ジルバとルンバで用いられるホールドとポジションの説明
（一部オリジナル表記があります）

【左右】= 男性左手と女性右手のホールド。
【右左】= 男性右手と女性左手のホールド。
【ダブル･ホールド】= 両手を取り合うホールド。
【ダンス･ホールド】= 男女が少し離れたブルースのようなホールド。

プロムナード･ポジション： 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。PP とも言います。
オープン･ポジション： 男女が離れて正対する形。
シャドー･ポジション： 男女がほぼ同じ向きで、女性が男性の少し前にくる形。
オープン･ブレイク： 男女向き合い、1 歩目後退→前の足に体重を戻す動き。
ファン･ポジション： ファンやオープン･ヒップ･ツイスト最後の形。

第５章
パーティーはおまかせ
ルンバ編

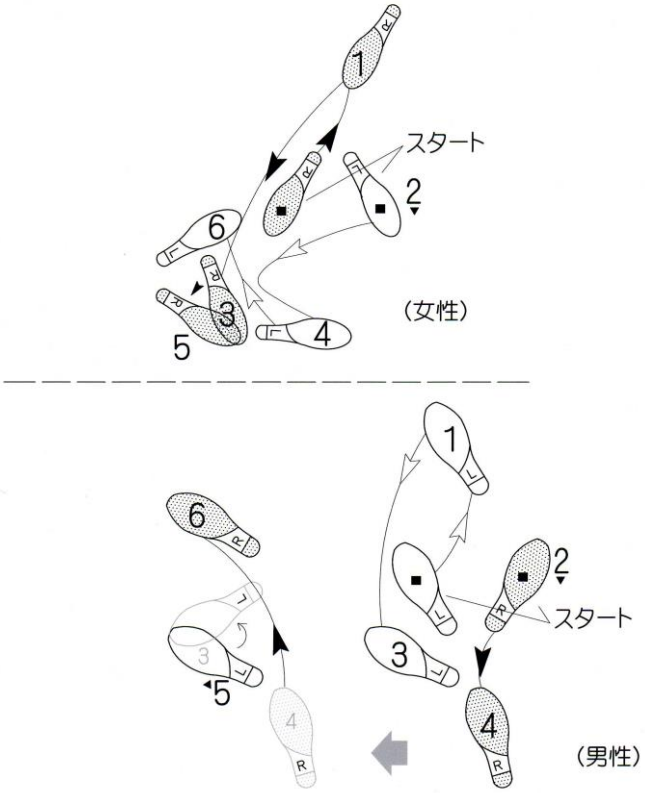
●音　楽：4/4 拍子
●テンポ：１分間に２８小節位。
●ここで取り上げるフィガーとアマルガメーション

順 番		フィガー名　（小節数）
１．	①	ベーシック･ムーブメント　（２）
２．	②	ファン　（２）
３．	③	ホッケー･スティック　（２）
４．	④	オープン･ヒップ･ツイスト　（２）
５．	＊	ホッケー･スティック　（２）
６．	⑤	ニューヨーク　（３）
７．	⑥	スポット･ターン　（１）
８．	＊	オープン･ヒップ･ツイスト　（２）
９．	⑦	アレマーナ　（２）
１０．	⑧	アドバンスト･ヒップ･ツイスト　（２）
１１．	＊	アレマーナ　（２）
１２．	⑨	ハンド･トゥ･ハンド　（３）
１３．	＊	スポット･ターン　（１）
１４．	＊	オープン･ヒップ･ツイスト前半　（１）
１５．	⑩	ナチュラル･トップ　（３）
１６．	⑪	スパイラル　（２）

① ベーシック･ムーブメント

Basic Movement

●基本の基本からスタートしましょう。



●始めの形：【ダンス･ホールド】
●終りの形：【ダンス･ホールド】
●次は：ファンやナチュラル･トップへ。

自信を持ってスタート！

音を外して踊っているほど恥ずかしいことはありません。下の方法を徹底的に練習し、自信を持って踊れるようにしましょう。

男性は左足、女性は右足に体重を乗せ、音楽を良く聴きます。

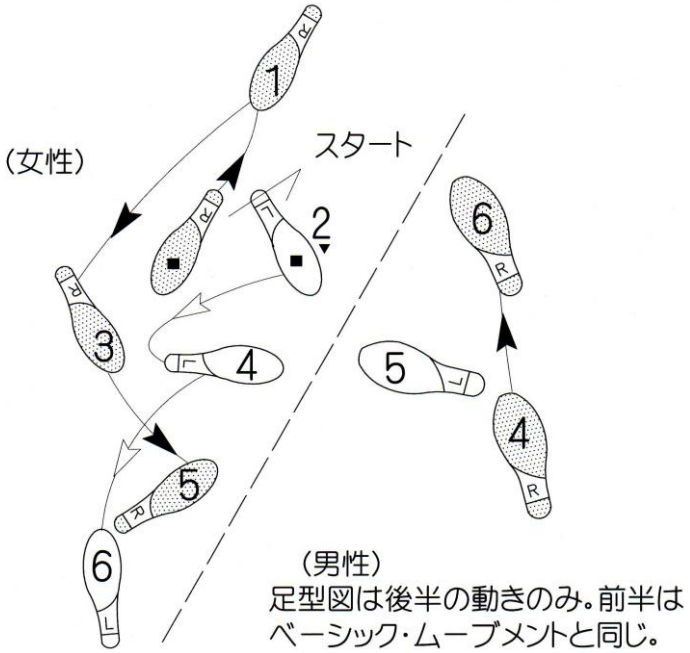
音の「１」を確認し、「２」「３」を聴きます。
音の「３」で軸足をプレスして逆足への移動を開始。
音の「４」で男性は右足、女性は左足に体重を乗せ、
音の「１」でその足にしっかり体重をかけてヒップを返します。
音の「2」で男性前進、女性後退のステップ。

