新連載

アービンが遺したもの
アービン・レガシー

第1回　まっすぐ立ちましょう

「アービン・レガシー」はオリバーが生前に綴ったダンスの解説書で、その内容はマーカスやピノらに賞賛されています。そのような本の翻訳の機会をサークルで活動するだけの私（神元）がいただけたのはこの上なく光栄ですので、オリバーが書き留めた一語一語を大切に翻訳していこうと思います。誌面では6回に分けて、重要なポイントを抜粋してお届けします。

翻訳＝神元寿美　Translation=Hisami Kamnoto

まえがき

私（オリバー）が本書で取り組んでいる事は、歴代の中でも最も魅力的なボールルーム・チャンピオンだった、ビル&ボビー・アービンMBEのレッスンにおける彼らの哲学と教え方を文字として残すことです。それがとてつもなく大変な仕事だという事も、その責任の大きさにも気づいていますが、同時に、レッスンに使われた二人のアイデアなどを総て書き出すことができるなら、どんなに素晴らしいことだろうとも思っています。

ともあれ、この本は桁違いに偉大な二人の人間と私との個人的な経験を書いたものです。私の長いダンス人生の中でお二人は私の唯一の先生でした。おかげで、いろんな先生からの情報で頭が混乱するという目に遭わなかったことを考えると、私は幸運に恵まれていたと思います。

この本を書くにあたり、私は自分の記憶をリフレッシュするために、DVDに残された彼らのレクチャーを見たり、世界中で行なった膨大な数のレクチャーからのメモなどで勉強したりしましたが、だからと言って、私の記憶が完全だとか、書き出した情報が完璧だとか言うつもりはありません。

ダンサーで知人のR・グルニンガー（Rafael Gruninger）氏の表現を引用するのが適切と思うのですが、この本は新しい解剖学の百科事典などではありません！　氏は、「ここに書かれた事は、ビルが教える時に使ったちょっとした生物力学的な説明に過ぎません。彼は解剖学を学んでいたために、それをレッスンに使うことができたのでしょう」とコメントしていました。確かに、生物力学的な説明は彼の教授法の一部でした　――ある動きをするのにどのように身体を使えばいいのかを生徒に話し、なぜそれが解剖学的に正しい唯一の方法なのかを分かりやすく説明していました。ところで、ドクターを目指している人がいましたら、ここに書かれているのは素人向けの説明ですからね。

ビルの哲学を理解するために知っておかなければならない事があります――人体が機能する理論に基づいて、可能な限り効率的に踊ること――これがビルにとって重要な事だったのです。もちろん、そうすることで筋肉を最大限に緩めて体を使うことができ、結果、可能な限り完璧な踊りができるようになるのですから、懸命に努力するに値します。

ダンスの総ては次の説明に含まれます。

「3つコントロール要因があります。それは、バランス・コントロール、筋肉のコントロール、そしてタイミングのコントロールです。その中の一つでもコントロールできなかったなら、総てがダメになってしまいます」

よって、これからの章の中では、そうしたコントロールを可能にする方法についてお話していくことにしましょう。文中、網がかかっている所は、ビル&ボビーの実際の話を表しています。

第1章　まっすぐ立ちましょう

ダンスに関する限り、どんな事をするにおいても、私達は自分の体を可能な限り完璧な形にしておかなければなりません。それは、正確にはどういう事を意味しているのでしょう？　完璧な形とは、最小限の筋肉を使いつつ安定している垂直な形の事です。では、安定はどうやって得られるのでしょう？　正しいポスチャーの基本の形は骨格から得られます。背骨を少し伸ばすことで、背骨を支える筋肉の働きを向上させ、かつ、最小の動きにすることができます。背骨をできるだけ垂直にすることで、筋肉に余計な仕事をさせないで済みます。すると、訓練を受けている筋肉組織が自動的に体を支えようとする機能を引き継いでくれます。勿論、その時すでに使われている筋肉は使うことはできません。

良いダンスをしようと思ったなら、最低限の努力でポスチャーを作り、いつでも自分がしたい動きのために、必要な筋肉を自由に使えるようにしておくことが絶対条件となります。そうしておけば、多少バランスを崩しても自動的にバランスを取り直せるからです――体が、バランスを保つための（正確には、倒れないように！です）助けを求めると、脳は他の筋肉に助けるよう指示するからです。しかし、そうした事態が起こると、私達の動きは非常に制限されてしまいます。助けに出動させられる筋肉は、本来、回転やスウェイや方向転換、それから、ボディ・ライズする時に必要な体の中からの動きに使いたいのですから。

ここでは、この正しい形の感覚を得るために、ビル&ボビーが行なっていた練習法やイメージの使い方を紹介しましょう。皆さんのお役に立つことでしょう。

※途中ですが、ここから先に骨格に関する少し専門的な用語が出てきます。文中、傍線を引いたところの理解の助けに、ざっくりとしたイラストを描いてみました。左上の【訳者のメモ】を参照してください。

正しいポスチャーの基本では、骨盤と脊椎が足の上にきます。この形をしたとき、お尻の筋肉がリラックスして、お尻のウェイトが足のボールの上にきます。この形にいると、骨盤から仙骨が解放されて下にさがり、脊椎が伸びます。膝はリラックスしたまま、関節は解放されます。これを違う形で表現すれば、ボディの下に両脚部が〝長く〟ぶらさがる感じで（膝は伸びきりませんが！）、上半身を支えつつ、胴体の下に垂直に保たれるのです。

「基本的に、重心はいつもサポート・ベースの上に、です！」

この骨盤のポジションを保つためには特定の一連の筋肉が必要とされています。その一連の筋肉は足の親指から始まって、足の裏を通り、ふくらはぎを抜け、膝裏を上り、お尻のちょうど下で終わります。このひとつながりの筋肉

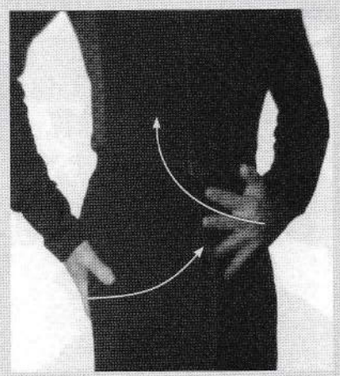
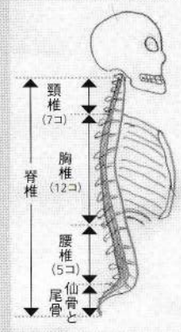
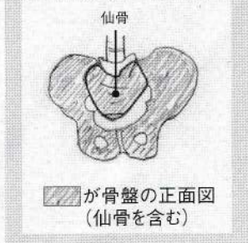


