

# 動きとリズムを揃える練習

## ■ダンスのリズムは「8カウント」が基本

体力作りの次は「動き」と「リズム」を揃えていきます。

「この言いつ、やちこしいかもいれませんが、ダンスというものは「時間軸」と「空間軸」で構成されています。曲が流れていく「時間」があり、それに合わせて「空間」に身体を動かすのがダンス、というわけです。リズムにより時間をデザインし、身体の軌跡で空間をデザインする。言葉にすれば、ダンスとはそういう芸術表現です。

みなさんが取り組んでいるのは主にリズムダンスでしょうから、リズムへのアプローチは特に重要です。ダンスの肝である「リズム」に関して、まずは基本からじっくりと覚えていきます。

まずはカウントの仕組みから覚えていきます。ダンスの場合「8（エイト）カウント」

が基本です。「ワン・ツー・スリー・フォー・ファイフ・シックス・セブン・エイト」とこれが「ワンエイト」と呼ばれるまとまりです。

音楽で言うところの小節分になりますね。ダンスは2小節をひとまとまりとして「ワンエイト」「それが2つで「ツーエイト」「4つで「フォーエイト」と呼んでいきます。

「最初のツーエイトは「シンク」とか、

「1から10エイトはシンクを回して11」というような会話で踊る長さをメンバーで共有していくわけです。

ここで重要なのは、曲の中でカウントを数えられること。ワンの箇所を見つけ、オンビート（※後述）でエイトまで数えられる感覚です。最初はワンがどこかわからないかもしれませんが、まずは簡単な曲でもいいですから、ワンからエイトまで数えて、手拍子してみましよう。カウントがダンスのリズムの基本であり、長さの単位を表わすことをまず覚えてください。

そして、ダンスのリズムは、ワンから始まりエイトで終わる、短い「旅

