はじめに

　この本を手にしてくださってありがとうございます。初めて社交ダンスに挑戦される方、もう少しダンスを知りたいと思われている経験者の方、そうした人たちのお役に立つことを願いつつ、この本を書き上げました。

　ひとたびダンスを始めると、「もっと早くに始めておけばよかった！」と、そしてすぐに、「もっと上手になりたい！」と思われることでしょう。私たちもそうでしたので、本書では初心者の人たちが、最短距離で「こんなに踊れるようになった！」と実感できるよう、できるだけ多くのフィガー（ステップ）を取り上げつつ、楽しく読めるものにしました。

　もうひとつ。上手になりたい為と、たくさん踊り、より高度なフィガーを覚えた人たちからよく耳にするのが、「はじめから基本を勉強しておけばよかった」との後悔の言葉です。でも、ご心配なく！そうしたことのないよう、本書では基本のポイントをしっかりおさえてありますから、安心してひとつずつ実行してください。足型図もできる限り正確に描くようにしました。顔の向きや視線、手の使い方、および、男女の位置関係やホールドの高さなど、本文中には細かく書けなかったところがたくさんありますが、それらは DVD の中で、渡辺和昭·裕美組の踊りをよくご覧になり、参考にしてください。文字からは得られない、計り知れない程の情報を得られることでしょう。

　もうすぐあなたはダンスなしの生活が考えられなくなるほどダンスに魅了されることでしょう。同時に、ダンスはあなたの日々に大きな潤いを与えてくれることでしょう。

ハッピー·ダンシング！
神元　誠·久子

目　次

3　はじめに
6　DVD の使い方
7　ダンスのマナー／基礎知識／用語の説明

13　**第１章　パーティーはおまかせ　ブルース編**
14　　アマルガメーション　Ⅰ　（入門･初級用）
16　① クオーター･ターンズ
18　② ナチュラル･ターン
20　③ リバース･ターン
22　④ ナチュラル･ピボット･ターン
24　⑤ コーナーの回り方
26　⑥ 応用編
27　　アマルガメーション　Ⅱ　（中級用）
28　⑦ クロス･シャッセ
30　⑧ トゥインクル
32　⑨ クロス･シャッセ＆トゥインクル

37　**第２章　パーティーはおまかせ　ワルツ編**
38　　アマルガメーション　Ⅰ　（入門用）
40　① クローズド･チェンジ
42　② ナチュラル･ターン
44　③ リバース･ターン
46　④ ウィスク ～ ⑤ シャッセ･フロム･PP
48　⑥ ナチュラル･スピン･ターン
50　⑦ 方向転換の仕方
54　　アマルガメーション　Ⅱ　（初級用）
56　⑧ ホバー･トゥ･PP ～ ⑨ ウィーブ･フロム･PP
58　⑩ ターニング･ロック
60　⑪ バック･ウィスク ～ ⑫ ウィング
62　⑬ 右へのシャッセ ～ ⑭ オープン･フィニッシュ
64　⑮ アウトサイド･チェンジ
66　　アマルガメーション　Ⅲ　（中級用）
68　⑯ オープン･インピタス･ターン
70　⑰ クイック･ウィーブ ～ ⑱ 左へのシャッセ
72　⑲ ターニング･ロックからのスロー･ロック
74　⑳ スローアウェイ･オーバースウェイ
76　映画の中へ！
77　ライズ･アンド･フォール

79　**第３章　パーティーはおまかせ　タンゴ編**
82　タンゴの全アマルガメーション
83　　アマルガメーション　Ⅰ（入門用）

84　① ウォークス ～ ② プログレッシブ･リンク
86　③ クローズド･プロムナード
88　④ プログレッシブ･サイド･ステップ
90　⑤ ロック®･ターン
92　⑥ ファイブ･ステップ/フォー･ステップ
94　アマルガメーションⅡ（初級･中級用）
96　⑦ バック･コルテ
98　⑧ オープン･リバース･ターン（レディー･アウトサイド）
100　⑨ ナチュラル･プロムナード･ターン
102　⑩ オープン･プロムナード
104　⑪ アウトサイド･スイブル
106　⑫ ナチュラル･ツイスト･ターン
108　⑬ プロムナード･リンク

111　第４章　パーティーはおまかせ　ジルバ編
111　アマルガメーション（入門･初級用）
112　① ベーシック･ステップ
114　② チェンジ･オブ･プレイス（右から左）
116　③ チェンジ･オブ･プレイス（左から右）
118　④ リンク
120　⑤ チェンジ･オブ･ハンド
122　⑥ ストップ･アンド･ゴー
124　⑦ ウィンドミル
126　⑧ クレイドル
128　⑨ アメリカン･スピン
130　⑩ ジルバ･ウォーク

