

## アダのヴァルチック・ルベルスキー (ポーランド)

1/2

Ada's Walczyk Lubelski

音楽 3/4 拍子、前奏 4 小節

隊形 カップル・ダンス 男子左・女子右のシングル・サークル、全員が下で連手する。

### 基本ステップ

ピウゴライ・ステップ (Piłgoraj): 基本的にはステップ (ct) スイング (2,3) で前進することであるが、以下のようにステップする。

右足を前進ステップしながら膝を曲げ深く沈む (ct) ゆっくり右膝を伸ばしながら左足を前にスイングし、床から 10cm くらい上げる (2) ホールド (3)。

ワルツ・ステップ: 右膝をわずかに曲げながら前進ステップ (ct) 左足小さく前にステップ (2) 右足を左足の近くに小さくステップ (3) 次は逆足から行う。

空いた手は男子四指前で腰、女子はスカートを横から持つ《Ada's 解説》。

### 踊り方

- 1) LOD を向き右足からピウゴライ・ステップ 8 回で LOD へ進むが (ct ~ ,2,3) 8 回目にスイングした右足を伸ばしたまま、左回りに回転して逆 LOD へ向きを変える。
- 2) 右足から同じようにピウゴライ・ステップ 7 回で逆 LOD へ進む (ct ~ ,2,3)。
- 3) 男子は左・右と踏みながら右に 1/2 向きを変えて円周上で LOD を向き、女子は左・右と 2 歩ステップしてパートナーと向かい合い、ショルダー・ウエスト・ポジションに組む《腕は Relax させる》(ct ,2,3)。
- 4) 男子右足前進・女子左足後退からワルツ・ステップ 7 回で、各小節毎に CW に 1/2 回転しながら LOD へ進む (ct ~ ,2,3)。
- 5) ポジションを解き、女子は 3 歩で左回りして円心に向き、男子は左・右と 2 歩踏みながら円心に向く (ct ,2,3) 最終形は男女とも円心向き《女子が前》になり、男子両手で女子のウエストをホールドし、女子両手はスカートを持つ。



- 1) 左方向へステップ・クローズ・ホールド、ステップ・タッチと側進するが、最後のタッチの時に女子の右肩越しに顔を見合わせ (ct ~ ,2,3)。
- 2) 同じように右へステップ・クローズと側進 (ct ,2,3) ポジションを解きながら、更に男子はステップ・クローズと進み、女子は右・左と 2 歩で左回りに 1/2 回転してパートナーと離れて向かい合う (ct ,2,3)。
- 3) 男子掌上向き・女子掌下向きにして腕を伸ばして指先を合わせ、右足から互いにワルツ・ステップ 1 回で近づき《伸ばした手は互いにパートナーの肩付近に来る》(ct ,2,3) ワルツ・ステップで離れる (ct ,2,3) 繰り返す《男子は最後、左・右と 2 歩ステップ》(ct ~ ,2,3) この動作を「引き出し」と云う。



- 4) 両手を肩幅で連手し、逆 LOD へステップ・タッチ・ホールド、LOD へステップ・タッチ・ホールド (ct ~ ,2,3) と言うが、連手を進む方向へ腰の高さでゆるやかにスイングする。同様繰り返す (ct ~ ,2,3)。

- 5) 男子両手は腰に取り、女子は左手スカート・右手は伸ばして男子の右肩に置き、右足からワルツ・ステップ 3 回でその場を 2 feet 《60cm》くらいの円を描いて CW に 1 回転する (ct ~ ,2,3)。



- 6) ポジションを解き、ワルツ・ステップ 1 回で 3) の隊形に戻る (ct ,2,3)。

- 7) 3)を行う (ct ~ ,2,3)。

- 8) 5)を行う (ct ~ ,2,3)。

- 9) 隊形を解き、ワルツ・ステップ 1 回で女子は円内に入り、円心向きで女子だけのサークルを作って連手し、男子は外側でパートナーの左手に置き、右手は腰に取る (ct ,2,3)。

- 1) 男女とも LOD 向きになって、Fig. の 1)を行う (ct ~ ,2,3)。

男子は最後の方向転換した時、右手でパートナーの左手首に置き、左手は腰にとる。

- 2) この隊形で逆 LOD へ Fig. の 2) ~ 3)を行う (ct ~ ,2,3)。

- 3) Fig. の 4)《縦のワルツ・ターン》を行う (ct ~ ,2,3)。

- 4) ポジションを解き、男子はワルツ・ステップ 1 回で、円外側で逆 LOD 向きになり、女子は右・左と 2 歩で踏みながら CW に 1/2 回転して円内に入り、男女共逆 LOD 向きになる。男女とも右手は前方に伸ばして連手し《男子掌上向き、女子はその上に掌下向きで乗せる》、男子左手は腰、女子左手は男子の右肩に置いて肘を曲げ、頭をその上に乗せたスリーピング・ポジションになる。



- 1) 右足からピウゴライ・ステップ 8 回で逆 LOD へ進む (ct ~ ,2,3)。

- 2) 男子は右手連手を中心に右足から 3 歩で、CW 回転して円心へ入り男子円内側で逆 LOD 向きになり、左・右・ホールドとスタンプする (ct ~ ,2,3)。  
女子左手はスカートを持ってその場に立ち、男子に合わせて左・右とスタンプする。  
以上を女子が CW 回転して円心へ入り、2 スタンプと行う (ct ~ ,2,3)。

- 3) 1) のピウゴライ・ステップ前進を 4 回行う (ct ~ ,2,3)。

- 4) 2) の位置交換を、女子が CCW 回転して円外へ (ct ~ ,2,3) 男子が CCW 回転して円外へと行う《スタート足は 2) と同じ》(ct ~ ,2,3)。

- 5) 男子円内向き・女子円外向きでショルダー・ウエスト・ポジションに組み、男子右足・女子左足よりワルツ・ターン 3/4 回転で LOD へ進む (ct ,2,3)。

- 6) 続けてワルツ・ターンで 1 1/2 回転して LOD へ進む (ct ~ ,2,3)。

- END -

### 《留意点》

本踊りは 1976 年、Stockton Folkdance Camp にて Ada Dziewanowski により紹介された。解説はその時の資料を基に作成し、挿入絵は原文から引用した。

この踊りは別名ルブリン・ワルツ (Lublin Waltz) と言われ、東ポーランドのルブリン地方の踊りで、結婚式の最後に客が歌いながら or ハミングしながら踊られる。

歌詞は「月は輝き、窓から差し込む、私のいとしい人 Marsyia はグレイの瞳でみつめ、泣く……」のような、ロマンチックな内容である。

踊りを通して可能な限り、パートナーとのアイ・コンタクトをとる。 文責 : S.Yoko