踊りの間、音楽をしっかり聞きましょう。

ステップ（カウント）	説　　明　　（■男性　◇女性）
１（２）	■左足前進。 ◇右足後退。
２（３）	■右足に体重を戻す。２～３歩目で左に 1/8 回転。 ◇左足に体重を戻す。
３（４.１）	■左足、横少し後ろにステップ。 ◇右足、横少し前にステップ。
４（２）	■右足後退。 ◇左足前進。
５（３）	■左足に体重を戻す。５～６歩目で左に 1/8 回転。 ◇右足に体重を戻す。
６（４.１）	■右足、横少し前にステップ。 ◇左足、横少し後ろにステップ。

② ファン
Fan

●ベーシック･ムーブメントの前半を踊り、そこからファン･ポジションになります。女性の４歩目は男性の足の間、あるいは、男性左足の前の方へ前進します。男性のリード次第です。



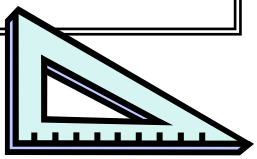
ルンバではカウントの「２」で前進や後退のステップをするため、「２」を大切にしがちですが、それより大切なのは「１」です。この「１」でヒップを使うことで、次のステップが生まれるのです。

男女の関係は
折り目正しい「直角」だ！

終りの形（ファン･ポジション）をきちんとすると、次のフィガーも綺麗に踊れるチャンスが多くなります。正しいファン･ポジションとは、

1. 女性の気持ちが男性の方に向いている（体が男性と横並びのように開いてしまわない）。
2. 女性がまっすぐ前進すると、男性の前、ギリギリのところを通る。

ファンに開くとき、男性も女性もこの直角の形と位置になるよう回転量を調整します。



●始めの形：【ダンス･ホールド】

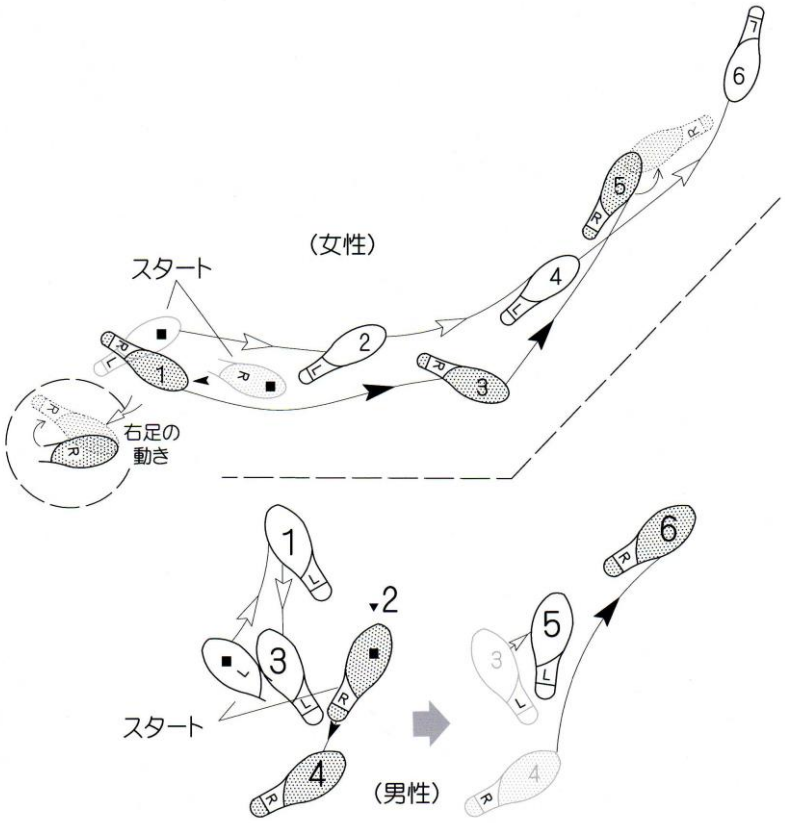
ステップ（カウント）	説　　明　　（■男性　◇女性）
1-3	■◇ ベーシック･ムーブメントの１～３を踊ります。
4（2）	■右足後退。女性に前進のリードをします。 ◇左足前進し、左回転を始めます。
5（3）	■左足に体重を戻し、【左右】になります。 ◇右足後退。【左右】になります。
6（4.1）	■右足を横にステップ。ファン･ポジションに。 ◇左足後退。ファン･ポジションになります。

●終りの形：ファン･ポジション
●次は：ホッケー･スティックやアレマーナなどへ。

③ ホッケー・スティック

Hockey Stick

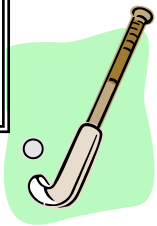
●ファン・ポジションからいつでも入ることができます。



ルンバはラテン・アメリカン（単にラテンとも）と呼ばれる競技種目に属しています。この競技には他にチャチャチャ、サンバ、パソ・ドブレ、ジャイブなどが含まれます。

チョップ･スティック（箸）じゃない！

ホッケー･スティックの正しい進路を理解している人は少ないようです。男性の前を一直線に通り過ぎる女性が多すぎます。それじゃチョップ･スティックになってしまいます。足型図を見てください。女性は 3 歩目までの前進から 4 歩目は左斜め前に進路変更 ― これがホッケー･スティックです。こうすると次のフィガーが踊りやすくなりますよ。



