アービンが遺したもの

アービン・レガシー

第4回 君の足はだいじょうぶ？

原書では10頁を割いて足についての細かい説明があり、そのうち6頁は骨格を絡めての説明に費やされています。今回の連載で取り上げるのは初めの4頁のみですが、読み進むうちに私たちの足に対する考え方が変わっていくことでしょう。

翻訳＝神元寿美　Translation=Hisami Kamimoto

第3章 君の足は大丈夫？

足を使っていないダンサーはタイヤのない車のようなものです。どういうフットワークをどう使うかという事はそれ程大切なことですから、かなり真剣に取り組まなければなりません。フットワークとは、体の垂直ライン上のウェイトが足の大きさの上を通過して行くときの足の使い方のことです。フットワークをきちんと使えるようにするには、足の裏を完全にリラックスさせておく必要があります。足裏の筋肉が緊張していると、体重が吸収されず、踊りの機能を果たしません。換言すれば、

〝リラックスした足でのみ、良いフットワークが可能である！〟

ボールルーム・ダンスは二人で歩くことから成り立っていますので、ダンスが上手になるには歩き方を学ばなくてはいけません。では、どうすれば良い歩き方ができるようになるのでしょう。

【前進のフットワーク】

後ろから来る足の着き方を理解しましょう（写真1）。最初にトウが床に触れ、それからボールになり、次に足裏全体が床に着きます。この状態はスタンディング・レッグ（軸足）を通り過ぎるまで続きます。

〝親指を後ろへ振り上げろ。そうしたら、振り上げた親指を下ろせ！〟

スタンディング・レッグを通り過ぎた足がそのまま前方に行き、最後にヒールのみが床に触れています。まさにこの瞬間にスタンディング・レッグのヒールが床から離れ、そしてムービング・レッグのボールが床に着きます。次のように覚えておきましょう。

〝ムービング・フットはできる限り長くフラットで床に接し続けている事〟

その間、スタンディング・フットの親指は床に対してずっとプレッシャーをかけ続けています！　さらに、その

訳者ノート

- ●ヒール・リード（Heel Lead）：ヒールから出て行くこと。
- ●トウ・リード（Toe Lead）：トウから出て行くこと。
- ●フリック・アクション（Flick Action）：「（すばやい）一振り、（手首などの）すばやい返し」の意味。
- ●ポイント（Point）：この場合は、トウをある方向へ向けること。
- ●フライト（Flight）：この場合は、ボディが浮いた状態。
- ●トウ・ターン・イン（Toe Turn-In）：トウを内側に向ける方法で、殆どの内回り回転の1歩目で使われます。
- ●トウ・ターン・アウト（Toe Turn-Out）：トウを外側に向ける足の使い方。
- ●ヒール・プル（Heel Pull）：ヒール・プルするフィガーには、ワルツのヘジテイション・チェンジやフォックストロットのナチュラル・ターンなどがあります。プル・ステップとも言います。
- ●例外的な外回り回転の仕方：通常の外回りは1～2歩間と2～3歩間の2回で回転が完了し、内回りは1～2歩間で回転が完了しますが、ヒール・プルでは外回りする女性も内回りする男性と同じ1～2歩間で回転が完了する「例外的な」動きをします。

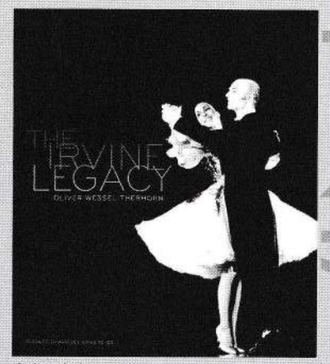
● CONTENTS

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

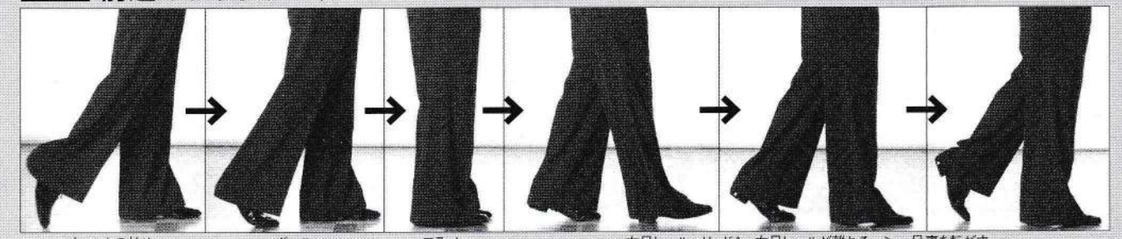
1957年に結婚し、カップルとして競技生活を開始。'60年～'68年の間に、ナイン・ダンス、ラテン・ボールルームの世界タイトルを13回獲得した。



●本の内容

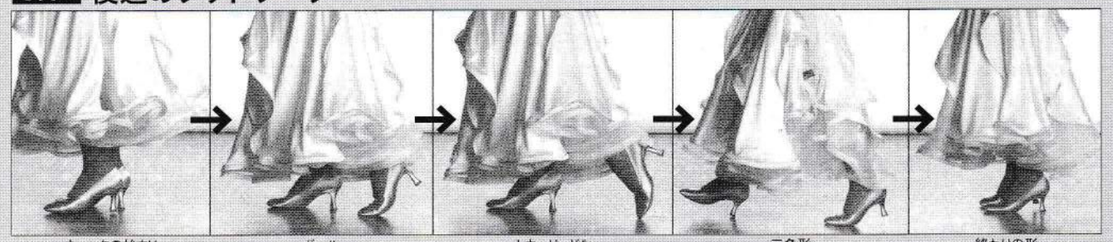
著者はオリバー ヴェッセル - テルホーン。「アービン・レガシー」は多くの世界チャンピオンを育てたビル・アービン MBE が遺したレッスン内容がまとまった貴重な一冊。その内容はマーカス・ヒルトン MBE らも推薦している。

