

序文

Forewords

We were very pleased to learn that our friend Makoto Kamoto wrote the book covering technique of Ballroom dancing with his wife. We have known Makoto for many years and we worked together on producing the dancing DVD's. While working together we became aware of the depth of knowledge that Makoto is possessing in dancing. When he combined it with his inventive nature he was able to produce the most useful book.

While the book is in Japanese, we were able to understand the explanation, because it is so well presented visually. It has Unique and Original Diagrams of foot Patterns. It's very clear which foot should be touched first. The footwork such as "Heel", "Toe" and "No Foot Rise" are clearly indicated too. It makes it very easy to understand how to use your feet. Each figure has a Rise and Fall diaphragm, which is so essential in producing the correct look of the figures.

They include explanations about the figure as well. It is most interesting and important, as it gives the fullest possible description of the figure.

We recommend this book to all of you who are eager to learn the art of Ballroom Dancing!

December 20, 2011

Arunas Bizokas & Katusha Demidova

Arunas Bizokas Katusha Demidova
Aruna Kat

私たちの友人、神元誠さんが奥さんとボールルーム・ダンスに関する本を書いたことを知り、私たちは大変喜んでいました。

マコトとは長年の知り合いで、DVD制作と一緒に仕事をしたことがあるのですが、その間、彼がダンスについて深い知識を持っていることに気づきました。そうした知識と彼の独創的な工夫で、素晴らしい本ができたのです。

この本は日本語で書かれていますが、私たちにも理解できます。なぜなら、目で見て分かるように非常にうまく作られているからです。ユニークでオリジナルな足型図からはフットワークを明確に読み取ることができ、ヒールからとかトウからとか、そこにノー・フット・ライズも示され、簡単に足の使い方が分かります。また、正しい形で踊るのに不可欠な、ライズ・アンド・フォールも図形化されて各フィガーについています。また、フィガー名の意味も可能な限り十分説明されていて、それを知るのはとても楽しく、かつ、重要なことです。



私たちはこの本を、ボールルーム・ダンスの芸術性を学びたいと思っている熱心なすべての人々にお勧めします！

2011年12月20日

アルーナス・ビゾカス

&

カチューシャ・デミドヴァ

はじめに

Preface

足型では踊れない？

ダンスを習い始めると、「足型では踊れません」という話をよく耳にします。でも、それは本当でしょうか？

私たちが最初に手にしたダンスのテキストは、妻がロンドンでダンスを習っていたときに購入した「ボールルーム・ダンシング（アレックス・ムーア著）」でした。帰国後、サークル活動を開始しましたが、毎日のようにこの本を開き、一つ一つのフィガーを勉強しました。そして、文字の説明からは理解しにくいところも、そこに足型図があると、一步一步の説明に動きが伴って理解を容易にしてくれたのでした。

ではなぜ、「足型では踊れない」と言われるのでしょうか？ それは、足の上に体が乗っていなかったり、足の上の体重の通過の仕方が適切でなかったりしているからです。そうした問題を解決するために、本書の足型図には、足の置く位置以外にも、足の使い方や体重移動など細かな情報が詰まっています。

理論は必要ない？

もう一つ巷でよく聞かれる言葉に、「理論では踊れない」—があります。本当にそうでしょうか？ とんでもありません！ 何を学ぶにしても、きちんとした理論は必要です。感覚は日々変化する頼りないものですが、理論は、一度学ぶと、いつでも頭の中から引き出すことができます。理論は大きな拠り所となるものです。

本書の構成

本書は基本的に4ページで一つのフィガーの説明をしています。はじめの見開きは男性のステップについて、そして次の見開きは女性のステップの説明になっています。

この1冊を読み終えたとき、ボールルーム・ダンスに必要な最低限の理論を身につけ、足型図からひらめきを得たあなたは、この上なくナチュラルなダンスに近づいていることでしょう。

なお本書は、私たちの最初の本「サークルで上達するボールルーム・ダンス」の内容に手を加えつつ、フィガー数も増やしてポケット版にしたものです。技術面では英国のテキストを参考にしつつ、サークル活動している人たちが理解しやすいように書きましたが、筆者の理解不足から生じた誤記や欠落などがありましたらご容赦願います。

