# サークルで上達する
# ボールルーム・ダンス

70年代のはじめ
ダンス人生のきっかけとなる
英国行きを許し
支援してくれた
両親と
遠い東の国
日本から来た生徒を
偏見や差別なく
全力で導いてくださった
故パトリック先生に
心からの感謝を込めて

# 推薦の言葉

「サークルで上達するボールルーム・ダンス（ラテン編）」のご出版おめでとうございます。

前回の「サークルで上達するボールルーム・ダンス」に続き、今回はラテンアメリカン・バージョンの本を出版すると言うことで、どんな本になるのか興味深く、そして、楽しみに待っていました。スタンダードの本はとても分かり易く、またステップの意味などもよくしらべてあり、「なるほどな、こうゆう本が欲しかった」と思わせるものでした。今回のラテンもユニークでわかりやすく、この本を見てラテンダンスを皆さんが好きになっていただけたら幸いだと思います。

神元夫妻とは、私達がまだプロになりたての頃からのお付き合いです。その頃から今にいたるまで、お二人のダンスに対する情熱、勤勉な態度、探究心、本当に頭の下がる思いです。その結果、この様な素晴らしい本を完成させることができたのだと思います。

このラテン編の出版を心より祝い、多くの方々にこの本を読んで頂きたいと切に思う次第です。皆様方のダンス人生に少しでもこの本がスパイスになればと思い、この本をダンスの友として皆様に推薦いたします。

玉城盛辰・富美子

2004年11月

追伸:　私たちダンス教師としては、「本は難しく読んでも分からない！」、「やっぱり教室に行かなければ」、という方がいいのですが、まさにこの本は、“ライバル現わる！”です。

# はじめに

ダンスファンの編集部から「会議で企画が通りましたよ」とお知らせを頂いたのは 2 月半ば過ぎの事でした。

サークル用の本「サークルで上達するボールルーム・ダンス」（モダン編）を2年前に自費出版したことがきっかけで、読者の皆様からの「ラテンの本は？」の声の多さに、はじめは「そんな無茶な！」と二の足を踏んでいたのですが…。ダンスファンさんの熱心なアプローチに、その気になったものの、まさか私共がラテンの本を手がけることになろうとは、信じられないことでした。サークル活動を始めてから25年。今までに積み上げてきたレッスンの中から、これだけ覚えられたらパーティで楽しく踊れるだろうナと思う種目やフィガーを選んでまとめてみようと覚悟し、取り掛かりました。大きな流れに後押しされて、無我夢中で進めてくる中、監修の玉城先生ご夫妻はじめ、写真に出演いただいた先生方、サルサの小森先生とサルサボールの皆さん、朝霞のサークル員の皆さん、本当に大勢の方々のご協力を頂いて完成することができました。この本はダンスを愛する多くの人たちの心が、私共の手を通して一冊の形にして下さったものです。この機会を作ってくださったダンスファンの加茂さんはじめ、前著の読者の皆様、ご協力くださった皆様に心より感謝し、お礼申し上げます。

なお、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。また、本書がダンス教師資格取得のために書かれたものでないことを付記します。

2004年11月

神元　誠・久子

# 凡例とお断り

この本をかくにあたり、既存のダンス教本の形にとらわれず、「わかりやすく」「読みやすく」を心がけました。そのため、教本にあるステップ毎の回転量や方向などの情報をあえて割愛しましたが、その一方で、そうした情報を別の形で提供するよう努めました。

■ 名称について:

1. フィガー名には外国語を併記しました。
   《注》 カタカナ表記はダンス教本の表記と同じでない所があります。
   《注》 一部、独自のフィガー名をつけたのがあります。
2. フィガーに連番を使用しました。

■ ホールドについて:

正規のダンス用語を使用すると、字数が多く取られてしまうことがしばしばあります。そうした箇所を簡潔に済ませ、読みやすくするためのオリジナル表記《【　　】で表記》を用いています。

【左右】 ＝ 男性左手と女性右手のホールド。
【右右】 ＝ 男性右手と女性右手のホールド
【右右/左左】 ＝ 【ダブル・ホールド】の別の形で、男性と女性は右手と右手、左手と左手を取り、右手同士が左手同士の上に来ています。
【ダンス・ホールド】 ＝ クローズド・フェイシング・ポジション（クロース・フェイシング・ポジション）を簡単にしました。
【ダブル・ホールド】 ＝ 男性左手と女性右手、男性右手と女性左手の両手を取った形です。一般的には向かい合った形です。

スクエア ＝ 【ダンス・ホールド】で正面向かい合って組んだ形。「正対する」も同じ。
正対 ＝ スクエアに同じ。
PP ＝ プロムナード・ポジション
オープン・ポジション ＝ 片手を取り合い、向かい合った形。オープン・フェイシング・ポジションともいいます。
＊その他のホールドの形は写真や用語の説明を参照してください。

