー	Vステップタッチ	タップステップ R 2 L 2 R 4 スリラー	Vステップタッチ
# 2	右			
	1ステップ 右手左手90度 ピッアブー手の平中	グレープバイン サークルアウトS		
	ホーンデッドマンションの椅子が回る			
# 3	右 右へ	ユアスポット	左 左へ	ユアスポット
	シャッセRL リバース ホーンテッドマンション	ウォーク7タッチ	シャッセLR リバース	ウォーク7タッチ
	キョンシー	つながったまま	キョンシー	
# 5	ディスコライン		フォロージャー	
	ステップバイステップ 前と横	ジャンプ キョンシー	ウォーク	ジャンプ キョンシー

アームス

	つながったまま フォロワーリーダー ウォーク	つながったまま フォロワーリーダー ジャンプ キョンシー	つながったまま フォロワーリーダー ウォーク	つながったまま フォロワーリーダー ジャンプ キョンシー
	つながったまま フォロワーリーダー ジョグ 白 龍	つながったまま フォロワーリーダー ジョグ 白 龍		
# 1	<input type="checkbox"/> 右 タップステップ R 2 L 2 R 4 スリラー	<input type="checkbox"/> 左 Vステップタッチ	<input type="checkbox"/> 左 タップステップ R 2 L 2 R 4 スリラー	<input type="checkbox"/> 右 Vステップタッチ
# 2	<input type="checkbox"/> 右 1ステップ 右手左手90度 ピッアブー手の平中	グレーブバイン サークルアウトS		
# 3	<input type="checkbox"/> 右へ シャッセRL リバース ホーンテッドマンション	ユアスポット ウォーク7タッチ	<input type="checkbox"/> 左へ シャッセRL リバース ホーンテッドマンション	ユアスポット ウォーク7タッチ
# 6	サークル ステップバイステップ			
I ①	メリーゴーランド ウォークアップダウン メリーゴーランド	ウォークアップダウン		
I ②	亡霊たちのパーティ <input type="checkbox"/> イン アラベスク	<input type="checkbox"/> アウト アラベスク	<input type="checkbox"/> イン アラベスク	<input type="checkbox"/> アウト アラベスク
# 1	<input type="checkbox"/> 右 タップステップ R 2 L 2 R 4 スリラー	<input type="checkbox"/> 左 左右 Vステップタッチ	<input type="checkbox"/> 左 タップステップ R 2 L 2 R 4 スリラー	<input type="checkbox"/> 右 右 左 Vステップタッチ

# 2	右		右		
	1ステップ 右手左手90度 ピッアブー手の平中	グレープバイン サークルアウトS	1ステップ 右手左手90度 ピッアブー手の平中	グレープバイン サークルアウトS	ウォーク
	*墓から這い出す	黄泉へ引き込まれる	*墓から這い出す	黄泉へ引き込まれる	
	オープンウォーク スロー ナンバ歩き	ハリーウォーク 引き込まれる アームイン	オープンウォーク スロー ナンバ歩き	ハリーウォーク 引き込まれる アームイン	
E		キョンシー	つながったまま	キョンシー	
	ディスコライン		フォロワーリーダー		
	ステップバイステップ 前と横	ジャンプ キョンシー	ウォーク	ジャンプ キョンシー	
	つながったまま	つながったまま	つながったまま	お札を貼られ止る	
	フォロワーリーダー	フォロワーリーダー	フォロワーリーダー	つながったまま	
	ジョグ 白 龍	ジョグ 白 龍	ジョグ 白 龍	ジョグ ストップ 白 龍	

記：田中雅子 (JAFA/GFI)