2012年2月
神元 誠・久子

笑顔になる7つのヒント

ダンスを楽しみながら上達するには、理論を押さえておくことも大切です。私たちがおすすめする7つのヒントをご紹介します。

その1 頭と背骨を考える

ダンスの形を作るとき、最初に頭を高い所に浮かせ、その下に背骨を中心とする体がぶら下がっているとイメージすると、ナチュラルな形が出来上がります。

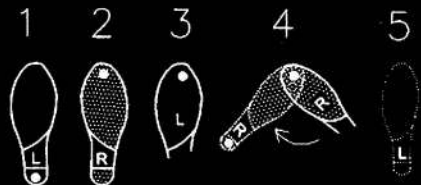
脊椎の最下部は尾骶骨で、最上部は顔の中央部、喉の奥の辺りにあり、その上に頭蓋骨が乗っています。ボディを動かすときは脊椎全体を意識し、頭部・顔・ネックを使うときは、脊椎の延長線を意識しましょう。

その2 固めない

視線は動きに合わせて自然に移動しましょう。どこかに目をフォーカスしていると動きにブレーキをかけてしまいます。首も同じで、首にかかるテンションと体の動きは連動していますから、柔らかなネック・ラインを出し、スムーズな動きをするには、目と首から、そして口元からも緊張を解放してあげましょう。

→ P12

目次 Contents



Contents

| | |
|------|---|
| 序文 | 2 |
| はじめに | 4 |
| 目次 | 7 |

1章 基本の知識を身につけよう

| | |
|------------------|----|
| 足の部位を覚えましょう | 14 |
| フットワークとは? | 14 |
| 主なフットワークの種類とその意味 | 15 |
| LODとは? | 15 |
| 体に対する足の位置 | 16 |
| アラインメントを覚えましょう | 16 |
| 主な省略記号 | 17 |
| 最低限の用語を覚えましょう | 18 |

2章 ワルツ!

| | |
|---------------------------------|----|
| 1. 左足からのクローズド・チェンジ | 22 |
| 2. 右足からのクローズド・チェンジ | 26 |
| 3. ナチュラル・ターン | 30 |
| 4. リバース・ターン | 34 |
| 5. チェック | 38 |
| 6. ウィスク [1] | 42 |
| 7. シャッセ・フロム・PP (プロムナード・シャッセ) | 46 |
| 8. アウトサイド・チェンジ | 50 |
| 9. ナチュラル・スピン・ターン [1] | 54 |
| 10. ウィスク [2] | 58 |
| 11. ウィーブ・フロム・PP | 62 |

| | |
|-----------------------------------------|-----|
| 12. オープン・インビタス・ターン (クローズド・インビタス・ターン) | 66 |
| 13. ウィング (クローズド・ウィング) | 70 |
| 14. クローズド・テレマーク (オープン・テレマーク) | 74 |
| 15. ターニング・ロック | 78 |
| 16. ナチュラル・スピン・ターン [2] | 82 |
| 17. ヘジテイション・チェンジ | 86 |
| 18. リバース・コルテ | 90 |
| 19. バック・ウィスク | 94 |
| 20. ダブル・リバース・スピン (ダブル・リバース・ウィング) | 98 |
| 21. アウトサイド・スピン (アンダーターン・アウトサイド・スピン) | 102 |
| 22. 右へのターニング・ロック | 106 |
| 23. ドラッグ・ヘジテイション | 110 |
| 24. ランニング・スピン・ターン | 114 |
| 25. レフト・ウィスク | 118 |

《次のフィガーはクイックステップを参照》

- ・バックワード・ロック・ステップ
- ・フォワード・ロック・ステップ
- ・プログレッシブ・シャッセ
- ・リバース・ピボット
- ・ルンバ・クロス
- ・右へのプログレッシブ・シャッセ

※カッコで併記してあるフィガーは、関連の説明が同ページに掲載されているものです。
参考に見てみてください。

3章 クイックステップ!