●始めの形：ファン･ポジション

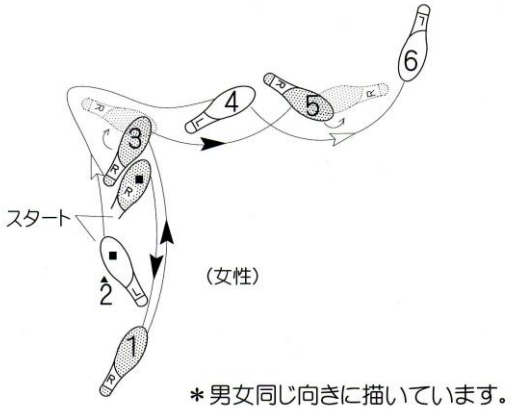
ステップ（カウント）	説　　明　　（■男性　◇女性）
1（2）	■左足前進。 ◇右足を左足に揃えて踏みかえます。
2（3）	■右足に体重を戻します。 ◇左足前進。
3（4.1）	■（カウント４）で左足を右足横に揃え、次の（１）で左ヒップに乗ります。【左右】を女性の額くらいの高さに持っていきます。 ◇右足前進し、男性左足の前の近くまで出ていきます。
4（2）	■右足を小さく後ろにステップ。 ◇左足、左斜め前に小さく前進。
5（3）	■左足前進。直後に【左右】を下ろし、女性を振り向かせます。 ◇右足前進から左回転して、男性の方を向きます。
6（4.1）	■右足前進。　◇左足後退。

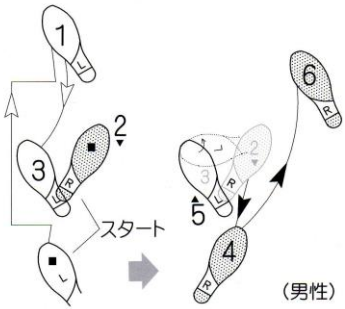
●終りの形：【左右】のオープン･ポジション
●次は：オープン･ヒップ･ツイストやニューヨークなどへ。

④ オープン･ヒップ･ツイスト

Open Hip Twist

● 【左右】で向き合ったところから入ります。





人気のあるオープン･ヒップ･ツイストから踊り始めるには？

立ち方：　男性は右足を後ろに、女性は左足を前にポイント。
男性が右足を前にポイントした場合、女性は左足を後ろに用意します。
どちらの場合も男性左足、女性右足で立っています。

予備歩：（カウント３）軸足の上で移動の準備　⇒　（カウント４）男性は右足前進、女性は左足後退　⇒　（カウント１）その足の上でヒップに乗り　⇒　（カウント２）右ページの説明に入ります。

ホールドしているイメージで

男性は腕だけで女性を押したり引いたりせず、ボディのリードを考えます。女性は１歩目で後ろに倒れたり右肩が伸びきったりしないことが綺麗に踊るポイントです。右肘で男性を引っ張るのも厳禁！また、つないだ手は上下しません。

こうした問題の解決法として、二人はベーシックのホールドをしているイメージで踊りましょう。あなたの踊りがひときわ上手に見えることでしょう。

●始めの形：【左右】のオープン･ポジション

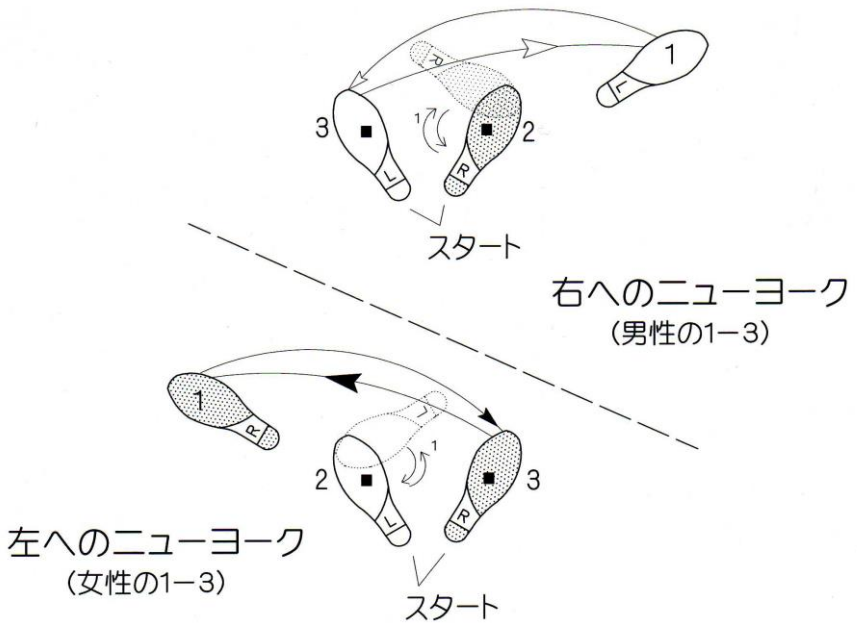
ステップ（カウント）	説　　明　　（■男性　◇女性）
１（２）	■左足前進。　◇右足後退。
２（３）	■右足に体重を戻す。　◇左足前進。
３（4.1）	■左足、右足横少し後ろに揃え、女性を右回転します。 ◇右足前進から右へ１/４回転。
４（２）	■右足、小さく後ろにステップ。 ◇左足、小さく前進。
５（３）	■左足に体重を戻す。 ◇右足、小さく前進。左回転し男性の方を向きます。
６（４.１）	■右足を横に開きます。　◇左足後退。

●終りの形：ファン･ポジション

●次は：ホッケー･スティックやアレマーナなどへ。

⑤ ニューヨーク
New York

●男性はホッケー･スティック５歩目前進から６歩目を「横の動き」に切り替えつつ女性を少し多めに回転させ、向き合ったところから入ります。



(男女共通)

●始めの形：【左右】のオープン･ポジション
●終りの形：【左右】のオープン･ポジション
●次は：９歩目で【左右】の手のひらを軽く合わせる形にしてからスポット･ターンに入りましょう。この手は押しすぎないで！