写真1 前進のフットワーク



ウォークの始め　ボール　フラット　右足ヒール・リード*、左足ヒールが離れる　＞　足裏を転がす

写真2 後退のフットワーク



ウォークの始まり　ボール　トウ・リード*　三角形　終わりの形

の親指をできる限り長く使ってボディを前進させます。そうすることで、音楽を目一杯使い、美しいリズムを表現するためのコントロールの効いた、最大の動きが生み出されます。ウォークは、両足が揃ったところからスタートし、片足が前進・後退して体重移動が行なわれ、もう片方の足が再び揃うところまでを一歩と考えましょう。このウォークをある程度のスピードで行なうと、スタンディング・フットのボールやトウに大きなプレッシャーが掛かりますが、それはバランスを崩さずに止まるために必要なことです。そうした正しいウォークのテクニックが使えるようになると、それは、次のスイングに入る段階に来たことを意味しています。スロー・フォックストロットを上手に踊るには、連続したウォークの中で自然な体重移動が感じられるようになることです。それができるようになると、スロー・フォックストロットに欠かせないベルベットのようなソフトな動きを創りだすことができます。

【後退のフットワーク】

ここでは逆に、前から後ろに出て行く足の動きを理解しましょう（写真2）。ムービング・レッグは最大限に後ろに伸ばして使います。フラットの形からスタートし、ボールが床を擦りながら後ろに動いて行き、最後にトウになります。このボールからトウに変わるとき、フリック・アクションを使って足首を〝クッ〟と伸ばして使うと、より安定したウェイトの移動を行うことができます。もう一つ大切な事があります。それは、ムービング・レッグは骨盤の下を通過するということです。骨盤を外れたところで行なうと安定を失い、バランスを崩してしまいます。そうなると、何とかしようと筋肉が頑張る結果、効率的な動きができなくなってしまいます。

フットワークがトウからトウのステップの場合、体重移動を行なう前にムービング・フットの足首を伸ばします。そうするとソフトな体重移動が可能になります。このとき、ムービング・フットの足首の方がスタンディング・フットの足首よりも少し高い位置にあります。こうしたトウから出て行くステップでは足の親指が床をポイントしながら出て行きます。アウトサイドに出るステップでは、膝から下を伸ばしてアウトサイドに出て行き、床をポイントしている足で歩幅が決まります。この歩くテクニックの重要性を決して見くびってはなりません。パワーのある高級車に乗るなら、それに相応しいタイヤが必要です。そのようなタイヤでなければ、車に集結された技術のクオリティーを路面に伝えることができないからです。私たちの足も同じです。きちんとした教育を受け、絶え間なく訓練されていなければ、優秀なダンサーに見る質の高い、スムーズなムーブメントは望むべくもありません。たまたま良いムーブメントができて上手なダンサーになるわけではありません。どのようなムーブメントをするか、どのようなスピードで踊るか、そうしたすべてがダンサーに委ねられているのです。そのために、足の使い方

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。

を勉強し訓練することが絶対不可欠の条件なのです。ビルが私（オリバー）に課した宿題は、「どの練習も必ずウォークから始めること。前進、後退、一人で、そして二人で練習すること」でした。

〝足を使わずしてフライトはないのだ！〟

車の話に戻りますが、タイヤはいつでも車体の同じところに付いています。前に2つと後ろに2つ。右側に2つと左側に2つと言っても構いませんが、ハイウェイを走っているときに、後輪の一つが突然外れて前を走って行ってしまう、そんなドタバタ映画や漫画みたいな事があっては致命的です。しかし、笑ってはいられません。ほとんどの人たちはそのように踊っているのですから。タイヤ（脚部）が先に行ってしまうのです。まるで偵察隊のように、そして、上手くいけばボディが着いて来るだろうと言わんばかりに。自分では十分アウトサイドに出たつもりがパートナーの足に当たり痛い思いをすることがありますが、それは足の勢いがありすぎるためです。こうしたときのボディ・ウェイトは常に両足の間になくてはなりません（通常のステップでの体重移動はそうではありませんが）。もし、ムーブメントの距離を伸ばしたいなら、できるだけ長い時間スタンディング・フットを使うことです。

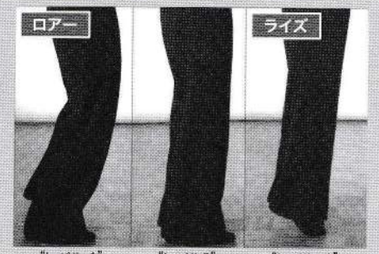
スイングを起こすには、正しい位置に足がなくてはいけません。なぜなら、ボディ・スイングは足の向いている方向にしか行なわれないからです！