図1
骨盤の位置を正しくする方法

両手でしっかり下腹部を挟み、矢印の方向へ。こうすると骨盤の位置が正しい位置になります。

訳者メモ　骨格図イラスト



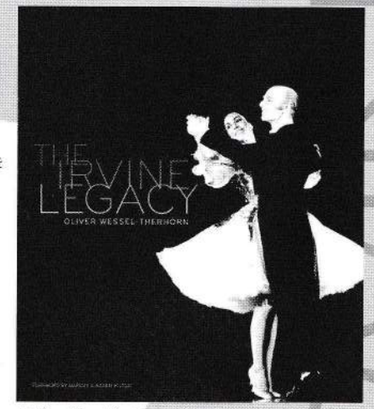


● CONTENTS

まえがき
第1章　まっすぐ立ちましょう
第2章　ホールドしましょう
第3章　君の足は大丈夫／足の動き方
第4章　継続的な上下運動
第5章　回って、回って
第6章　スウェイしよう！
第7章　プロムナードとフォーラウェイ
第8章　ダンスに役立つヒント
第9章　メイド・イン・アルゼンチン
第10章　リードとコミュニケーション
第11章　ボビーの金言：女性の役割
第12章　ダンスの歴史を少々
第13章　ビル＆ボビー・アービン伝記を少しだけ
第14章　著者について

● PROFILE
ビル & ボビー・アービン MBE
1957年に結婚し、カップルとして競技生活を開始。'60年～'68年の間に、ナイン・ダンス、ラテン・ボールルームの世界タイトルを13回獲得した。

● PROFILE【執筆者】
オリバー ヴェッセル - テルホーン
1986年アマチュア全英選手権優勝、'87年～'90年ドイツオープンプロ部門優勝。引退後はコーチャーやデモの振付・演出などでも活躍。昨年11月に癌のため逝去した。



オリバー ヴェッセル-テルホーン
OLIVER WESSEL-THERHORN著

神元寿美 PROFILE ▶本名：久子。英国のフィリス・ヘイラー教室でL.パトリック氏に師事。夫・誠氏と1979年より埼玉県でサークル活動を開始し、現在に至る。
共著で「パーティーはおまかせ〈白夜書房〉」「私のダンス用語ノート（自費出版）」、他数冊刊行。

は、足の親指が床をプレスすると活性化されます。ですから、私達がポスチャーを作る際、基本的な垂直な形が足の親指の上にきた時は、既に、ダンサー自身の体重を通して、この一連の筋肉が活性化されていることになります。

骨盤の位置を正しくする方法として、ビルは、写真（前頁図1）が示すように両手でしっかり下腹部を挟み、矢印の方向へ持っていきました。

背骨をまっすぐにする際、最も重要なのは胸椎の上半分です。この練習をやってみましょう――深く息を吸い込んで、ブラのベルトの高さ位（見当はつきますよね）、即ち、少し前の少し上の方に胸椎を上げると、すかさず、肩の筋肉がリラックスするのが感じられるでしょう。続いて、胸椎の下半分のためには、これを試してください――胃の下の部分の感覚を上にあげていき背中と結び付けます。その感覚の上に、まっすぐにした胸椎の上の部分を乗せ、更にその上に頚椎（7つの骨で構成）を乗せます。

骨盤と腰椎の関係同様に、胸椎と骨盤の関係は次のようにイメージすればよいでしょう。輪ゴムの一端を胸骨の高さ付近にあるシャツのボタンに留め、もう一端をベルトのバックルに留めると、ダンサーは胸骨と骨盤の間の距離の変化を感じることができるでしょう。実際に、縮んでは困りますけどね！胸椎をまっすぐにすると、頭椎もまっすぐになり、首の筋肉の緊張を解くことができます。

多くの女性は強い回転の最中に首のポジションがずれる経験をするでしょうが、それは首の筋肉が回転の勢いに耐えられないからです。首の筋肉はリラックスするのが感じられるでしょう。続いて、胸椎の下半分のためには、これを試してください――胃の下の部分の感覚を上にあげていき背中と結び付けます。その感覚の上に、まっすぐにした胸椎の上の部分を乗せ、更にその上に頚椎（7つの骨で構成）を乗せます。

頭の位置を正しくする方法として、ビルは完全に自由にし、ちょうどアザラシの鼻の上のビーチボールのように、頭を背骨の上に乗せておけば良いのです。この時、頭のポジションが正しければ、自分のトウの上少し前方に頬骨があるのが感じられることでしょう。

頭の位置を正しくする驚くほど効果のある方法をビルは使っていました。それは、ダンサーの背後に回り、頭蓋骨の後ろの下の所に親指を置き、中指を頬骨の下に当てます（図2）。このようにダンサーの首から、首の安定に必要なだけの緊張が感じられなくなるところまで調整すると、頭は最適のポジションになります。もう一つ、ビルに教わった方法を紹介しましょう。それは、頭の上約3㎝のところに帽子を持っていると想像し、その想像した帽子の中に頭を入れる方法です。この時、脚部を動かしてはいけません。

頭のポジションに関して、さらに理解しておいて欲しい重要なことがあります。それは、目の見る方向と角度は頭の位置に影響を与えるという事です。

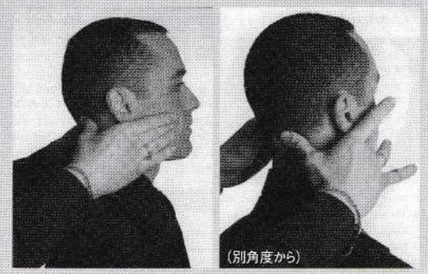
「私の2つの目だけが物を見ているのではありません。私は第3の目が額の中央にあると想像します。その第3の目はいつも前を向いていて、私のバランスを助けてくれます」

背骨を全体的に真直ぐにする方法として、ビルは次のような方法を教えていました（図3参照）。

（つづく）

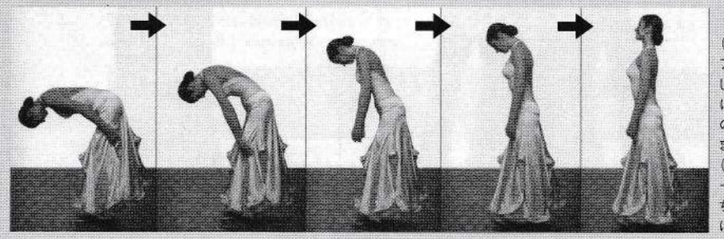
今回は第1章の半分近くまでをご紹介しました。次回はもう少し先に進みながら、オリバー自身についても触れたいと思います。どうぞお楽しみに。

図2 頭の位置を正しくする方法



頭蓋骨の後ろの下の所に親指を置き、中指を頬骨の下に当てます。そこから最適なポジションに調整していきます。

図3 背骨をまっすぐする方法



（1）まず上半身をフロアと平行になるまで倒します（テーブルのように）。頭部と頚椎はこのとき下に垂れていきます。
（2）その形から脊椎の一番下からゆっくりと持ち上げていくと、最後にまっすぐになります。