あっちの人、こっちの人に！

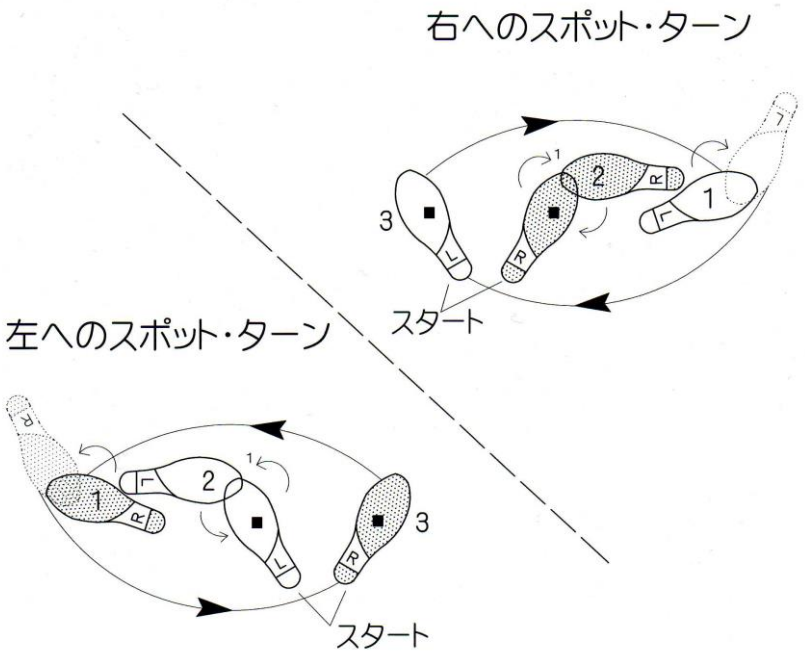
　ステップは単純。でもね、下を向いたり相手の顔をのぞき込んだりしては台無し！
　外側の手を使って胸元を広げ、ちょっと遠くで見ている人たちに「私のパートナー素敵でしょ！」ってくらいの気持ちで踊りましょう。あっちの人、こっちの人に自分のパートナーを自慢しましょう。
　どちらを向くときも、軸足を回転させてから、前進のステップを踏みましょう。

ステップ（カウント）	説　　明　　（■男性　◇女性）
１（２）	■右足の上で右回転し、左足を前進。 ◇左足の上で左回転し、右足を前進。
２（３）	■右足に体重を戻す。　◇左足に体重を戻す。
３（4.1）	■左足を横にステップ。女性と正対し【右左】に。 ◇右足を横にステップ。男性と正対し【右左】に。
４（２）	■左足の上で左回転し、右足前進。 ◇右足の上で右回転し、左足前進。
５（３）	■左足に体重を戻す。 ◇右足に体重を戻す。
６（４.１）	■右足を横にステップ。女性と正対し【左右】に。 ◇左足を横にステップ。男性と正対し【左右】に。
７～９	■◇１～３を繰り返す。

⑥ スポット・ターン

Spot Turn

●ここでは二人が向かい合い、【左右】の手のひらを軽く合わせたところから入ります。男性は左への、女性は右へのスポット・ターンを踊ります。逆の使い方もできることを頭に入れておきましょう。



（男女共通）

「誰？」

スポット･ターンは３歩とも歩く気持ちですが、特に１歩目は、出ながら回転している自分を発見することでしょう。あながち間違いではありませんが、ここでは１歩目は回転を忘れて前進。体重が乗ったところで、後ろから誰かに突然声をかけられたつもりで、「誰？」と振り返ってみましょう。ステップも表情も豊かなスポット･ターンの出来上がりです。

●始めの形：【左右】のオープン･ポジション

ステップ（カウント）	説　　明　　（■男性　◇女性）
	左へのスポット･ターン ～ 左足に体重を乗せ、左腰を後ろへ引いて ～
１（２）	■右足、左足に深めにクロスして前進してから左回転。
２（３）	■左足、元の位置に前進してさらに左回転。
３（4.1）	■右足、横にステップし元の形に戻ります。

	右へのスポット･ターン ～ 右足に体重を乗せ、右腰を後ろに引いて ～
１（２）	◇左足、右足に深めにクロスして前進してから右回転。
２（３）	◇右足、元の位置に前進してさらに右回転。
３（4.1）	◇左足、横にステップし元の形に戻ります。

●終りの形：【左右】のオープン･ポジション

●次は：オープン･ヒップ･ツイストへ。【ダンス･ホールド】になり、ベーシック･ムーブメントやファンに入ることもできます。

ダンスってなんだろう?

ダンスってなんだろ？

☆二人の間にあるもの、それがダンス　―

自分がいて相手がいて、自分が相手に伝えようとする気持ちを相手がキャッチする。相手が伝えようとする気持ちを、こちらがキャッチする。そうした気持ち（パワーとかオーラ、コミュニケーション、あるいはハートと表現してもいいかもしれません）が二人の間に見えるもの、それがダンスです。それが欠けている場合、一人で行なう踊りと変わりないと思うのです。

『ステップ（フィガー）はダンスじゃないの？』
― それは単に形式です。ステップをいくら増やしても上手になったと感じないのはそのためです。

『では、ルンバのヒップ・ムーヴメントやボディ・ムーブメントは踊りじゃないの？』
― それは形式であるステップをするために必要な技術、あるいは相手にリードを伝える手段としての技術といえます。でも、技術は技術で、踊りではありません。ボディが良く使え、難しいフィガーで踊るカップルでもなぜか魅力を感じない事がありますが、それは技術しか見えないからです。

サークルで踊っているあなたや私たちは技術修得に費やす時間は限られていますが、二人で踊るダンスの本質、「二人の間にあるもの」は、意識を向けるだけで生まれるものです。それが分かってくる方法として、次のような練習をお勧めします。