1歩目の足がトウ・ターン・インしていたりトウ・ターン・アウトしていたりすると、回転は起こるかもしれませんが、スイングのムーブメントを起こす事はできません。

解剖学的にも正しい動きの原理を知識として持っておく事はとても重要です。ダンスの基本形としては、脚部はボディの下に長くぶら下げておき、両膝を軽く緩めて両足ヒールを床に着けます。この形を便宜上〝レベル0〟と呼びましょう。ここから両膝が緩んでロアーしたところが〝レベル-1〟で、スタンディング・フットのヒールは床に触れています！　ここから〝レベル+1〟になるには、両膝を力ずに伸ばして〝レベル0〟になり、そこから両足ヒールが床から離れて〝レベル+1〟のライズになります。両膝が緩み、かつ、両足がトウという状態はあり得ないので形ですし、脚部にとっても健全ではありません。

フットワークの極みは、何と言ってもヒール・プルでしょう。では、ビルが残した、この珠玉のステップの攻略法をご紹介しましょう。

写真3 正しい足の動き（ライズ&ロアー）



「左足後退をします。その順序は最初にボールが床を触れながら下がり、次にトウ、それから再びボールになってから左足のヒールが床に下ります。そこから右回転を始めながら右足を左足にゆっくり引き寄せますが、そのときの右足は、床に接したままヒールを引き、そこからインサイド・エッジ・オブ・フットになります。両足が（約10センチ離れて）平行になったとき、左足を右に約3／8回転させて回転を完了させます。

男性がヒール・プルするとき、女性の回転は始めの2歩間で完了します。この例外的な外回り回転の仕方は、男性はヒール・プルして、女性の左足がLODを越えるようにリードしているからで、そのため、最初の2歩で回転を完了させているからなのです（しかし、クイックステップのヒール・プルでは、音楽が早いためそうなりません）」

（つづく）

【MEMO】
前号でお知らせしたオリバーに残された一人の小さな娘たちへの基金活動が始まっています。詳細は「ダンスファンブログ」に掲載しています。ご協力をよろしくお願いします。

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。

IRVIN LEGACY

充実"ラテンレッスン"2本立て!

"ダンスまるごとDVD"の内容を紹介!

次号のDVD予告

【次号8月号は6月27日(月)発売】

金光組がついに、ダンスファンDVD初登場!

レッスン編1
金光進陪・吉田奈津子組のラテンレッスン
ボリューム感で魅せる男と女

JBDFラテンファイナリストとして大活躍中の金光進陪・吉田奈津子組がメインのレッスンモデルを担当。「ボリューム感」をテーマに、どうやったら男らしさと女らしさが出せるのか、みっちりとレッスンしていただきました。ルンバの特別デモンストレーションも収録。お楽しみに!

レッスン編2
早川組企画プロデュース
「ダンスの本当のトコロ」
読者公開レッスン

楽しく学べるコーナーとして人気の「ダンスの本当のトコロ」。8月号では早川組が講師をつとめ、『読者公開レッスン(ラテン編)』の内容でお届けします。人の振り見て我が振りを直せ!

「踵」「足首」「足関節」の仕組みを知ることで『正しく歩くこと』とは何かを学んだ全3回

足部のまとめ

人間の身体（人体）は実によく出来ていて、隅々に至るまで完璧に協調し合って機能しています。人体には約60兆個とも言われる『細胞』が存在します。同じ目的や働きを持つ細胞の集合体を『組織』といい、結合組織や上皮組織などがあります。次に同じ目的や働きを持つ組織の集合体は『器官』と呼ばれ胃、肺、筋肉などがあります。さらに同じ目的や働きを持つ器官の集合体を『系統（器官系）』として呼吸、循環、消化、泌尿、生殖、内分泌、感覚、骨格、筋肉、神経の10系統があります。

人間の身体の中は『生きる』という目的のために協調し、お互いに連絡し合って働いています。例えばそれが『歩く』という目的であった場合にも、感覚器系の系統の中で視覚や聴覚の器官が平地なのか、坂道なのか、フラットなのか、滑りやすいのかなどの外的環境の情報を取り入れます。状況変化に適応して過去に学習した実績に伴い脳神経系に働きかけ、筋肉を制御して骨格系の関節を動かしスムーズに歩けるように働くのです。

これまで3回ほど書かせて頂きましたが、全て足部における『歩行』に関連した内容でした。

連載1回目（6月号）におきまして『踵』が外側に位置していることを説明致しました。通常足の形だけを捉えて踵を見ますと、踵の骨の形は足の表面と類似しているように考えてしまいがちですが、実際の踵骨は踵の外側の部分のみに存在しています。ダンスシューズに限らず、私達の靴のヒールの外側だけが著しく擦り減ってしまうのは、踵骨が外側にあるからなんです。

2回目（7月号）では、足部には土台となる足根骨7個、甲の部分にあたる中足骨5個、指の趾骨14個の骨があり、第1から第3趾～第1から第3中足骨～第1から第3楔状骨～舟状骨～距骨という連結と、第4から第5趾～第4から第5中足骨～立方骨～踵骨という連結があることについて触れました。これによりまして、足首（距腿関節）を構成している距骨と下腿の脛骨腓骨の連結から考えまして、歩行の際に踵からの体重移動は距骨～舟状骨～楔状骨～第1から第3中足骨～第1から第3趾の方向性へ移行することが望ましいと考えられます。