BOOK INFOMATION

原書「アービン・レガシー」は英国のDSI（ダンススポート・インターナショナル社）から出版されており、この記事はDSI社の許可の下掲載されています。なお、本書を映像化したDVDも同じタイトルで、同社から発売されています。（注：書籍とは内容を異にしている部分もあります）

DANCESPORT INTERNATIONAL LTD.
The Courtyard, Surrey CR0 3BF, United Kingdom
T: +44 (0)20-8664-8188
info@dsi-london.com www.dsi-london.com

DSI LONDON

同書/DVDはトータルダンスショップひまわりで扱っています
（☎03・6435・1152）

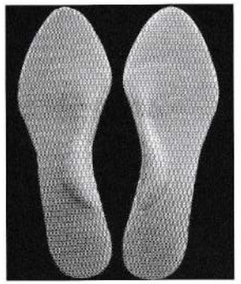
【MEMO】「ダッチ・オーブン（11月11日）でドニー・バーンズは胸が熱くなる計らいをした。オリバーが好きだったクイックの曲“if my friends could see me now”が流れたのだ。誰もいないフロア……オリバーの魂が踊っているようで観客は総立ちとなり手を叩き、涙した」（英国のウェブ・ニュースより）

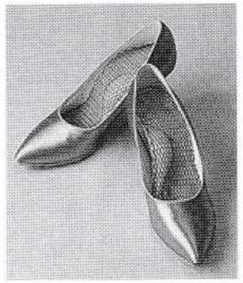
ダンスシューズ用インナーソール 新色も発売

社交ダンスをサポートする商品を製造・販売するナンワのインナーソールシリーズは足にやさしく、手軽に使用できるシューズの中敷きで、同社のヒットアイテムです。足の疲労をやわらげ、長時間のダンスも楽になります。ハイテク素材使用で中に空気が入り、衝撃を吸収・分散します。足の疲労をやわらげ、蜂の巣上の表面が足裏を適度に刺激し、マッサージ効果もあります。

ラインナップは以下の通り。
ハードタイプ　1500円
ハイアーチタイプ　1800円
外反母趾タイプ　1800円
ハイアーチタイプにはユーザーからリクエストの多かったベージュカラーも新発売されました。

㈲ナンワ
TEL 0766-28-2625





▲スタンダードシューズの使用例

2011UK選手権DVD 3月下旬に発売予定

1月にイギリスで開催された、2011年幕開けを飾るUK選手権大会のDVDが、ひまわり通販部より3月下旬に発売予定です。プロスタンダードではアルナス組、プロラテンではマリトースキー組が連覇達成！世界のトップダンサーが集結して繰り広げられた、美しくも激しい闘いを堪能してください。本編の他にUKコングレスのレクチャーなどが収録されたDVDも付きます。

ひまわり通販部
TEL 0120-585044

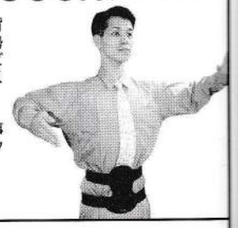
※写真は2010年版

ファイナルライン・ダンスサポート用品

セボネプレート
販売価格 9,450円（税込・送料別）
エンビ服の下に着用しますので、目立ちません。
背骨を中心にまっすぐな姿勢で踊れます。背中を、誰かに支えられる様な安定感が得られます。
男性用38㎝
女性用28㎝
色は 黒・白有ります。

ファイナルライン ショルダー
販売価格 8,900円（税込・送料別）
右肩が出る・上がる・方にお奨めいたします。
理想的なダンススタイルが確保できます。
エンビ服の下に付けていても目立ちません。

ファイナルライン ベルト
販売価格 9,900円（税込・送料別）
ベルトを装着すると背筋がスーと伸びた姿勢を実現できます。エンビ服の下に付けても全く分かりません。
下腹を押し上げてる事で理想的なダンススタイルになります。
色 黒色



お申し込み 有限会社 ナンワ
富山県高岡市長慶寺 35-3
Tel.0766-28-2625
0120-442-017
休日・夜間専用 Tel.080-4196-0379
Fax.0766-28-1414
＊取扱店募集中　＊お問合せは24h受付
＊ご希望の方、総合カタログ差し上げます！
http://www.nanwa.biz

カーテンスタンド
販売価格 13,500円（税込・送料別）
カーテンスタンドは、競技会場では貴女のプライバシーを確保してくれます。また、カーテンを外すと、ドレススタンドとして使えるスグレ物です。

ファイナルライン ホールド
販売価格 9,200円（税込・送料別）
右手で女子を抱え込む、又引きつけるくせのある方にお奨め致します。
リバース・ターン等でも、大きなホールドで踊れます。
女性との良いバランスで踊れます。
色 白色

アービンが遺したもの

アービン・レガシー

第2回 まっすぐ立ちましょう 後半／著者について

翻訳＝神元寿美 Translation=Hisami Kammoto

前回カバーできなかった、第1章「まっすぐ立ちましょう」の途中からスタートしましょう。この章ではさらに骨格の観点からの説明がまだ続きます。しかし、そこは別の機会に委ね、多くの読者が知りたがっている「著者（オリバー）はどんな人？」の答えを探しに、第14章に飛びたいと思います。

第1章 まっすぐ立ちましょう 後半

最適なボディ・ポジションを二つの角度から見てみましょう（写真1参照）。

※文中に鎖骨と上肢帯（下線部）という言葉が出てきます。鎖骨は体の前に、ほぼ真横に付いているイメージがあるかもしれませんが、胸の上部から耳の真横の方に、意外と深い角度で入り込んでいます。それを理解して写真をご覧になると良いと思います。上肢帯には鎖骨と肩甲骨が含まれます。

両足を閉じてみると、非常に狭いところに体が載っていることに気づくでしょう。その右足親指から垂線を引くと、その線は股間を通り、吊りバンドのように右鎖骨までまっすぐ通り抜けていきます。そこから片足に体重を乗せると、親指の線上に鎖骨の内側（体の中央寄り）がきます。さらに、その延長線上には頭がきます。頭の重さはいつでも軸足の上にあるようにします。

横から見ると、骨盤の位置が足の前の方にあり、両足↓骨盤↓胴体↓両肩↓頭の順にボディ・パーツが垂直の線をなしているのがよく見えることでしょう。床に対する自分のボディ・ウェイトの関わり方は、動きのコントロールに不可欠です。とはいえ、それぞれのボディ・パーツには異なった役割があります。

❶お尻はリラックスし、お尻の重さは立っている足の上にゆったりとぶらさがっています。脚部の筋肉は正しい位置にあればリラックスしています。体重を運ぶための筋肉が自然に使われるだけです。