ワルツやタンゴの場合：
　自分を捨て、相手を思って踊る。

　男性は女性のバランスを考え、ひたすら女性が動きやすく、美しく踊れることに気を使いましょう。
　多くの女性はどこかで、「踊らせてもらう」とか、「自分が綺麗に見えるように」と思ってはいませんか？　この練習ではそうした考えを捨てましょう。男性のバランスを崩さないよう気遣いながらひたすら男性が上手に見えるよう思い続けてください。「自分が」の考えを一切捨てて踊ります。
　この練習の興味深いところは、そばで見ているお友達が、二人の踊りの「質」の違いをたちまち感じ取ることです。「全然違う！」と驚くお友達の反応に、あなたはビックリすることでしょう。

ルンバの場合：
　私たちが教わった面白い練習法を紹介しましょう。

- 男性左手、女性右手のホールドを中指一本のみにして踊る。
- 上の方法で踊れるようになったら、指一本のホールドもなくし、お互い触れ合う事なく踊る。すなわち、男性はボディ･リードとアイ･コンタクトのみでリードし、女性はそうした男性のリードを体全体で受け止めて踊ります。

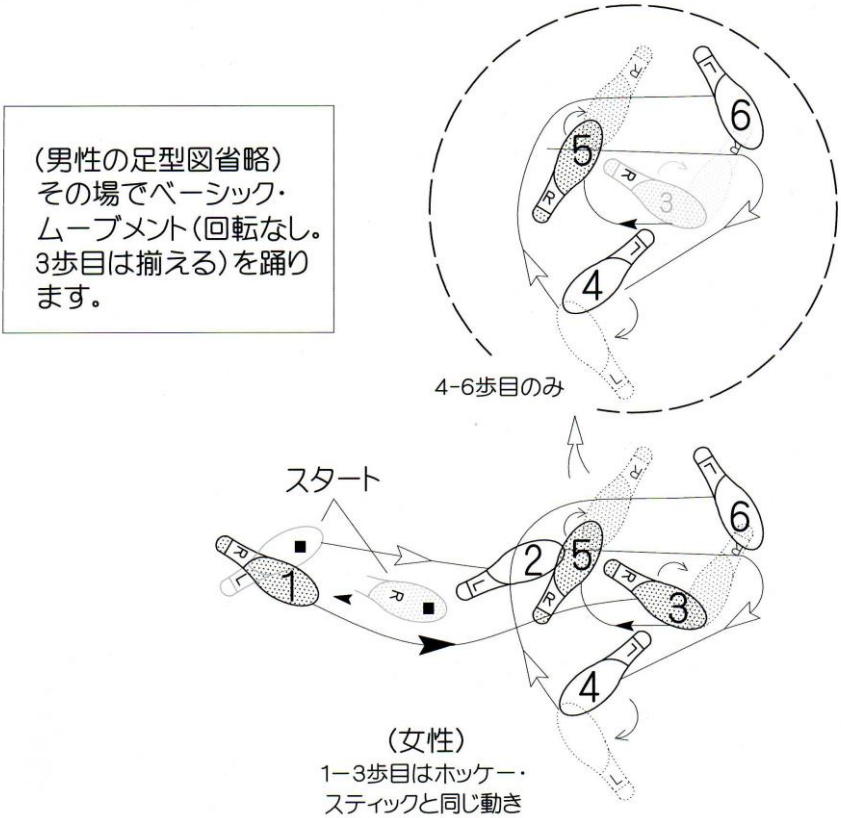
じきに「二人の間にあるもの」が見えてくることでしょう。

ハッピー･ダンシング！

⑦ アレマーナ

Alemana

●とても美しいフィガーです。終りは常にスクエアになろうとすると失敗がありません。次にアドバンスト･ヒップ･ツイストへ入る場合、男性は６歩目右足を前進し、女性はベーシック･ムーブメントに入るときより男性の右腕の中へ向かって左足前進していきます。



「あっは～ん」と「甘えるな！」

男性は左腕を振り回し、女性は勢い良く回転 ― そんなイメージで踊ると失敗します。ヤクザものの映画を見た後、肩を揺すって映画館を出ても、強くなっていないのと同じです。

上手に踊る近道は、男性は 3 歩目の左手で女性にストップをかけ、直ちに「あっは～ん」と腕の力を真上に抜くと（女性を回そうとしない）女性は回転してくれます。女性も男性の甘えには弱いのです。一方、多くの女性は 4-5 歩目の回転で崩れます。主な原因は右肘の位置がくねくねと上や後ろへ移動するためです。秘密の練習法を伝授しましょう。3 歩目の段階でまだ正面にある右肘の位置を固定するのです。右肘の上から左手でロックし、右腕がふらふらしないよう「甘えるな！」と喝を入れましょう。男性から見ても芯のある女性は素敵です。