133　第５章　パーティーはおまかせ　ルンバ編
133　アマルガメーション（入門･初級用）
134　① ベーシック･ムーブメント
136　② ファン
138　③ ホッケー･スティック
140　④ オープン･ヒップ･ツイスト
142　⑤ ニューヨーク
144　⑥ スポット･ターン
148　⑦ アレマーナ
150　⑧ アドバンスト･ヒップ･ツイスト
152　⑨ ハンド･トゥ･ハンド
154　⑩ ナチュラル･トップ
156　⑪ スパイラル

158　終りに寄せて

ダンスのマナー

　ときとして全く知らない人と手をとりあって踊るダンスは、非日常的な行為といえましょう。だからこそ、そこに楽しさがあるわけですが、そこで求められるマナーやエチケットはとても日常的なものです。

踊り始める前に―

・手は清潔に。
・服装はパーティーの趣旨に即したものに。カジュアルな場所でも清潔感ある服装に。
・アルコールがでるパーティーを除き、酒気帯び厳禁の気持ちで。
・軽い準備運動やストレッチをしておくとスムーズに踊れ、ケガ予防にもなります。

踊りでは―

・男性は女性に丁寧にダンスを申し込み、女性はにこやかに受けましょう。何らかの理由で断る場合、その 1 曲は踊らないで見ていましょう。
・相手の人が踊りにくくてもクレームをつけない。
・男性は『教え魔』にならない。
・女性は『恥ずかしいから』といってよそを向いて踊らない。
・ぶつかったときは、お互いに「ごめんなさい」とか「失礼しました」と声をかけましょう。
・ダンスの終りでは相手を見てお礼の言葉を述べましょう。

パーティーでは―

・仲間同士で踊るのと同じくらい、周りの人たちが踊れているかどうかに気を配りましょう。
・飲み物、食べ物がある場合、他の人にも回るようにしましょう。

ダンスの基礎知識

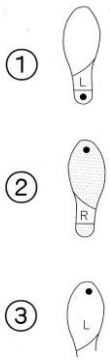
ここでは最低限の知識を身につけましょう。

１．足の部位

①ヒール（かかと）
②ボール（指の付け根）
③トウ（つま先）

２．フットワーク

フットワークとは足の裏側における体重の移動を示したものです。これからダンスを始める人は、常にフットワークが何かを考える習慣をつけてください。フットワークはダンスを習得する為に不可欠で、それを知ることで上達への最短距離を歩めます。本書ではダンスを初めて習う人がすぐにわかるように、足型図の中に、最初に足の着くところに●を入れてあります。



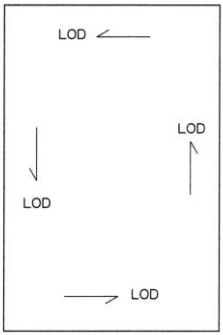
①ＨＴ（ヒール、トウ）：Ｈから出てＴに上がっていきます（ブルースとタンゴでは上がっていきません）。
②ＴＨ（トウ、ヒール）：Ｔから床につきＨにおります。
③Ｔ（トウ）：Ｔで出てその高さを保ちます。

３．足型図の読み方とステップの説明

①ＬＯＤの方向を定め、番号順にステップを踏んでいきましょう。
②点線の足は「回転した後の位置」を示しています。
③回転にともない、本と実際のＬＯＤ方向が変わってしまわないよう、本を持ち替えながらステップしましょう。
④足型図から容易にステップが理解できるフィガーでは、ステップの説明を極力省くようにしました。

4．ＬＯＤ（Line of Danceの略）
エル・オー・ディ　ライン　オブ　ダ　ン　ス

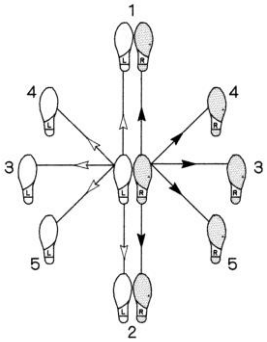
ダンスを踊りながら進んでいく方向のこと。スケートリンクを想像しましょう。初めてリンクに出た人たちも上手な人たちも、人を避けながらみんな同じ左回りに滑っていきます。ダンスのＬＯＤも同じルールです。