そして今号のテーマの3回に渡る足部の内容をまとめますと……

歩行におきましてはまず踵の外側が床を捉え、移動するための推進力を生むために足関節（距腿関節）を使い加重を爪先方向へ移行しますが、足関節（距腿関節）の関節面であります距骨滑車（足部の足根骨の一つである距骨の上面）を滑り、舵取り（ナビゲーション）の語源となっている舟状骨を通過して足先方向へ加重がかかるようにできています。このとき距骨滑車の前側が台形の長い面であるため、足関節の動きのぐらつきを防止し、捻挫などの故障から守る役目を果たしています。

今回で足部につきましての内容は終わりになります。足部について知らなかったことや、ダンスに役立つようなことは見つかりましたか？　次号から『歩行』に関する内容の『膝』に入って参ります。

どうぞお楽しみに！

■過去3回分のテーマと内容

回数	テーマ	内容	瀬古組実演内容
vol.1	『踵』	踵は足の中心より外側に位置する	回転時の正しい加重のかけ方
vol.2	『足首』	足首と連結している足骨とは	ライズ時の正しい加重のかけ方
vol.3	『足関節』	足関節における関節面の構成	アップ時の正しい加重のかけ方

アービンが遺したもの アービン・レガシー

第5回　踵りのヒント

早いものでこの連載ももう5回目になりました。次回が最終回となりますので、「掲載できなかった！」と後悔することのないように、皆さんが早く読みたいと思われているに違いない第8章に飛んでおきましょう！

＊同書8章の中ではワルツ、スロー・フォックストロット、ヴィニーズ・ワルツ、そしてクイックステップについてのヒントが書かれていますが、今回はワルツを全訳しました。

第8章 ダンスに役立つヒント（ワルツ）

ワルツは回転をしながら横へスイングするダンスです。そこがこの踵りの基本的な特徴です。そのボディ・スイングの軌跡が正しくなければ、3歩目で脚を閉じるのはギャンブルのようなものです。自然な足の形、ゆったりとした動きで脚が閉じられていれば、そのダンサーは本当に正しいアクション、正しいバランスで踵っている証拠です。

翻訳＝神元寿美　Translation=Hisami Kammoto

【プレッシャー・ライズとスイング・ライズ】

他のボールルーム・ダンス同様、テキストからライズやロアーのタイミングを学ぶ事はできますが、残念ながら、その方法については書かれていません。この点についてビルは次のように教えていました。

生徒に両足を揃えて立たせ、まず片足の指で床をプレスさせます。次に、両足の指でプレスさせます。プレスすることで足の靭帯*が活性化するからです。そして足の靭帯が活性化すると連鎖的に足首、そして脚の下部の筋肉も活性化するのです。この下方へのプレスがボディを持ち上げることをプレッシャー・ライズといいます。

ライズのもうひとつのタイプはスイングライズで、これは音楽の1拍目の終わりで床を圧縮している脚からボディを開放することで得られます。このときの床を圧縮することを「インプット」、続く解放を「アウトプット」ということもあります。スイング・ライズの2拍目から3拍目にかけても、床に対するプレッシャー・ライズが使われています。

ライズだけではなくロアーの体の使い方、ボディ・ウェイトのコントロールも非常に重要です。ロアーのアクションはトウから始まり、次に足首、そして膝で圧縮していきます。コントロールの利いたロアーをすることは必須で、ダンサーのバランス、タイミング、そして筋肉のコントロールなど、全体的なことに影響を及ぼします。

〝ロアーから計算してステップ、そしてスイングせよ！〟

同様に重要なのがダウンスイングの捉え方です。ビルは、ムーブメントの特性はこのダウンスイングから生み出され、正しい方法、正しいタイミン

訳者ノート

- ●靭帯（Ligament）：強靱な結合組織の短い束で、骨と骨とを繋いで関節を強固にし、その可動域を制限する働きもある。
- ●ランニング・ナチュラル・ウィーブ（Running Natural Weave）：ランニング・ウィーブのこと。
- ●スピン・ターンの1歩目：ナチュラル・スピン・ターンの5歩目の事。

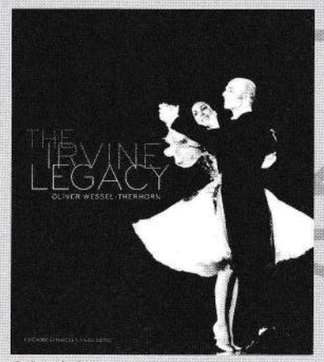
● CONTENTS

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。

グでダウンスイングが行なわれれば、その当然の結果としてアップスイングは起こる、という考えを持っていました。

3歩目で足を閉じるフィガーであってもオープン・フィニッシュのフィガーであっても、1小節で3歩ステップするフィガーを踊る上で、このようなワルツの特性に細心の注意を払えるようになることが絶対に必要なことなのです。

【スイングについて】

ワルツにペンジュラム・スイングがある事は誰でも知っていますが、このペンジュラム（振り子）は、ある高い地点から次の高い地点へスイングすることです。ペンジュラム・スイングはゆっくりとしたダウンスイングから始まり、だんだん加速し、一番低い地点で最も速くなります。そこから減速が始まり、アップスイングになります。

では、ダンスにおけるペンジュラムは、一体どの位の重さであるべきなのでしょう。

骨盤付近の重さだと言われることもありますし、いや、重心の重さだ、なんだかんだと言われたりもしますが、実際の所はカップルとしての全体重――二人で天井からぶら下がっている場面を想像してみてください――これがペンジュラムの重さと考えられます。よって、私たちが踊るとき、決して自分たちの垂直なラインから外れて踊ってはいけないことがはっきり分かって頂ける事でしょう。