| | |
|--------------------------------------|-----|
| 1. 右へのクォーター・ターン | 124 |
| 2. プログレッシブ・シャッセ | 128 |
| 3. フォワード・ロック・ステップ | 132 |
| 4. バックワード・ロック・ステップ | 134 |
| 5. ナチュラル・ターン | 136 |
| 6. クロス・シャッセ | 140 |
| 7. 右へのティブル・シャッセ | 144 |
| 8. クイック・オープン・リバース | 148 |
| 9. ナチュラル・スピン・ターン (ナチュラル・ピボット・ターン) | 152 |
| 10. リバース・ピボット | 156 |
| 11. ジグザグ~バック・ロック~ランニング・フィニッシュ | 160 |
| 12. シャッセ・リバース・ターン | 164 |
| 13. 右へのプログレッシブ・シャッセ | 168 |
| 14. フィッシュテイル | 172 |
| 15. ランニング・ライト・ターン | 176 |
| 16. ヒール・ピボット | 180 |
| 17. クロス・スイブル | 184 |
| 18. フォー・クイック・ラン | 188 |
| 19. V6 | 192 |
| 20. ルンバ・クロス | 196 |
| 21. ジグザグ | 200 |

《次のフィガーはワルツを参照》

- ・アウトサイド・スピン
- ・アウトサイド・チェンジ
- ・アンダーターン・アウトサイド・スピン
(アウトサイド・スピンを参照)
- ・ウイスク
- ・ウイング
- ・オープン・インピタス・ターン
- ・オープン・テレマーク
(クローズド・テレマークを参照)
- ・クローズド・インピタス・ターン
(オープン・インピタス・ターンを参照)
- ・クローズド・ウイング
(ウイングを参照)
- ・クローズド・テレマーク
- ・ダブル・リバース・ウイング
(ダブル・リバース・スピンを参照)
- ・ダブル・リバース・スピン
- ・バック・ウイスク
- ・ランニング・スピン・ターン
- ・右へのターニング・ロック

補足 204

おわりに 207

笑顔になる7つのヒント

③ ホールド・女性の手

腕は体の前の方で作業するのに適しています。両肘は体側より前方にくるようにします。肘が肩のラインより上になることはなく、低い人のホールドに合わせるようにします。

一つの方法として、立ったまま、大きな鳥になったとイメージして両腕で上下にゆったり羽ばたきます。次に、体の前の方で羽ばたいてから、その流れの中でホールドすると、自然な形になります。

女性は大きな鳥の羽ばたきの延長で男性とホールドし、右肘は突っ張らないようにします。左の大きなラインを出そうとして右肘を張ると、上体は左に回転し、その結果男性と逆Vの、踊りに不向きな形になります。左手は、男性が右腕を前後に動かしてもついて行けるように、男性の右上腕を軽くつかまえ、ずれないようにします。そこが女性の領域です。右手よりも左手を意識して踊りましょう。

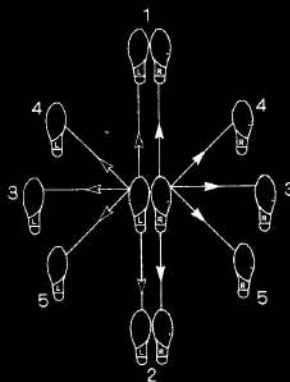
P6 ←

→ P20

1章

基本の知識を身につけよう

Minimum Knowledge to Acquire



補足

ワルツ Waltz

12 オープン・インピタス・ターン

アマルガメーション例

オープン・インピタス・ターン ～ ウィング ～ (中央斜めに)
右へのプログレッシブ・シャッセ ～ ウィーブ・エンディング

24 ランニング・スピン・ターン

アマルガメーション例

- (1) シャッセ・フロム・PP ～ ランニング・スピン・ターン ～
(アウトサイドに) アウトサイド・チェンジ
- (2) (中央斜めに) 右へのプログレッシブ・シャッセ ～ ウィーブ・エンディング ～ (壁斜めに) ランニング・スピン・ターン ～ (アウトサイドに) アウトサイド・チェンジをPPで終わる

25 レフト・ウィスク

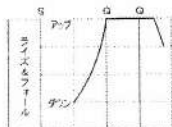
◆ターニング・ロックやウィーブ・フロム・PP の後からのレフト・ウィスクは、1 ですぐに右足を左足にかけると踊り方もできます。その場合、4～6歩目を2・3とカウントします。

クイックステップ Quick step

8 クイック・オープン・リバース

アマルガメーション例

ナチュラル・スピン・ターン (アンダーターン) ～ (中央斜めに) プログレッシブ・シャッセ ～ ウォーク1歩 ～ クイック・オープン・リバース ～ プログレッシブ・シャッセ