下に向けて意識しなさい！

❷背骨はまっすぐです。通常この姿勢は、はっきりと上に向かって作られますが、ビルはこんな風に説明していました。

「背骨を伸ばすとき、頭部から下に離れていくようにやってみなさい。そうすると、体重がフロアから浮いてしまうリスクを防げます！」

このようにストレッチすると、自然に体が前後左右の4方向にもストレッチします。

下に伸びれば上にも伸びます！

❸まっすぐ起こした胴体の上に上肢帯全体がくるようにします。いかなるときも両肩を下に押し下げることはしません。そのような行為は理想の筋肉の使い方に反します。

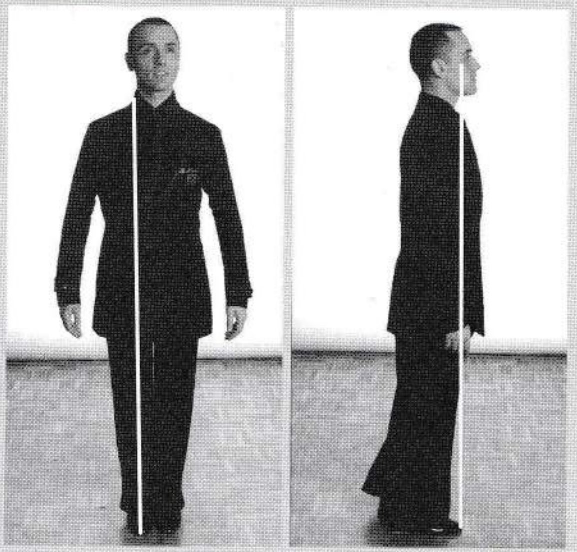
ただぶら下げておきなさい！

❹頭はあたかも王冠をかぶっているかのように、自信とプライドを持って使います。ビルがよく言っていたのは、「プールで泳いでいると思いなさい。頭は水の上、体は水の中」。

顔を起こしなさい！

これで、二つの力が重力にしたがって働き、別の二つの力が重力に反して働いていることになります。

写真1 男性の立ち方



両足・骨盤・胴体・両肩・頭が一直線になっているのが良い立ち方。上にも下にも力が伸びていることが見えるはずです

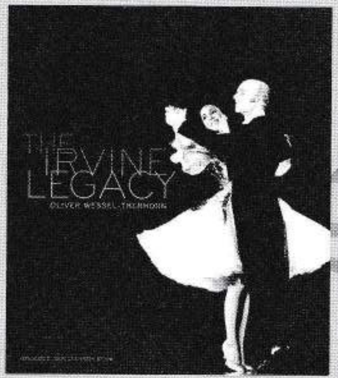
● CONTENTS

まえがき
第1章 まっすぐ立ちましょう
第2章 ホールドしましょう
第3章 君の足は大丈夫／足の動き方
第4章 継続的な上下運動
第5章 回って、回って
第6章 スウェイしよう!
第7章 プロムナードとフォーラウェイ
第8章 ダンスに役立つヒント
第9章 メイド・イン・アルゼンチン
第10章 リードとコミュニケーション
第11章 ボビーの金言：女性の役割
第12章 ダンスの歴史を少々
第13章 ビル＆ボビー・アービン伝記を少しだけ
第14章 著者について

● PROFILE

ビル＆ボビー・アービン MBE

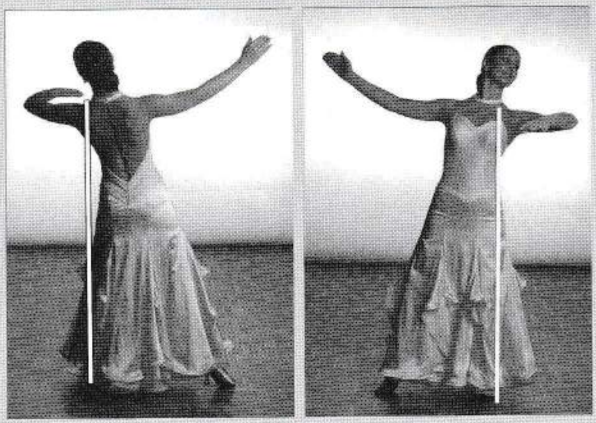
1957年に結婚し、カップルとして競技生活を開始。'60年〜'68年の間に、ナイン・ダンス、ラテン・ボールルームの世界タイトルを13回獲得した。



●本の内容

「アービン・レガシー」は多くの世界チャンピオンを育てたビル・アービン MBE が遺したレッスン内容を、弟子のオリバーが本にまとめた貴重な一冊。その内容はマーカス・ヒルトン MBE らも推薦している。

写真2 女性の立ち方



肩から左のヒールまでの垂線、そして鎖骨から左足トウまでの垂線をよく見てください

【女性の立ち方】

女性の基本的な形は、わずかに左に曲線を描きます（写真2参照）。では、どのようにしてバランスを崩すことなくこの曲線を作ることが出来るのでしょう？

女性の形は基本的には男性と同じです。そこから女性は、少しだけ左膝をリラックスさせ、右足をわずかに開きます。さらに、左のお尻が左足ボールの上にくるようにし、その延長線上に頭がくるようにすると、女性の形は自然と出来上がり、後頭部と左足のヒールとのつながりが感じられるようになるでしょう。女性の身体能力によっては、この形をさらに大きくしていくことも可能です。

「辛抱強く姿勢の原則を練習しなさい。そうすれば完壁な体が約束されます」

第14章 著者について

私は11才でダンスを始めました。当時は子供のなかに混じって踊るだけで、将来の大きな目標などは持っていませんでしたが、ある日、その子供のクラスに事件が起きました——郷里に来ていた世界プロフェッショナル・チャンピオンの[*1]ウォルフガング＆イーブリン・オーピッツ組の特別レッスンを受けたのです。感動した私は、ただちに、将来の夢は「世界チャンピオンになること」と決めたのです。それからの私は、ドイツのユース選手権で優勝するなど、悪くはありませんでした。

それから程なくして、私が通うクラブが、有名なビル・アービンMBEをお招きしてのワークショップとレッスンを企画し、私はクラブからのご褒美としてビルのレッスンを1回だけ受ける機会を頂きました。ビルのことは写真やテレビで知ってはいましたが、直接お会いするのは初めてでした。お会いしたとき、ビルはとても丁寧に、でもフレンドリーに「こんにちは。私の名前はビル・アービンです」と挨拶してくださいました。でも、テレビで見るビル・アービンは間違いなく180cm以上あると思っていたので、本当に本人なのか疑ってしまいました（笑）。彼が私のパートナーとホールドした瞬間、本物だと納得しました。そして私は再び決心したのです——世界チャンピオンの夢を叶えるには、この人から教わるしかない——と。私の将来設計がひとつながりになった瞬間でした。

半年後、再び私の故郷にやってきたビルはボビーを連れ添っていました。溢れる尊敬の思いで、身動きできないでいる私を見て、「それで……」とボビーが話しかけてきました——「あなたが、主人がいつも話している若者ね。でも、私はこの目で確かめないと信じないタチなの」