〝このルールに例外はないのだ！〟

スイングで必要なことは、最初のステップを錨（いかり）のようにして床を捉えることです。そうすると反対のサイドが自由になって1歩目を通り越してスイングしていきます。西部劇で見かける酒場のドアを思い浮かべると良いでしょう。ドアの片側はしっかり壁に取り付けられていますが、もう片側は自由にスイングします。

具体例を示すと、ナチュラル・ターン前半では男性は右足を床に固定し、左サイドが自由にスイングできるようにするのです。

音楽の観点からお話しすると、各小節の1拍目を前もって考えておくことが不可欠です。それをしておけば、1拍目でタイミングを外すことなくステップすることが可能になるでしょう。

【シャッセ・フロム・PP】

次は、シャッセ・フロム・プロムナード・ポジションの話です。

最近では、男女共に足をきちんと閉じているカップルを見る事が稀有になってしまいました。なぜなのでしょう？

アレックス・ムーアの本「リバイズド・テクニック（現ボールルーム・テクニーク）」にはっきりと書かれているではありませんか――（男性は）両足を壁斜めに向け、LODに沿って踊る――と！

これは絶対必要なことなのです。なぜなら、女性は男性を通り過ぎて行く必要があるからです。それを間違って、男性が壁斜めに進んでしまうと、男性は女性の通り道を遮ることになり、女性は間違いなくつまずいてしまう事でしょう。足を閉じるには、横にステップするアクションが必ず必要です。そして、足を閉じたなら、次のステップは少し前に出して進行方向を変えます（壁斜めに）。この足は距離を稼ぐためのものではありません。単に、次に起こるロアーをコントロールするために、体重を乗せるだけで良いのです。

【スローからの応用】

ワルツには、スロー・フォックストロットのフィガーから応用されているフィガーが入っていることも知っておきましょう。良い例として2つあります。ひとつはオープン・ナチュラル・ターンで、もうひとつは*ランニング・ナチュラル・ウィーブです。両方とも、もともとの踊り方ではクローズド・ポジションからスタートしていました。

スロー・フォックストロットで踊る場合、始めの部分で女性は男性を通すためにヒール・ターンをします。こうしたヒール・ターンはスロー・フォックストロットの特色のひとつとなっている訳ですが、それがワルツで使われるとなると、ワルツの特色であるスイングを作り出さなくてはなりません。これはプロムナード・ポジションから始める場合は簡単です。なぜならヒール・ターンをしないからです。

しかし、最近の振り付けは、こうした簡単な基本のルールを無視しがちで、プロムナード・ポジションではなくクローズド・ポジションで始めたにも拘（かか）らず、ヒール・ターンをせず、ワルツのスイング・アクションだけに専念しているのです。その結果、力ずくの回転となり、常に雑な足運びになってしまっています。

他のダンスからのフィガーを転用する場合には、元のフィガーの特徴を最大限に尊重しつつ、踊ろうとするダンスの特徴に変換していかなければなりません。

【アウトサイド・スピン】

もうひとつのワルツの秘訣は、テキストにあるアウトサイド・スピンの足の使い方についてです。

これを十分理解するには、まず、ひとつのアクションが終わった後の両足のポジションがテキストに書かれていることを知っておかなくてはなりません。つまり、両足は必ずしもそこに置かなくてはならないという意味ではないという事です。

オープン・ナチュラル・ターンの3歩目からアウトサイド・スピンに入る場合、男性はオープン・ナチュラル・ターンの3歩目右足の上でコントロールしながらヒールを床に下ろし、次にアウトサイド・スピン1歩目をステップして左ヒールを下ろします。そのとき、右足の上に体重を下ろして行きながら回転し、その回転の間に、徐々に左足に体重を移します。そうした動きの中で、この一種のスイッチ・ムーブメントは行なわれます。

1歩目左足の回転が終わる時点で左足は右足より少し後ろにあり、次の右足は、回転を継続しながら、小さく前方にステップします。この回転が継続していることを忘れないでください。この右足のフットワークはHT（ヒール、トウ）で、わずかなライズが含まれています。また、この足はスピン・ターンの1歩目と同じ動きですから、次の左足の置く場所は、ボディの下、わずかに横方向になります。

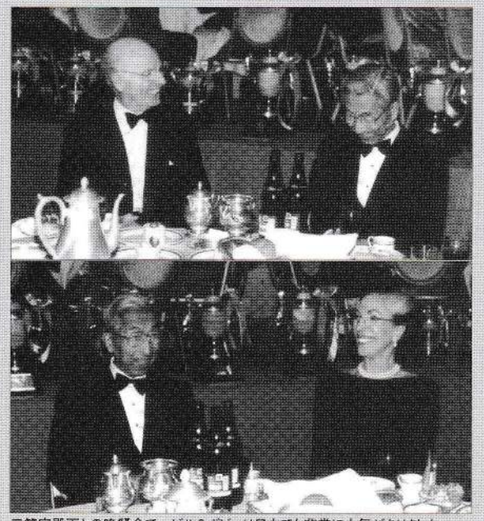
女性の踊り方を見てみましょう。オープン・ナチュラル・ターン3歩目で男性のロアーに合わせて、左足の上にロアーします。当然次の右足は（その前にロアーしているので）、ヒールから出て、フットワークはHT（ヒール、トウ）です。そして、右回転が継続する中でアウトサイド・スピンの2歩目左足をステップし、そこに右足が閉じてきます。左足はトウで回転していますから、次の右足は当然トウ・リードになります！　トウで出てからヒールがフロアに下りていきます。