●始めの形：ファン･ポジション

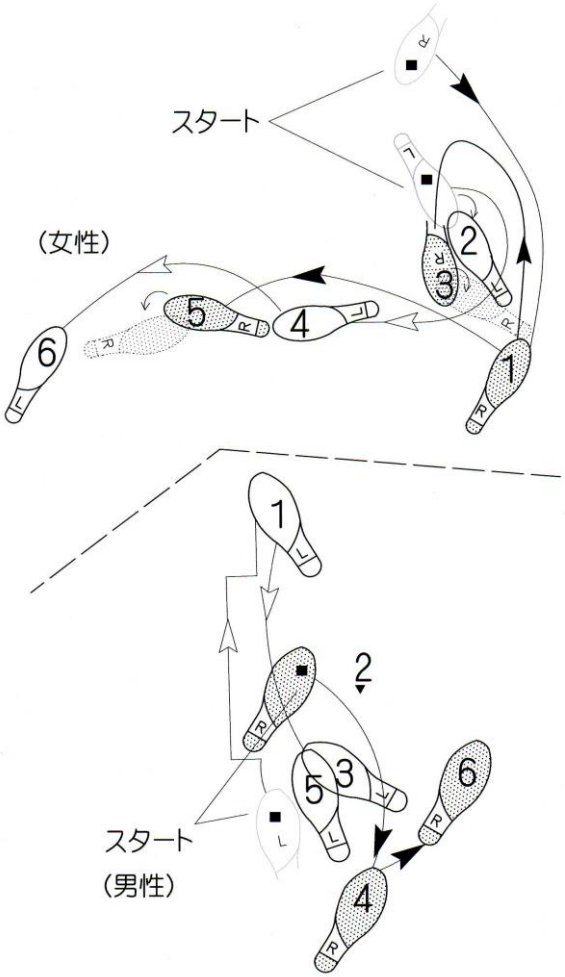
ステップ（カウント）	基本形の説明　（■男性　◇女性）
1（2）	■左足前進。　◇右足を左足に揃える。
2（3）	■右足に体重を戻す。【左右】を徐々に上げてきます。 ◇左足前進。
3（4.1）	■左足を右足に揃え、左手で女性にストップをかける。 ◇右足、男性の左足前あたりまで前進。カウント（1）で右回転が始まります。
4（2）	■右足、小さく後ろにステップ。【左右】を上に。 ◇左足、体を横切るように前進。右回転します。
5（3）	■左足に体重を戻す。　◇右足前進。少し右回転。
6（4.1）	■女性を引き寄せて【ダンス･ホールド】に。右足を左足横にステップ。 ◇左足、横にステップし【ダンス･ホールド】に。

●終りの形：【ダンス･ホールド】
●次は：ベーシック･ムーブメントやアドバンスト･ヒップ･ツイスト。

⑧ アドバンスト・ヒップ・ツイスト

Advanced Hip Twist

●ちょっと高度な踊りです。心してかかりましょう（笑）。



＊足型図は、後半で男性が回転しない場合のものです。

ヒップは横に振らない　―　しりませんでした？

「うふん。ヒップ･ツイストだから腰を振りましょ！」 ― いいえ、その種のセクシーさはここでは求められていません。

ここではスタートから１歩目までのお話をしましょう。女性はまず、アレマーナの最終歩ではまだ回転を起こさず、男性の右腕の方で体はほぼ平行にしましょう。そうすると、開き戸が突然「パタン」と開くように 1 歩目に後退でき、切り返しの美しさを表現することができます。後退したらヒップは「後ろに」引きましょう。

これを上手にリードするのが男性の仕事。お疲れ様です！

●始めの形：【ダンス･ホールド】

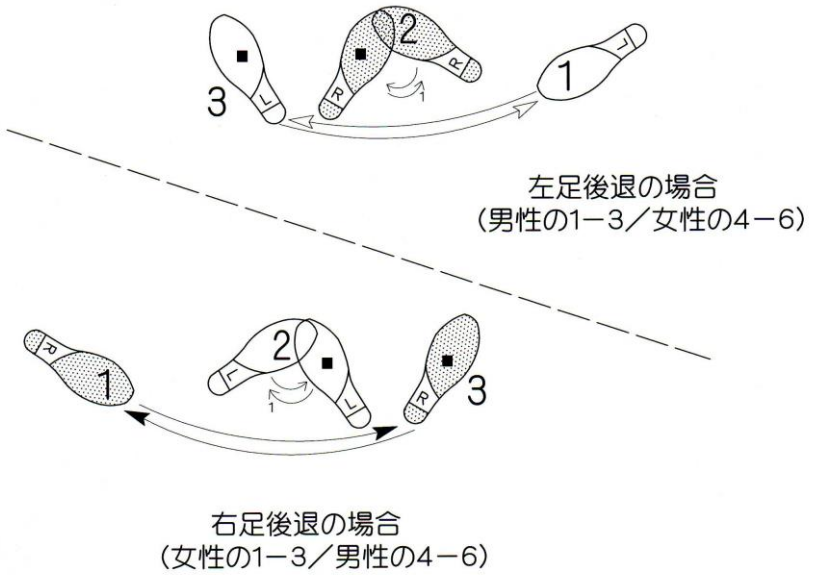
ステップ（カウント）	説　　明　　（■男性　◇女性）
１（２）	■左足を前にステップ。 ◇左足を軸に右回転して右足後退。
２（３）	■右足に体重を戻す。 ◇左足に体重を戻し、左へスイブル。
３（4.1）	■左足を右足後ろにクロス。 ◇右足前進。体重を乗せながら右へ３/８回転。
４（２）	■右足後退。　　◇左足、小さく前進。
５（３）	■左足に体重を戻す。 ◇右足小さく前進して左回転。男性の方を向きます。
６（４.１）	■右足を横か横少し前にステップ。 ◇左足後退。

●終りの形：ファン･ポジション
●次は：ホッケー･スティック、アレマーナなど。

⑨ ハンド･トゥ･ハンド

Hand to Hand

●サークルでの話 ― 「これはニューヨークの反対の動きをするので、パリといいます」と話すと一瞬沈黙。そして爆笑！　なかなかだまされなくなってきました。

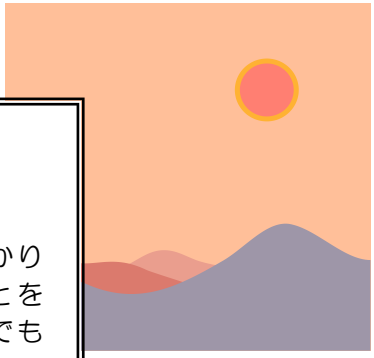


（男女共通）

●始めの形：アレマーナでの６歩目をほんの少し大きめに横にステップし、【ダブル･ホールド】になって。

●終りの形：【左右】のオープン･ポジション

●次は：９歩目で【左右】の手のひらを軽く合わせる形にしてからスポット･ターンに入りましょう。６歩目の後、逆のスポット･ターンに入ることもできます。



まっかな夕日！

　カウント（4.1）ではしっかり向き合ってから手を取ることをお勧めします（ニューヨークでも同じ）。そうしたら次に、遠くの山々に沈む夕日を二人で眺めましょう。心の中で「きれい！」と大声あげて！