このレッスンを機に、ボビーとの真の関係がスタートしました。

大志を胸に抱いた私でしたが、お金がなく、初めの頃は定期的にレッスンを受ける余裕がありませんでした。お金が貯まればロンドンへ数日間出かけるという風でしたから、他の先生にも習うなどという考えは微塵も起きませんでした。第一にお金がなかったこと、第二に他の先生に行く前に、先生としてのビルとボビーの考えを知り尽くしたいと思っていたからです。結果として、私の生涯の教師はお二人だけでした！ もう少し正確に言

訳者ノート

*1…ウォルフガング・オーピッツ(Wolfgang Opitz)：1937年ドイツ生まれ。1958年遅くしてダンスを始めるも翌年にはプロ・ジャーマン大会でファイナル入り。1962年、イーブリン(Evelyn)さんと踊り始め、翌年ジャーマン・ラテン選手権で優勝。
*2…カール・ブロイエル(Karl Breuer)：1932年ドイツ生まれ。1960-61年にアマチュア世界ラテン選手権で優勝。1999-200W5年WDC会長を務める。
*3…フレッド・アステア(Fred Astaire)：1899年アメリカ生まれ。1930-50年代のハリウッド・ミュージカル時代を担う大俳優。
*4…スペンサー・トレーシー(Spencer Tracy)：1900年アメリカ生まれ。舞台、映画俳優。40-50年代、キャサリン・ヘップバーンとの競演で数々の名画を残す。キャサリン・ヘップバーン(Katherine Hepburn)は1907年アメリカ生まれの舞台、映画女優。2010年現在、オスカーの最優秀女優賞を4回受けている唯一の女優。
*5…グレース王妃(Princess Grace)：本名グレース・パトリシア・ケリー。1932年アメリカ生まれ。舞台俳優、女優を経て、1956年モナコのモナコ大公レーニエ3世と結婚。
*6…フランク・シナトラ(Frank Sinatra)：1915年アメリカ生まれ。20世紀を代表する歌手。
（出典／*1・2 BALLROOM ICONS、他はWikipedia）

神元寿美 PROFILE ▶本名：久子。英国のフィリス・ヘイラー教室でL.パトリック氏に師事。夫・誠氏と1979年より埼玉県でサークル活動を開始し、現在に至る。共著で「パーティーはおまかせ（白夜書房）」「私のダンス用語ノート（自費出版）」、他数冊刊行。

当日参加した講師陣

JDC
WDCコーチャーズ
コミッション
東京コングレス201

2月21日(月)
グランドプリンス
ホテル赤坂

毎年アジアオープン後に開催されるJDC主催による競技者向け講習会。今年も海外の歴代チャンピオンを招いて例年にも増して豪華な顔ぶれになりました。今回のテーマは「BASIC & BEYOND」。講師6人がテーマに基づきレクチャーを行いました。

撮影・文=斉藤恵子

テーマ

『BASIC & BEYOND』

元世界チャンピオンの講師陣による競技者向け特別レクチャー

前日のアジアオープン優勝 アルーナス組もモデルとして 参加した豪華なレッスン！

ポール・リチャードソン

ヘーゼル・ニューベリーMBE

ヘーゼル・フレッチャー

マーカス・ヒルトンMBE
(モデル・ミルコ組)

エスバン・サルバーグ
(モデル・リカルド組)

ケニー・ウェルッシュ

WDC(世界ダンス議会)は選手たちの踊りに関してベーシックを重視しています。今回は「BASIC & BEYOND」をテーマに掲げ、講師6人がベーシックの意味の再確認とさらに越した先のもの、ベーシックとの関連性について語りました。

☆ヘーゼル・ニューベリーMBE

ムーブメントを作るうえで、ベーシックの追求が大切になります。ヘーゼルはCBMとローテーションの観点から、競技選手にとって最もポピュラーなWのフィガーを用いて、男女別に解説。背骨を中心としたボディの動きをシャドーで踊りながら示しました。

☆ポール・リチャードソン

ジャッジの観点はクオリティの高さです。そのクオリティとは、〈床に対してどのように行なっているか〉と〈センターと動きがどのように繋がっているか〉ということ。立体的なボディと流れる動きの作り方を、ウォークとスライディングドアーズなどを例に要点を解説しました。

☆マーカス・ヒルトンMBE

ミルコ組をモデルに立ち方からスタート。Qの種目では、カウンターバランスとヘッドウエイトに視点を置き、パワー溢れる中にもボディスイングやエレガントさが見える踊り方のヒントを語りました。

☆ヘーゼル・フレッチャー

ベーシックの原理や動きの道理をいかに使うか、を考えるとき、自分の身体をスクイーズした中から動いて女子に動きを伝えること。女子は男子のウエイトを感じて、相手をインバイトしながら動くことが重要であると述べました。

☆ケニー・ウェルッシュ

アルーナス組をモデルに、W・T・Fの各注意点を示し、BEYONDの意味に触れました。「ベーシックは変わっていない。忠実に守りながら踊りをダイナミックにアグレッシブに踊るためのヒントの一つに、CBMをはっきり使うこと」が提案されました。

☆エスバン・サルバーグ

モデルはリカルド組。〈ベーシックに精通したクオリティを保ったまま〉との条件付きをさらに発展させるために、シンプルな動きをウォークの中で取りあげました。ヒップアクションやアッパーボディアクションを付け加えることで、外からの形は違って見えても、ベースは同じであることを検証しました。

中川勲会長の挨拶

ブリティッシュ・オープンで優勝した夜に義父母と私とで(左からオリバー、ビル、ボビー)。

えば、ドイツに来られた他の先生のレッスンを受けたことはありました。が、それとても、いつもビル&ボビーと相談してのことでした。

ビル&ボビーのお陰で(そして、ドイツでの先生、ウォルフガング&イーブリンとカール・ブロイエル氏らの助けによって)、私は自分の目標を手にすることが出来ました。ワールドとヨーロッパ・アマチュア・ボールルーム選手権に2度優勝する誉れを得ることが出来ましたし、ワールド・アマチュア・テン・ダンス選手権でも優勝することができました。そうしたなかでも、一番思い出深いのは、ブラックプールでのブリティッシュ・オープン優勝でした。

1988年、私の父はあまりにも若くして他界しました。

それからというものは、ビルが私の父のような存在でした。何から何まで、あらゆることをビル&ボビーに相談してきました。仕事のことも私的なことも何もかもですから、お二人をなくして今の私はありえません。プライベートでもお二人との貴重な時間を過ごすことができたことも幸運に思っています。

かつて、ビル&ボビーが有名人との出会いを話してくれたことがあります。皆、私にとっての銀幕のヒーロー達ばかりでした。例えばビルは、飛行機のなかでフレッド・アステアと隣同士だったとか、クルージングの船上で日光浴をしていたときの隣はスペンサー・トレーシーとキャサリン・ヘップバーンだったとか、カール・アラン賞のときにはモナコのグレース王妃と踊ったとか、ビートルズとおしゃべりしたとか。ボビーはマイアミのフォンテーヌブロー・ヒルトン・ホテルでフランク・シナトラと一緒にお酒を飲んだとか、まったく羨ましい話ばかり!