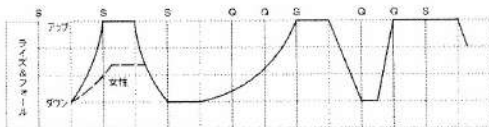
10. リバース・ピボット

アマルガメーション例

- (1) ナチュラル・スピン・ターン ～ リバース・ピボット ～ ダブル・リバース・スピン
- (2) 右へのクォーター・ターン ～ リバース・ピボット ～ 右へのプログレッシブ・シャッセ



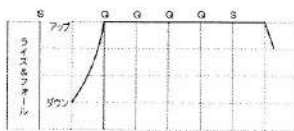
11 ジグザグ～バック・ロック～ランニング・フィニッシュ



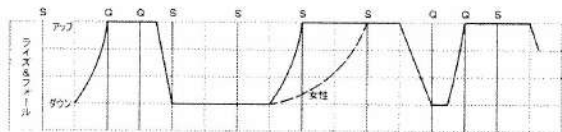
14 フィッシュテイル

アマalgamation例

(LODに) ダブル・リバース・
スピン ~ クロス・スイブル ~
フィッシュテイル



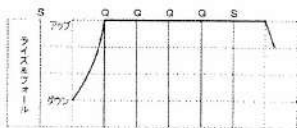
15 ランニング・ライト・ターン



18 フォー・クイック・ラン

アマalgamation例

クイック・オープン・リバース
~ フォー・クイック・ラン ~
フォワード・ロック・ステップ



20 ルンバ・クロス

アマalgamation例

ナチュラル・ターンの1~3 ~ 右へのティプル・シャッセの1
~4 ~ (新LODに) ルンバ・クロス ~ (中央斜めに) ロック・
ステップ

おわりに

Epilogue

2011年秋、ダンスファン編集部でのある打ち合わせのとき、ひよんなことから、「サークルで上達するボールルーム・ダンス」がネット上でプレミアがついているという話が出ました。この本は2002年に私たちが自費出版し、今では絶版になっているものです。すると、「その高値は勉強したい人のために気の毒だね」という話になりました。

このような経緯でこのポケット版が生まれたのですが、内容的に、「サークルで～」に手を加え、フィガー数も増やしました。また、全体的には「サークルで～」と同様、サークル・レッスンの雰囲気を大切に……との思いで原稿に向かいました。読者の皆さんにゆったりと楽しく勉強していただければ、この上ない喜びです。

最後に、この企画を提案して下さった副編集長の山内氏をはじめ、関係者各位、そして、アルーナスさんにもカチューシャさんに深く感謝申し上げます。なにより、この本を手にして下さった皆さんに。



2012年2月、所沢にて
神元 誠・久子

著者プロフィール

神元 誠(かのもと まこと)

- 1950年 北海道生まれ。紋別市出身。
1972年 渡米・渡英し1975年帰国。
1976年 関西外国語大学英米語学科卒業。
1979年 日本でダンスを習い始め1988年教師資格取得。

神元 久子(かのもと ひさこ)

- 1948年 東京都生まれ。
1971年 東京教育大学体育学部卒業。
1972年 渡英。ロンドン、フィリス・ヘイラー教室にてレオナルド・パトリック氏(元ラテン世界チャンピオン)に師事。

共著

- ・サークルで上達するボールルーム・ダンス(東京経済)
- ・サークルで上達するボールルーム・ダンス(ラテン編)(白夜書房)
- ・モダン・ボールルーム・ダンシング(ビクター・シルベスター著/翻訳)(白夜書房)
- ・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)
- ・ビル&ボビー・アービンのダンステクニク(白夜書房)

ダンスファンポケット 001

足型図でうまくなるダンス

「ワルツ・クイックステップ」

2012年3月1日 初版第一刷発行

著者 かのもとまこと・ひさこ 神元誠・久子
発行人 末井昭
印刷・製本 皖印刷

装丁・デザイン アベキヒロカズ
担当編集 山内一弘

発行所
〒171-0033
東京都豊島区高田 3-10-12
03-5292-7751
株式会社白夜書房

乱丁・落丁本はお取替えいたします。

本書の内容の一部あるいは全部を、無断で複写複製(コピー)することは、法律で認められた場合を除き、著作権者および出版社の権利の侵害となりますので、その場合にはあらかじめ小社あてに許諾を求めてください。