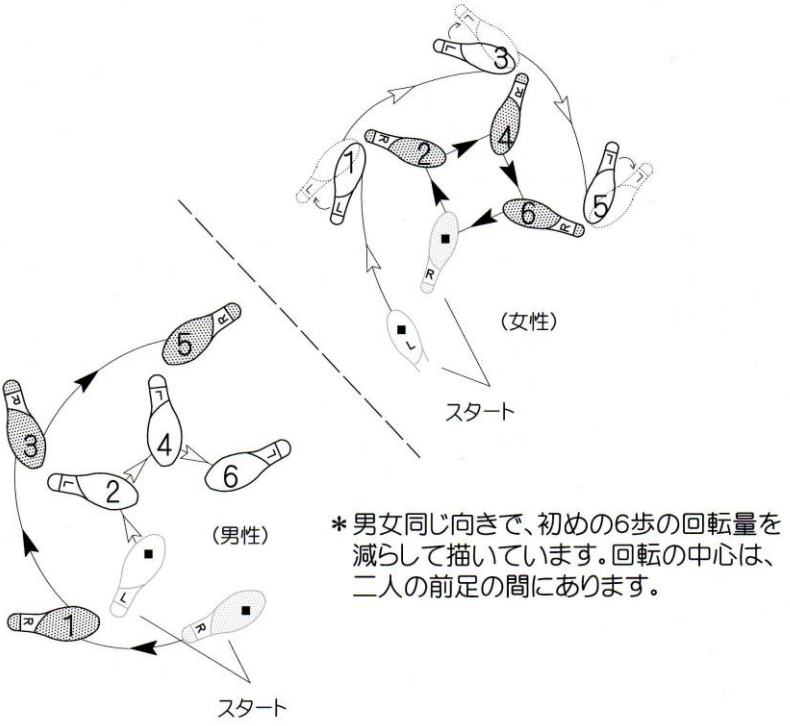
　二人が見つめあうのはその後までお預けです。

ステップ（カウント）	説　　明
1（2）	■【右左】になり、左回転し左足後退。 ◇【右左】になり、右回転し右足後退。
2（3）	■右足に体重を戻す。 ◇左足に体重を戻す。
3（4.1）	■右回転しながら左足を横にステップ。 ◇左回転しながら右足を横にステップ。
4（2）	■【左右】になり、右回転し右足後退。 ◇【左右】になり、左回転し左足後退。
5（3）	■左足に体重を戻す。 ◇右足に体重を戻す。
6（4.1）	■左回転しながら右足を横にステップ。 ◇右回転しながら左足を横にステップ。
7～9	■◇ステップ1～3を繰り返します。

⑩ ナチュラル･トップ

Natural Top

●男性はオープン･ヒップ･ツイストの３歩目を少し横、または、少し後ろにステップしながら少し右回転を加え、女性を正面に引き込んで【ダンス･ホールド】になりナチュラル･トップに入ります。
●7-9 歩目だけ踊ることもできます。



●始めの形：【ダンス･ホールド】
●終りの形：【ダンス･ホールド】
●次は：ベーシック･ムーブメントやアドバンスト･ヒップ･ツイスト。

あまりにも淋しい、知らんぷり

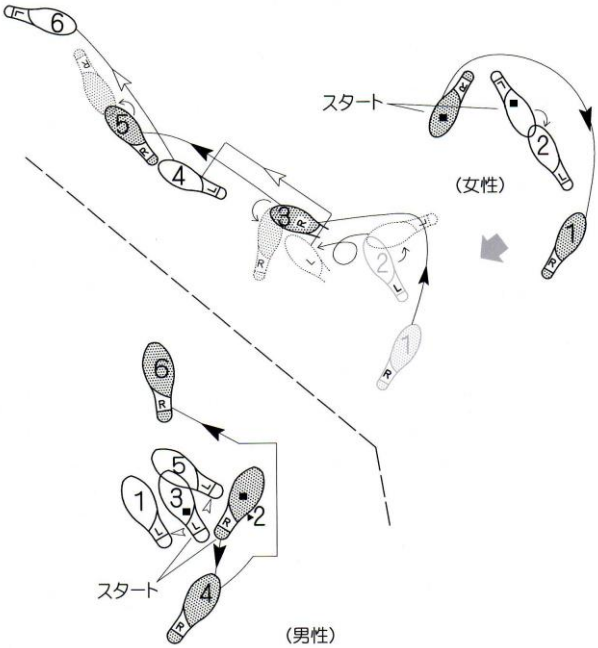
　この踊りの間中、二人はスクエアにいますので、顔は基本的にスクエアに組んだときと同じ方向を向きます。もし相手の人が左を向いて踊っていたら、「淋しいよ」と囁きましょう。顔を戻してくれると、二人の形は綺麗になり、回転量もスピードも増し、効果てきめん！
　ずーっと回転しているので目が回らないように気をつけて！