あるとき、ジェームズ・ボンドは誰が一番適役かという話になり、私がお気に入りのサー・ショーン・コネリーだと言うと、ビルはしてくれました。「当然さ、オリー(オリバーの愛称)。彼はスコットランドの男だしね」と、付け加えるのも忘れずに。

ビルは二人の自叙伝「ザ・ダンシング・イヤーズ」のなかで、どのようにテクニックを本にしたかを話していました。そこで、オリバーの人生を垣間見ることで、豊かなダンス人生の送り方を学んだ気がしました。次号では、第2章『ホールドしましょう』を中心に見ていきましょう。

今回の内容はいかがでしたか?「著者について」では、

親愛なるビル&ボビーへ

今、どこにおられるのでしょう。私は天国だと、固く信じています。私達ダンサーの天使となって…お二人には心の底から感謝しています。

今の私に導いてくださって、有難うございます。

いつまでも愛しています。

オリーより

Olli

ビルは完全同意をしてくれました。「当然さ、オリー(オリバーの愛称)。彼はスコットランドの男だしね」と、付け加えるのも忘れずに。

ビルは二人の自叙伝「ザ・ダンシング・イヤーズ」のなかで、どのようにテクニックを本にしたかを話していました。そこで、オリバーの人生を垣間見ることで、豊かなダンス人生の送り方を学んだ気がしました。次号では、第2章『ホールドしましょう』を中心に見ていきましょう。

【MEMO】
オリバーは1960年生まれですから、28才位のときにお父さんを亡くしたことになります。そして、オリバーは5才と7才の女の子二人を残して旅立ちました。

BOOK INFOMATION

DSI LONDON

原書「アービン・レガシー」は英国のDSI(ダンススポート・インターナショナル社)から出版されており、この記事はDSI社の許可の下掲載されています。なお、本書を映像化したDVDも同じタイトルで、同社から発売されています。(注:書籍とは内容を異にしている部分もあります)

DANCESPORT INTERNATIONAL LTD.
The Courtyard, Surrey CR0 3BF, United Kingdom
T: +44 (0)20-8664-8188
info@dsi-london.com www.dsi-london.com

同書/DVD(英語版)はトータルダンスショップひまわりで扱っています(☎03・6435・1152)

● PROFILE
【執筆者】
オリバー ヴェッセル-テルホーン
(OLIVER WESSEL-THERHORN)
1986年アマチュア全英選手権優勝、'87年～'90年ドイツオープンプロ部門優勝。引退後はコーチャーやデモの振付・演出などでも活躍。昨年11月に癌のため逝去した。

アービンが遺したもの

アービン・レガシー

第3回 ホールドしましょう

この翻訳に取り掛かり始めようとしたところに東北関東大震災、そして福島原子力発電所の事故が起きました。ご家族やお友達をなくされた方々には心よりお悔やみ申し上げます。また、被災された方々は、これからも大変な日々が続くと思いますが、一日も早く穏やかな生活が戻るようお祈り申し上げます。私の海外の知人達からも応援や励ましのメッセージが届いています。

翻訳＝神元寿美　Translation=Hisami Kammoto

※今回はホールドのお話です。

「いまさら」などと思わず、初心に戻って読まれると大きな収穫があることでしょう。

第2章 ホールドしましょう

パートナーと踊るには、1章の中で説明している正しいポスチャー*が、ことさら重要です。自分のバランスが崩れていると相手のバランスにも影響を与えるからです。ビルはダンス人生を通して完璧なホールドの軽やかさを求め続けましたが、ボビーだけがそれに応えることができました。そこに到達するまでに無限の時間を費やしましたが、その背景には、ビルの脳裏に残る偉大な*ヘンリー・ジェイクスの言葉があったからです――

「私はパートナーがほしい訳ではない。スカートをはいた幽霊を求めているのだ」。

数年後、オーストラリアで世界選手権が開催されたときの事です。優勝したビル&ボビーを見たジェイクス氏は、こう語りました。「ビルはスカートをはいた幽霊を見つけた。間違いない」と。

「足の距離」

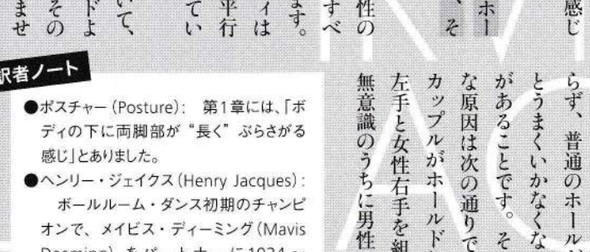
コンタクトして踊っている時、男女の足の距離は非常に重要で、足の半分くらいの長さを目安に離れて立ちます。私たちの足の上に立った垂直なラインが、ライズ・アンド・フォールをしている時に変化することは自然なことですが、ライズのときもロアーのときも体重はわずかに前の方にかかりますから、そのために、二人の間にスペースが必要になるのです。このスペースは、脚部を自由にスイングするためにも必要です。従って、二人の足が適切な距離をもって離れているように注意を払うことがとても重要になるのです。

「ホールド」

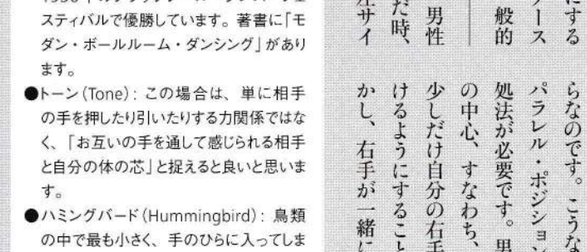
さて足の次はホールドです。ホールドでは、腕を持ち上げたときに問題が起こりがちです。男性も女性も両腕は斜め前に出すようにします。そのようにすると、両腕と自分の背中のコネクションができ、筋肉に余分な負担をかけることなく、ホールドが安定するからです。

次に男性は左手で女性の右手を取ります。このとき、互いの手に*トーンが感じられるようにしますが、同時にグリップに軽さも感じられるようにします。そうするための方法として、二人の手の中には*ハミングバード（ハチドリ）の卵があり、それを壊さないように運ぶところを想像するとよいでしょう。

男性の右手は女性の左肩甲骨の下の部分に置きます。そして、両手は女性のものだと思ってください！　お互いの両手はかなり敏感にしておき、パートナーを感じ取れるようにします。女性の背中に置いた男性の右手は、女性のポジションを操ったりリードしたりするのに必要な役割を果たしています。