5．体に対する足の位置

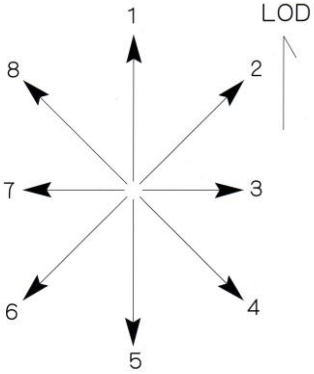
体に対し、どの方向へステップするかを示すときに使います。

1．前進
2．後退
3．横に
4．斜め前に
5．斜め後ろに



6．アラインメント

ステップしたとき体と足の向いている方向を示す用語です。



	矢印の方向に 前進の時	矢印の方向に 後退の時
1．ＬＯＤに	面して	背面して
2．壁斜めに	面して	背面して
3．壁に	面して	背面して
4．逆壁斜めに	面して	背面して
5．逆ＬＯＤに	面して	背面して
6．逆中央斜めに	面して	背面して
7．中央に	面して	背面して
8．中央斜めに	面して	背面して

用語の説明

本書で使われている主な用語を簡単にまとめてみました。

■**アウトサイド**（Outside）：　アウトサイドは「外側」の意味で、単に「アウトサイドに出る」といった場合、相手の「右」外側に出ることです。左側に出るときは、必ず「左」を入れます。

■**イン･ライン**（In Line）：　「スクエア」の状態で前進、後退すること。自分の片足が相手の足の間に出て行く、あるいは、相手の片足が自分の足の間に入ってきます。

■**インサイド･エッジ**（Inside Edge）：　足裏の内側の縁（へり）のこと。ボールのインサイド･エッジやフットのインサイド･エッジなどがあり、主にタンゴで使われる用語です。

■**回転量**（Amount of Turn）：　1 歩あるいは数歩間における回転の量。1/4 回転は 90 度で 1/8 回転は 45 度です。

■**コンタクト**（Contact）：　カップルが触れ合うこと。ホールドを通し触れ合うところはすべてコンタクト･ポイント（接点）になります。

■**シー･ビー･エム･ピー**（CBMP）：　軸足の延長線の上、あるいはそれを少し越えたところにステップする位置のこと。コントラリー･ボディ･ムーブメント･ポジション（Contrary Body Movement Position）の略。

■**シャッセ**（Chasse）：　足の「開く―閉じる―開く」動作のこと。シャッセの「＆」カウントは、その前のカウントが２等分されています。たとえば、シャッセ･フロム･PP の「1.2&3」では、音の長さは「１、1/2、1/2、１」になります。

■**スイブル**（Swivel）：　軸足のボールで、その場で回転すること。

■**スタンダード/モダン**（Standard/Modern）：　ワルツ、タンゴ、スロー･フォックストロット、クイックステップ、ヴィニーズ･ワルツを含む競技ダンスの総称。

■**スウェイ**（Sway）：　右や左に傾くことです。この「傾き」は足首から膝を使うことで作り出されます。

■**ステップ**（Step）：　ダンスで踏む足の 1 歩のこと。また、フィガーの意味でも使われます。→フィガー

■**スクエア**（Square）：　男女が正面に組んだ、通常、踊り始める形のこと。

■**ナチュラル**（Natural）：　右回転のこと。前進のときは右よりも左側が大きく進み、後退では左よりも右側が大きく進みます。右回転で始まるフィガーを、ナチュラル（系）･フィガーといいます。

■**フィガー**（Figure）：　複数のステップから構成されるひとつの踊り。ステップともいいます。

■**フットワーク**（Footwork）：　足のどこを使って踊るかを示しています。

■**ブラッシュ**（Brush）：　女性のスピン･ターン６歩目は、５歩目に一度寄せてから出ていきます。これを「ブラッシュ（する）」といいます。５歩目左足のトウに上がりボディを引き上げると、６歩目は自然に左足に寄ってきます。

■**プロムナード･ポジション**（Promenade Position）：　一般に PP（ピー･ピー）が使われています。男性の右側と女性の中心から少し左がつき、反対側が少し離れた形。

■**ライズ･アンド･フォール**（Rise and Fall）：　動きの中での上体の浮き沈み。上昇運動に対しては「ライズ」が、下降運動に対してはフォールではなく「ロアー」が使われます。ワルツのライズ･アンド･フォールについてはＰ７７も参照してください。

■**ラテン･アメリカン／ラテン**（Latin American）：　ルンバ、チャチャチャ、サンバ、パソ･ドブレ、ジャイブを含む競技ダンスの総称。

■**リバース**（Reverse）：　左回転のこと。前進のときは左よりも右側が大きく進み、後退では右よりも左側が大きく進みます。左回転で始まるフィガーをリバース（系）･フィガーといいます。