ステップ（カウント）	説　　明　　（■男性　◇女性）
1（2）	■右足、左足後ろにクロス。 ◇左足、横少し前にステップ。
2（3）	■左足をほどいて横少し前にステップ。 ◇左足斜め前に右足をステップ。つま先を男性の足の間に向けます。
3（4.1）	■右足、左足後ろにクロス。 ◇左足を横少し前にステップします。
4（2）	■左足をほどいて横少し前にステップ。 ◇左足斜め前に右足を出し、つま先を男性の足の間に向けます。
5（3）	■右足、左足の後ろにクロス。 ◇左足、横少し前にステップします。
6（4.1）	■左足をほどいて横少し前にステップ。 ◇左足斜め前に右足を出し、つま先を男性の足の間に向けます。
7（2）	■右足、左足後ろにクロス。 ◇左足、横少し前にステップします。
8（3）	■左足をほどいて横少し前にステップ。 ◇左足斜め前に右足を出し、つま先を男性の足の間に向けます。
9（4.1）	■右足、左足に揃える。あるいは右足前進。 ◇左足、前方から横に、あるいは前にステップします。

⑪ スパイラル

Spiral

●1-2 歩目はアドバンスト･ヒップ･ツイストの 1-2 歩目と同じ動きで、4-6 歩目はオープン･ヒップ･ツイスト後半と同じ動きです。ふたつの動きの間に美しいスパイラルのアクションが入ります。



●始めの形：【ダンス･ホールド】
●終りの形：【左右】のオープン･ポジション。ファン･ポジションで終わることもできます。
●次は：オープン･ヒップ･ツイストやナチュラル･トップ。

お嬢さん、
左前方へ移動願います

　団体旅行のガイドさんではありませんが、案内に従っていただけませんか？　実はスパイラルにおける女性の進行方向の話なのですが、男性の右側からスタートし、最後は男性の左手前方へと移動してください。「なぜそんなお願いを？」ですって？　Ｕターンする竜巻のように、男性の右側へ勝手に進路変更する女性が後を絶たないからです。

　３歩目を回り終わるとき、顔をそちらへ向けると行かれますヨ。

ステップ（カウント）	説　　明
１（２）	■左足を前方、あるいは、横にステップ。 ◇左足を軸に右回転から右足後退。
２（３）	■右足に体重を戻す。　◇左足に体重を戻す。
３（4.1）	■左足を右足後ろにクロス、あるいは揃える。 ◇右足を左足前にポイントしてから、(1)で右足の上で左回転。左足はつま先を床の上で、右足の前でクロスした形で引き寄せます。
４（２）	■右足後退。 ◇左足前進。ここからはオープン･ヒップ･ツイストの後半と同じ要領で踊ります。
５（３）	■左足に体重を戻す。女性に左回転のリード。 ◇右足を左足前にポイントして左回転。
６（４.１）	■右足前進。　◇左足後退。

終りに寄せて

「私たちが担当させていただいて良いのだろうか？」 ― これが依頼を受けたときの正直な気持ちでした。一方、「サークルで上達するボールルーム･ダンス（モダン編／東京経済）」を 2002 年に自費出版し、続いて 2004 年に同名の（ラテン編）を出す機会を白夜書房さんから戴くと、多くの熱心な読者の方から「ＤＶＤを！」とのお便りが寄せられ、文字では分かりにくいところを何らかの形で解決する必要性を痛感していましたので、多少のためらいを吹き飛ばしてお引き受けすることにしました。しかし、何にもましてすばらしいゲストをダンスファンさんが見つけてくださったのが「お引き受けできた」最大の理由です。読者の皆さんに「質の高い」踊りを提供できるからです。本書の趣旨に快く理解を示され、お忙しい日程の中モデルを引き受けてくださった渡辺和昭･裕美ご夫妻には心から感謝申し上げます。

こうして出来上がった「パーティーはおまかせ」ですが、楽しんでいただけましたでしょうか？ 「楽しい！」、「役に立つ！」、「上手になった！」と思ってくだされば最高の幸せです。

最後になりますが、かつてタップダンスを習っていたとき、教室のテーマソングを創ってプレゼントしたことがあります。その中の大好きな歌詞（英語）の一部を書き出して終りにします。

「タップ･オン･エアー」のテーマソングから

♪～ 思ったほど易しくないし、なかなかいい音も出せないけど、ま、輝かしい名誉はあの有名スターたちにあげといて、僕らはゆっくり階段を登っていきましょう。

けどね、僕らはみんな自信あるのさ ― 昨日の自分より上手に踊れる自信がね。 ～♪

ありがとうございました。

2006 年 10 月 所沢市にて

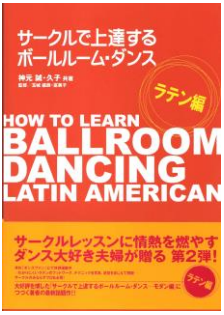
神元 誠･久子

著者の作品リスト

◆サークルで上達するボールルーム･ダンス（モダン編）

15 年以上の歳月をかけ、サークル員のためにとの思いを込めて書いたテキスト。初版は自費出版。実に多くの読者から「バイブル！」と、この上ない賛辞を頂き、ありがたいやらビックリするやら。皆さんに喜んでいただけて嬉しく思っています。

（変形 B5 版　271 頁）



◆サークルで上達するボールルーム･ダンス（ラテン編）

モダン編に続きラテンを、玉城盛辰･富美子先生監修により分かりやすく説明。あたかもサークルでレッスンを受けているような雰囲気で読むことができ、かつ、個人レッスンをしっかり受けたような内容に仕上がっています。

（A5 版　328 頁）

◆モダン･ボールルーム･ダンシング（翻訳本）

世界中で 60 万部以上の販売実績を誇る、初代世界チャンピオン、ビクター･シルベスターの名著。ダンスの歴史も書かれており、翻訳本を出した白夜書房のダンス界における功績は大きいと思います。そうした意味でも、皆さんのお手元においていただけると大変うれしいです。　（A5 版　345 頁）