二人の足が「足の半分くらい」を目安に離れるように



男性も女性も両腕は斜め前に出すように

「腕がなくても踊れますが、手がなければ決して踊ることはできません！」

手に力が入り過ぎると肩にも力が入り過ぎるようになってしまいます。しかし、これに関する詳しいことは、後からお話しすることにしましょう。

男性は女性のために、肋骨の下のほうに*窪みを作るようにすることが大切です。そうすると、女性はその窪みの中で、バストラインの下から肋骨下部を通るボディによって、正しいコンタクトを感じることができます。

「かつては、女性が男性のホールドに入ってきたもので、その逆はなかった！」

最後に女性の左手が男性の右上腕部に置かれると、すべてのコンタクトが完成します。この時点で、男女のボディはパラレル（相手と両肩が平行になっている形）になっていなくてはなりません。

スイング・ダンスにおいて、自分の左サイドが右サイドより前に出たり、またはその逆のことがあってはなりません。唯一、プロムナード・ポジションの時にだけ、女性は男性の右サイドが出ているのを感じます。

よく見られる興味深い現象として、プラクティス・ホールド（練習でステップを確認するときなどに使う、両腕を軽く取り合うホールド）を近めに組んで踊っている時には、色々なステップがうまくできているにもかかわらず、普通のホールドにするとうまくいかなくなるケースがあることです。その一般的な原因は次の通りです――

カップルがホールドし、男性左手と女性右手を組んだ時、無意識のうちに男性の左サイドがわずかに開いてしまうからなのです。こうなったとき、パラレル・ポジションになる対処法が必要です。男性は自分の中心、すなわち、おへそを少しだけ自分の右手方向へ向けるようにすることです。しかし、右手が一緒に右方向へ

男性は内側の楕円を意識して動き、女性は外側の楕円上を動いていきます

訳者ノート

- ●ポスチャー（Posture）：第1章には、「ボディの下に両脚部が“長く”ぶらさがる感じ」とありました。
- ●ヘンリー・ジェイクス（Henry Jacques）：ボールルーム・ダンス初期のチャンピオンで、メイビス・ディーミング（Mavis Deeming）をパートナーに1934～1936年のブラックプール・ダンス・フェスティバルで優勝しています。著書に「モダン・ボールルーム・ダンシング」があります。
- ●トーン（Tone）：この場合は、単に相手の手を押したり引いたりする力関係ではなく、「お互いの手を通して感じられる相手と自分の体の芯」と捉えると良いと思います。
- ●ハミングバード（Hummingbird）：鳥類の中で最も小さく、手のひらに入ってしまうくらいの大きさです。その卵の大きさは、約8x13ミリ（0.5g）位のようですから、小さなジェリービーンとか黒豆くらいです。

神元寿美 PROFILE ▶本名：久子。英国のフィリス・ヘイラー教室でL. パトリック氏に師事。夫・誠氏と1979年より埼玉県でサークル活動を開始し、現在に至る。
共著で「パーティーはおまかせ（白夜書房）」「私のダンス用語ノート（自費出版）」、他数冊刊行。

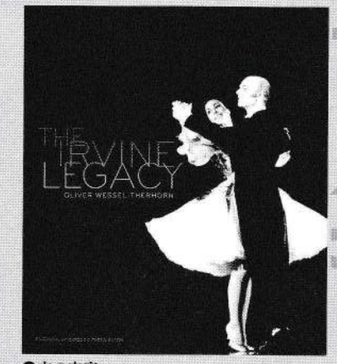
メイビス・ディーミングと踊るヘンリー・ジェイクス

● CONTENTS

まえがき
第1章　まっすぐ立ちましょう
第2章　ホールドしましょう
第3章　君の足は大丈夫／足の動き方
第4章　継続的な上下運動
第5章　回って、回って
第6章　スウェイしよう！
第7章　プロムナードとフォーラウェイ
第8章　ダンスに役立つヒント
第9章　メイド・イン・アルゼンチン
第10章　リードとコミュニケーション
第11章　ボビーの金言：女性の役割
第12章　ダンスの歴史を少々
第13章　ビル＆ボビー・アービン伝記を少しだけ
第14章　著者について

● PROFILE

ビル＆ボビー・アービン MBE
1957年に結婚し、カップルとして競技生活を開始。'60年～'68年の間に、ナイン・ダンス、ラテン・ボールルームの世界タイトルを13回獲得した。



● 本の内容

著者はオリバー ヴェッセル・テルホーン。「アービン・レガシー」は多くの世界チャンピオンを育てたビル・アービンMBEが遺したレッスン内容がまとまった貴重な一冊。その内容はマーカス・ヒルトンMBEらも推薦している。

NPO法人 United Dance Enterprise設立
(ユナイテッド・ダンス・エンタープライズ)

ダンスを通じての世代や環境を超えた交流や、恵まれない子ども達への慈善事業を目的とする、NPO法人United Dance Enterprise(ユナイテッド・ダンス・エンタープライズ　略称UDE)が設立されました。ヒップホップ系のダンサーと共に、浅草橋でダンススタジオ・ウエノを主宰する上野晃一氏がボールルームダンサーを代表するかたちで、久保田貢子氏と共に代表理事を務めます。

5月22日にはUDE主催による、東北地方太平洋沖地震被災地支援を目的としたチャリティー・ダンスパーティーが開催されます。

●UDE設立趣旨

この法人は広く一般市民に対し、ダンスを通した世界平和をスローガンに、世代や環境を超えたダンスによる交流や恵まれない子ども達への慈善事業を行うことで、心豊かな感性を育み社会に活力を与え、もって芸術文化の振興と社会福祉の増進に寄与することを目的とする。

●事業内容

■ ダンスの公演及び講習会の開催事業

■ ダンスイベントの企画運営事業

■ その他この法人の目的を達成するために必要な事業

1.World Peace Kid's Dance Contest(ワールドピースキッズダンスコンテスト)

2.United Dance Enterprise Kid's Dancer'sの育成

■ 色々なジャンルのダンスを学び United Dance Enterprise の活動をダンスや歌を通し伝えます

■ イベントや福祉施設等を訪問し、ダンスショーを行います。高齢者の施設等訪問の際には、子供達が簡単なダンスレッスンを行い、世代を超えて一緒にダンスを楽しむ機会を作ります。

■児童養護施設訪問の際は、United Dance Enterpriseのダンス指導の経験をもつメンバーが、子供達にダンスレッスンを行います。寄付という形だけでなく、施設の子供達に、普段できない経験や技術を伝え、自分で楽しみを見つける方法の一つとして、ダンスに触れてもらう機会を作ります。

3.Dance Party　■Disco night

4.予防介護、介護者のための健康ダンストレーニングの提案

5.教育の現場へ色々なジャンルのダンス指導者の派遣

■ 子供達に色々なジャンルのダンスがある事を知ってもらう

■ 自分に合ったダンスを見つけ、楽しんでもらう

東北地方太平洋沖地震 チャリティー・ダンスパーティー

主催　NPO法人　ユナイテッド・ダンス・エンタープライズ(UDE)