こうした作業は複雑に聞こえるかもしれませんが、そんなことはありません。ぜひやってみてください。そのときは1歩1歩確認しながらやってください。

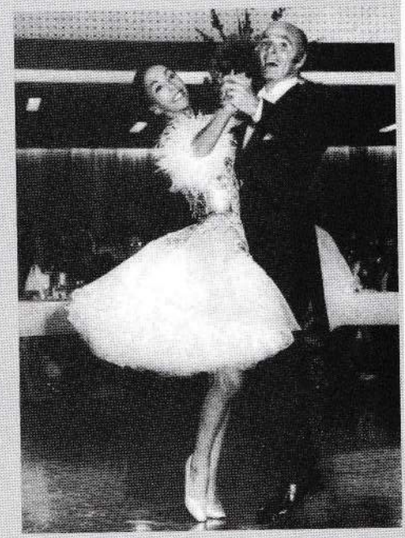
【スリップ・ピボット】

フォーラウェイ・リバース&スリップ・ピボットはフットワークもよく間違われます。これを踊る際にとても重要な事は、男性は自分のウェイトをしっかりトウの方に持って行くことです。

男性が2歩目に入るところをこんな風に想像してみてください――男性の右足トウの下にコインがあります。そのコインを3歩目から4歩目のスリップ・ピボットまで引きずっていくのです。そうすれば、2歩目右足のヒールを下ろすばかりか、トウまで上げてしまう、こうした広く行なわれている間違いを避けることができるでしょう！


三笠宮殿下との晩餐会で。ビル&ボビーは日本でも非常に人気がありました。

【MEMO】
オリバーはアマチュア時代に10ダンスで世界チャンピオンになっています。ラテンをやめようと思っていたとき、「役に立つから続けなさい」とボビーに言われて良かったと回想しています。


ビル&ボビー・アービンのPP

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。

BOOK INFORMATION

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。

厳選ピックアップ!

笑いと赤っ恥の面白エピソード集

「ピクチャーポーズ特集 読者投稿編」

読者アンケートで寄せられたピクチャーポーズにまつわる様々な声を紹介します

イラスト＝森木ノ子　※7月号の読者ハガキより掲載

笑った! 笑われた?

『伝説のあのポーズ?』

◀コントラチェックでおそ松君のシェーをしている人がいた。(静岡県・Y・A)

※ご本人にそんなつもりは毛頭ないのでしょうけれど、見えてしまったらしょうがないですね。by編集部

[さて、問題です…]

オーバースウェイとスローアウェイのリードが読み取れず、笑われたことがたびたび。(東京都・S・K)

※決めつけは何事も程々ですね by 編集部

[踊れば…何に見える?]

▲犬のオシッコと言われました。(神奈川県・プロムナード)

※どんなピクチャーポーズなのかはご想像にお任せします(汗)by編集部

大失敗!?

[フロアでお天気占いはダメダメ]

▶気持ちよく踊っていたら、モダンシューズが脱げたことがある。(静岡県・沼津っ子)

※シューズもきっと気持ちよくて踊り出してしまったのかも……by編集部

[オリンピック種目にしても!?]

力み過ぎて、コントラチェックがスッポ抜けた。(滋賀県・ケンちゃん)

※パートナーさんの安否がちょっと心配ですby編集部

[そのピクチャーは……押し倒し?!]

張り切ってピクチャーポーズを決めたとたんに2人でフロアに折り重なって!!……反射神経でリーダーを手で押し倒しました。(長崎県・スタート1987)

※その後の2人に大きな溝ができていないことを心から願います(苦笑)by編集部

[リード&フォローの妙?!]

相手のリードがわからず、違うポーズをしてしまった。(群馬県・T・M)

※その後の気まずい雰囲気がコワいです〜by編集部

[知らぬはパートナーばかりせ]

タンゴのドラッグで相手の目線を無視して一人で左を向いていた。(神奈川県・E・U)

※振り返ったときのリーダーさんの顔が……見たいような見たくないような(汗)by編集部

アンケートへのご協力ありがとうございました!
by編集部一同

読者のお便りはP156「読者フロア」へ

※掲載された皆さまには、特製ダンスお守りをお送りいたします。

ピクチャーポーズetc 読者アンケート

好きなピクチャーポーズ・ランキング

1位 スローアウェイ・オーバースウェイ
2位 コントラチェック
3位 セイムフットランジ

今回の読者アンケートで「好きな〜」のトップはスローアウェイ・オーバースウェイ! 断トツであったことを考えると、これを征したカップルは、フロアの憧れの的になること請け合いです! 皆さん、がんばりましょう!!

※イメージです

スローアウェイ・オーバースウェイが断トツ人気!

アービンが遺したもの

アービン・レガシー

第6回(最終回) 踊りのヒント②

翻訳＝神元寿美　Translation=Hisami Kamimoto

たくさんの反響をいただいたこの企画も今回で最後になります。前号でお約束したように、第8章の「踊りのヒント」の続きを見ていきましょう。ここではスロー・フォックストロットだけを取り上げました。

第8章 ダンスに役立つヒント(スロー・フォックストロット)

フェザー・ステップ 4歩目は「H」

ここでは最初にスロー・フォックストロットの基本的なタイミングについてお話ししましょう。

ベーシックのリズムは〝QQS〟なのです!

