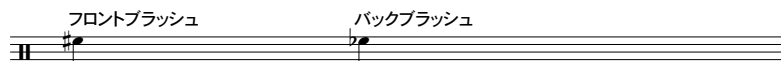
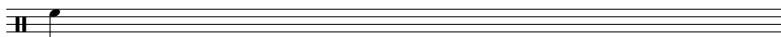


タップの記譜法

1. ボールブラッシュ～ボールで床を蹴る。



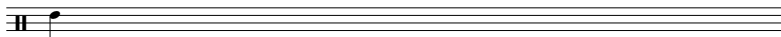
2. ボール(タッチ、ディグ、ステップ、ホップ)～ボールで床を叩く。



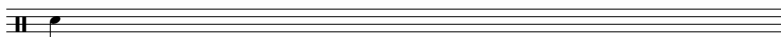
3. スカッフ～ヒールで床を蹴る。



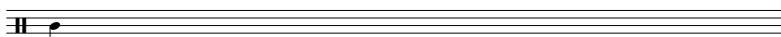
4. ディグ～ヒールを床に突き刺す。



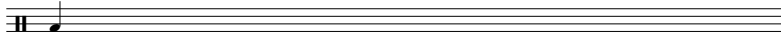
5. ボールドロップ～かかとを床につけたままボールを落とす。



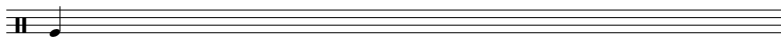
6. スタンプ(ストンプ)～足の裏全面で床を叩く。



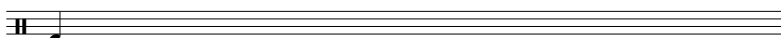
7. チャグ～ボールを床に着けたまま前に押し出しヒールで床を叩く。



8. トゥ～つま先で床を叩く。



9. ヒールドロップ～ボールを床に着けたままヒールを落とす。



音符(休符)の種類と連符、長さの関係

表記	名称	音符の長さ(4分音符を1と考えた場合)
	4分音符1
	8分音符1/2
	16分音符1/4
	32分音符1/8
	4分休符1
	8分休符1/2
	16分休符1/4
	32分休符1/8
	付点4分音符 +
	付点8分音符 +
	付点16分音符 +
	3連符1
	4連符1
	6連符1

省略記号一覧

L左足
R右足
W両足
#前に蹴る(その小節内有効)
b後ろに蹴る(その小節内有効)
hもとに戻す
>アクセント
~~~~	.....スライド(足をすべらせる)
:	.....反復記号(反復記号内を繰り返す)

## はじめに

M-Beat Tap Dance Classでは、講師のASAKIが考えるタップダンサーに必要な

**タイム感、サウンドコントロール、グルーヴ**の知識を身につけ、快く音楽と響き合う為のエクササイズを行っています。  
クラスでは、ただパターンを繰り返すだけでなく、なぜそれをしているのか理解し、納得する事が大切だと考えています。

**タイム感とは**、常に一定のテンポで踊る感覚です。4分音符(基準となる音符)を唄いながらエクササイズを繰り返す事で身に付けましょう。  
自分のタイム感到に自信のない方は、メトロノームを鳴らして、練習しましょう。

**サウンドコントロールは**、音楽的にタップを踊る為には欠かせません。  
楽器を演奏するつもりで音のイメージを持ってしっかり音を響かせましょう。

**グルーヴとは**、まさに踊りのキモというべきエネルギーの循環を感じ、表現する要素と言えます。  
一定のタイミングで身体をダウンアップさせる事で8分音符、3連符、16分音符、6連符、32分音符等のノリを身体に覚え込ませましょう。

リズムのウラをしっかり感じるとノリが明確になります。  
エクササイズを毎日、日課として繰り返して続ける事をお勧めします。そして、快い感覚にしていきましょう。

1週間後、1ヶ月後、1年後の確実な成長に繋がります。