後援　ダンススタジオ・ウエノ

日時　5月22日(日)
午後1時30分～4時30分

場所　ティアラこうとう(江東公会堂　半蔵門線住吉駅徒歩4分)

チケット　2500円

内容

・ダンスタイム　・ミキシングタイム

・ミニコンペ(W・T・R)

当日エントリー1種目500円

・パフォーマンス(UDEダンサーズ・トモ)

・プロデモンストレーション(上野晃一・廣井裕子／壷内康文・美和)

お問い合わせ・お申し込み

ダンススタジオ・ウエノ

TEL 03-5825-6808

NPO法人UDE主催の第1回チャリティー・ダンスパーティーです。このパーティーの収益はUDEを通し、東北地方太平洋沖地震の義援金として、心をこめて送りたいと思います。この時期にダンスパーティーを開催して良いものか?と、悩みましたが「自分達に出来る事は?」と、考えた結果ダンスを通して、皆さんの力をお借りして、被災地や被災者の方々へ協力する事が、大切なのでは!と思い開催を決断しました。一人でも多くの方々に参加して頂き、ご協力をお願い致します。是非、お友達を誘ってください。よろしくお願い致します。

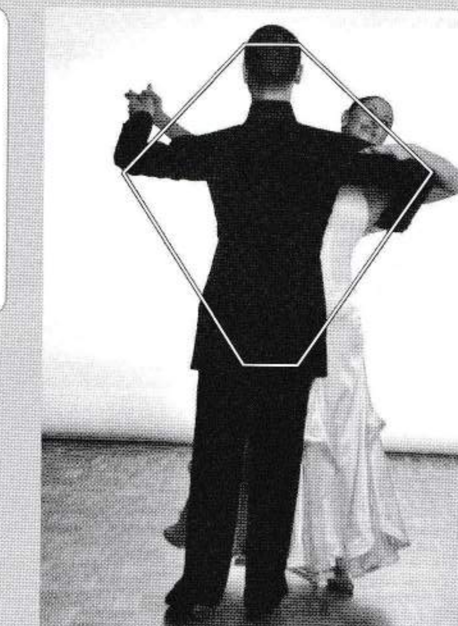
NPO法人　UDE
代表理事　上野晃一
代表理事　久保田貢子

上野晃一・廣井裕子

壷内康文・美和

被災地復興への善意の輪が広がっていますが、実はこの連載も小さな善意で繋がっています。オリバーはビルの 遺志を継いでアービン・レガシーを執筆→DSI社が損得抜きで出版。更に多額をかけてオリバーやビノたちと映像化→DVDの日本語吹き替えはオリバーの日本の友人がお手伝い→日本のダンサーのために役立てて欲しいと、DSI社は無償で翻訳の許可→ダンスファンが積極的に掲載、と。

また、オリバーに残された二人の小さな女の子達のために、オリバー基金が始まっています。私も本記事の原稿料の一部を寄付させて頂くことをDSI社長、ジェラルド氏にお伝えしています。この記事が面白いと思われたなら、アービン・レガシーの原書やDVDを購入して応援して頂ければ幸いです。　（神元寿美）


後ろから見た姿がダイヤモンドの形と似ています

動いてはいけません。

ボディのコネクションが適切に調整されると、女性は自分のポジションの中で、先程より大きなスペースを得ることができるようになります。

［二つの楕円形］

こうしたテクニックとその応用をよりよく理解するためには、次の基本原則をしっかり把握しておいてください。

前ページ右下の絵をちょっと見てみましょう。絵の中には、私たちのバランスを明確にしてくれる大小二つの楕円形が描かれています――内側の楕円上には二人のおへそがきて、外側の楕円上には二人の左肘がくるのです。

さて、これからお話しすることはあらゆるフィガーを踊る時に使えます。

まず、男性のヘッド・ウェイトは内側の楕円の上に、一方、女性のヘッド・ウェイトは外側の楕円の上にきます。

踊っているときに作られるあらゆるシェイプの中で、この原理を生かしてください。最近よく見かけるのは、男性のヘッド・ウェイトが女性と同じ、外側の楕円上になっていることです。その結果、女性は必死に自分の楕円にしがみつくことになってしまうのですが、それでは上手く踊れません。

〈男女共に自分の楕円の上にいること〉テキストのフィガーを上手に踊るには、この方法しかありません。特に、そこからさらなる上達を目指すには、この原理をしっかり認識し、そして、いついかなる時も、この原理を使うことが不可避なのです!

ダンスをする時の頭の位置は、普段の時よりもわずかに上になります。これは背骨をまっすぐ起こしているためです。それに伴い、バランスの取れたホールドをするためには、目の使い方が重要です。男性は自分が進む方向をしっかり見ておきましょう。

「トウの上に鼻!」

［ダイヤモンド］

しかし、男性が極端に左を向いている姿をよく目にします。そのため、一般の人達にはダンスがおかしな、不自然なものとして捉えられてしまっています。そうならないためのダンスのルールは、行く方向を見なさい、日々の生活でしているように――です。

観衆やジャッジが見て判断できるのは、ダンサーのホールドをしたシルエットからです。変わることのない綺麗なシルエットを見てもらえるようにすることが、ダンスの成功には不可欠です。

そこで、男性の背後からのシェイプを見てみることにしましょう（右上写真）。ダイヤモンドの形――こういう風に見えるようにしましょう。

※「次回は第3章・君の足は大丈夫」をお届けします。どうぞお楽しみに。

【MEMO】昨年11月、イギリスから500人を超えるダンサーがチャーター・バスでオリバーの葬儀に向かいました。このため、急遽大きな教会に変更されたそうです。オリバーの人気を示しています。

BOOK INFOMATION

DSI LONDON

原書『アービン・レガシー』は英国のDSI(ダンススポート・インターナショナル社)から出版されており、この記事はDSI社の許可の下掲載されています。なお、本書を映像化したDVDも同じタイトルで、同社から発売されています。（注:書籍とは内容を異にしている部分もあります）

DANCESPORT INTERNATIONAL LTD.
The Courtyard, Surrey CR0 3BF, United Kingdom
T: +44 (0)20-8664-8188
info@dsi-london.com　www.dsi-london.com

同書(英語版)/DVD(日本語を含む5カ国版)はトータルダンスショップひまわりで扱っています
(☎03・6435・1152)

● PROFILE
【執筆者】
オリバー ヴェッセル - テルホーン
(OLIVER WESSEL-THERHORN)
1986年アマチュア全英選手権優勝、'87年～'90年ドイツオープンプロ部門優勝。引退後はコーチャーやデモの振付・演出などでも活躍。昨年11月に癌のため逝去した。