試しに[*1]クロース・ホールドで〝SQQ〟と歩いてみると、非常に難しいと感じますが、今度は〝QQS〟で歩いてみると、この方がずっと楽に動けるのが分かります。それはスロー・カウントに入っていくときにボディ・スピードが落ちていくからです。理論的な話をすると、スロー・カウントの終わりから次のクイックにかけてスピードを増して行かなければなりませんから、スローの前でスピードを上げておいてクイックにかけて落とすのは、理にかなわないことになります。

第1Qは加速のステップで、スローの後の第1Qとして自然に行なわれる事です。実際にカップルが第1クイックを小節の1拍目にあわせて踊っているのを1960年代の映像の中で見る事ができます。ところが、今日のスロー・フォックストロットでは最初の2拍を〝S〟で踊るため、60年代のチャンピオンの踊り方を見て「音楽的に合っていない」と批評する人がたくさんいますが、それは、もちろん正しくはありません。今の若い人達は、1小節の前半(最初の2拍)がスローとしか知らないからなのですが、アクセントが置かれるのは第1Qのステップだと分かると、以前の人たちの踊り方が容易に理解できることでしょう。

テキストに書かれたフェザー・ステップの説明を見ると、そこには歩数が4歩ありますが! しかも、4歩目のフットワークが〝HT〟ではなくて〝H〟になっていますが、それはどういう意味なのか、そのことについてお話しましょう。

まず、フェザー・ステップの男性の1歩目は右足前進から始まります。この足の上に体重が乗り切った時点で、膝は伸びています。次に、早めのライズを起こし、回転が加わる中で加速が始まり、そのスピードが最も速くなるのは第1Qです。そこから、第2Qを通ってスイングが終わるところまでボディ・スピードは徐々に落ちて行きながら、次のスロー・カウント前半に入って行きます。

先ほど、「4歩目のフット

訳者ノート

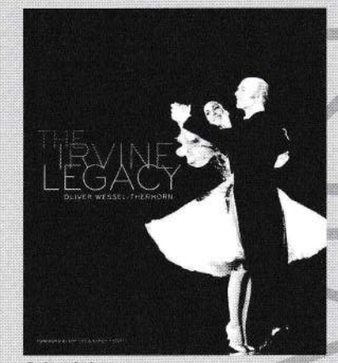
＊1 クロース・ホールド(Close Hold):ここでは通常のダンス・ホールドと理解してよいでしょう。
＊2 フェザー・フィニッシュ:リバース・ターン後半のステップを取り出してこう呼びます。
＊3 コモン・フォールト(Common Fault):広く行なわれている誤り。
＊4 ウィーブ・エンディング(Weave Ending):ウィーブ後半のステップを取り出してこう呼びます。
＊5 バック・スリー・ステップ(Back Three Step):男性後退で行なうスリー・ステップのこと。このとき、女性は男性のスリー・ステップを踊ります。
＊6 レン・グッドマン(Leonard Goodman):1944年英国生まれ。TVパーソナリティ、ダンス教師およびダンサー。カールアラン賞受賞者。

● 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。

ワークが〝H〟になっている」と書きましたが、その理由がここにあります。つまり、ダンサーが次にリバース・ターンに入るときは、このフットワークは〝H〟から〝HT〟になり、足裏を転がしながら次の加速が始まります。

＊「???」と思っている人に補足説明をしますと、「フェザー・ステップが4歩」というのはISTDのテキスト（かつてのリバイスト・テクニック、現在のザ・ボールルーム・テクニック）を指しています。そこでは、男性のフェザー・ステップは、①右足（HT）、②左足（T）、③右足（TH）、④左足（H）となっており、この4歩目は後続フィガーの1歩目と重なって書かれているため、フットワークは次にくるフィガーで変わります。次がリバース・ターンだと本文にあるように（HT）になり、次がスリー・ステップだと（H）になります。

スイングは片側を止めて

ほとんどの人が最初に習うワルツでは、ロアリングと加速は同時に起こります。ところが、この特徴がスロー・フォックストロットの中でおかしな形で使われ、スイングのイメージが歪められ、スロー・フォックストロットの特徴であるロールス・ロイスのような動きが失われてしまいます。ワルツのとき同様に、ボディの片側を錨（いかり）のように止めてスイングを行なう――これが絶対に必要なことなのです。この原理はすべてのスイング・ダンスのスイング・アクションに適用されます。

この原理を守って踊ると、フェザー・ステップ～リバース・ターン～スリー・ステップは楽に踊れることでしょう。右サイドを固定して左サイドをスイングし、左サイドを固定して右サイドをスイングする。再び右サイドを固定して左サイドをスイングしたなら、最後に左サイドを固定して右サイドをスイング。これが秘訣なのです。

〝ステップしたらスイングして、そのまま流れて行け！〟

よくある間違え

＊2 フェザー・フィニッシュ2歩目の置き方に関するコモン・フォールトを見てみましょう。男性はリバース・ターン4歩目の右足を後退（この時、上半身を左回転させません）したなら、次に左脚はボディの下をスイングし、右脚を通り越して壁斜めにポイントします。ここでコモン・フォールトが起こります。つまり、この左足は単にポイントするだけなのです！　足を完全に置いて体重を乗せてしまうと、女性はスイングしながら男性を通り越せなくなります。男性が壁斜めに踊って行ってしまうと、女性をブロックしてしまうからです。注意しましょう。

コモン・フォールトの中でも最も許し難いのは、女性がウィーブ・エンディングで犯すフットワークの間違いです。実に多くのカップルが、距離を伸ばそうとする余りウィーブの3歩目でロアーしますが、そのために、女性は4歩目左足をヒール・リードしてしまうことです。ウィーブ・エンディングとフェザー・フィニッシュは似ていますが、両者の間には重要な違いがあります。フェザー・フィニッシュは〝SQQ〟と踊るのに対し、ウィーブ・エンディングは〝QQQ〟ですから、ウィーブ・エンディングでのロアーはありません。従って、このときの女性の4歩目のフットワークは〝T〟でなければなりません。

フェザー・ステップとフェザー・フィニッシュの違いは理解していますか？　非常に分かりにくいと思いますので、ここで説明しておきましょう。

フェザー・ステップには右回転が含まれていますが、フェザー・フィニッシュは左回転です。アウトサイド・パートナーで終わる点は共通しています。

エクステンディド・リバース・ウェイブ

ビル&ボビーが好きだったバリエーションのひとつにエクステンディド・リバース・ウェイブがありました。これはリバース・ウェイブ（の6歩）にバック・フェザーと＊3バック・スリー・ステップが加わったものですが、これが色々な問題を引き起こします。

問題解決しようとするとき、ダンサーは回転方向をしっかり理解しておくことが大切です。そして、そこが小節の変わり目だという事も。

また、バック・フェザーでは右回転しますが、バック・スリー・ステップは左回転です。回転というのは常に同じタイミングで起こるわけではなく、バック・フェザーの右回転はその前のステップで始まりますし、バック・スリー・ステップの左回転はその1歩目の終わりに始まります。前者は積極的に、後者は消極的に行ないます。

エクステンディド・リバース・ウェイブでは男性がよくフットワークの間違いを犯しますので、間違わなくなる、大切なアドバイスをしましょう。

男性は第1Qのステップではトウに踏みとどまります！

女性が踊る前記のフェザー・ステップとスリー・ステップでは、男性前進の場合のフットワークと変わらないのに、なぜ男性後退時のフットワークは変わるのでしょう？　それは簡単なことです。女性には高いヒールがあるからです。高いヒールは体重を常に前方へと運んでくれますが、男性が女性と同じフットワークにしてヒールを使ってしまうと、ポイズが後方へ動いて行ってしまい、女性の前進を難しくしてしまうからなのです。

＊この段落の補足説明をしましょう。

●エクステンディド・リバース・ウェイブは、（1）リバース・ターンの3歩（SQQ）、（2）バック・スリー・ステップの3歩（SQQ）（ここまではリバース・ウェイブの1～6歩目です）と、（3）バック・フェザーの3歩（SQQ）、（4）バック・スリー・ステップ3歩（SQQ）から構成されています。

●男性は（2）と（4）で女性のスリー・ステップを、（3）では女性のフェザー・ステップを踊りますが、オリバーは男性に向かって、「第1Qのフットワークは女性と同じTHではなくて、Tですよ、とアドバイスしてくれています。

●女性は（2）と（4）で男性のスリー・ステップを、また（3）では男性のフェザー・ステップを踊るわけですが、男性が踊るときと同じフットワークで踊ります。

半年にわたりお届けしてきた「アービン・レガシー」、お楽しみいただけたでしょうか？　私もこのような機会をいただき、しかも、楽しくお仕事させていただきましたことを感謝いたします。また、大変有難いことに原書の完全邦訳書籍化が決まりました。

ボールルーム・ダンス界で最も有名なアービンご夫妻は、数えきれないくらいのカップルを教え、彼らを決勝レベルに、そして世界のメジャー大会の優勝にまで多く導いています。彼らのレッスンは人体解剖学に基づいていますが、全訳されることで、連載では取り上げることができなかった彼らの教授法の神髄に触れることができますので、ダンスを深く愛する、あらゆるレベルのダンサーの福音書となることでしょう。

翻訳作業をしていると、その昔、武道館でアービンご夫妻がオナーダンスかデモでクイックステップを踊りながら、生バンドに向かって「もっと速く！」とジェスチャーしていた姿が思い出されたり、一昨年のブラックプールのチームマッチで、オリバー氏がドイツのチームリーダーとしてフロアに立たれていた姿が、昨日のことのように幾度となく目に浮かんできました。

オリバー氏のご冥福をお祈りいたします。

（神元寿美）

【MEMO】オリバーの追悼HP（http://www.owl-dance.com/pics.php）ができていて、感動の動画もご覧になれます。

（英国、米国で放映のTV番組「ダンシング・ウィズ・ザ・スターズ」の人気ジャッジ、レン・グッドマン氏＊6とアービン夫妻）

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。

〔編集部からお知らせ〕

原書「アービン・レガシー」の翻訳書籍が今年10月25日（火）に白夜書房から発売されることになりました。同連載では紹介できなかった第1章から14章までの全訳を掲載。初心者から上級者まですべてのダンサーに必須のダンステクニックが詰まった一冊です。書籍の詳しい内容は次号にて。お楽しみに！

BOOK INFORMATION

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。