■ 標準テンポ: 時代により変化しています。サークルのレベルや目的に合わせて使い分けましょう。

■ 音の長さ関係について

S ＝ スロー （2/4 の時一拍、4/4 の時二拍）
Q ＝ クイック （スローの半分）
a ＝ 「ア」と呼び、スローの 1/4 の長さ。「スロー」や「1」、「2」と共に使われます。
& ＝ 「アンド」と呼び、クイック・カウントの半分の長さ。「a」と同義に使われることもあります。

## フットワークについて:

フィガーの説明ではレッスンをしている感じで「トウ」、「つま先」などの表現を使うようにしましたが、一部英語表記も用いています。

本書には一部、ダンス教本と異なるフットワークを示している箇所があります。そこは、現代の踊り方ではその方が多用されていると思われる所です。また、教本により異なるフットワークが示されている場合、どちらか一方を取り上げているケースもあります。

B　＝　ボール。足指のつけ根部分。踊りではトウが先につきます。
BF　＝　ボール、フラット。ボールを使ってから足全体に体重が乗ります。
T　＝　トウ。足の指のこと。
H　＝　ヒール。かかとのこと。
IE　＝　インサイド・エッジ。　トウ、ボール、フット（足全体）の内側部分。

## 足型図について

・スタートの位置:　基本的に足型図の中に黒丸を入れて示しています。そこに足型図がないほうが見やすいと思われる所では省略しています。
・トウ、ボール:　両方同じ図を用いています。違いは説明文をお読みください。また、足型図は次の二通りを用いています。
(1) 足の後ろ半分には細線を使用。
(2) 足の前半分のみ《(1)の方法で見にくくなると思われる場所で使用》
・回転後の足:　回転前の足から矢印が出ています。また、細線を使用しています。

## 写真について

・フィガー毎にできる限りの写真を載せ、足の動く方向を示す矢印を挿入しました。おおまかではありますが写真の読み取りにくい部分をカバーできると思います。
・説明文に対する写真が完全に一致しないケースがあります。いろいろな踊り方があるとご理解ください。
・撮影はアマルガメーション毎に異なるプロの先生方や仲間たちにお願いしました。スタイルの違いをお楽しみください。

## 回転量について

ラテンではスタンダード（モダン）のように移動することが少ないため、厳密な回転量が要求されません。そのため、説明文中には、「必要！」と思われる所以外はあまり触れないようにしました。一方、足型図にはできる限り基本の正確な回転量を反映するように努力しました。

## 【前にくる主なフィガー】【後に続く主なフィガー】

ここでは一例として数種類のフィガーのみを紹介していますが、それ以外にも多数あります。

# 目　次

ページ

4　推薦の言葉
5　はじめに
6　凡例とお断り

## 第一章　マンボ / サルサ

### <1>　シャイン

□ 16　(1) ベーシック・ステップ
□ 18　(2) チェイス
□ 20　(3) クロスオーヴァー・ブレイク
□ 22　(4) ライト・ターン
□ 24　(5) レフト・ハーフ・ターン＆レフト・ターン
□ 26　(6) チェンジ・オヴ・プレイスィズ
□ 28　(7) スージー・キュー

### <2> これでグレードアップ！

30　シャインを上手に踊るコツと 7 種類の発展形を紹介

### <3>　ペア・ワーク

□ 34　(8) クロス・ボディ・リード
□ 36　(9) 女性のアンダーアーム・ターン＆男性のダック
□ 38　(10) インサイド・ターン
□ 40　(11) サイド・ブレイク＆カウンター・サイド・ブレイク
□ 42　(12) ハンマーロック＆ダイヴ・エンディング
□ 44　(13) パッシング・ライト・ターン＆コウミング
□ 46　(14) ソンブレロ＆ヘッド・ロール
□ 48　(15) ルエダ・ベーシック

### <4> これでグレードアップ！

52　ペア・ワークを上手に踊るコツと 6 種類の発展形を紹介

## 第二章　　ジルバ

### <1>　基本10のフィガー

□ 58　(1) ベーシック・ステップ
□ 60　(2) 右から左へのチェンジ・オヴ・プレイス

ページ


□ 62 (3) 左から右へのチェンジ・オヴ・プレイス
□ 64 (4) リンク
□ 66 (5) チェンジ・オヴ・ハンズ
□ 68 (6) ストップ・アンド・ゴー
□ 70 (7) ウィンドミル
□ 72 (8) クレイドル
□ 74 (9) アメリカン・スピン
□ 76 (10) ジルバ・ウォークス

＜2＞ これでグレードアップ！
78 上手に踊るコツと23の発展型を紹介

第三章 ルンバ

ルンバ ＜1＞
□ 100 ルンバ・ウォークの練習をしましょう
□ 102 (1) オープン・ヒップ・ツイスト
□ 104 (2) ホッケー・スティック
□ 106 (3) ニュー・ヨーク
□ 108 (4) スポット・ターン・トゥ・レフト＆ライト
□ 110 (5) アレマーナ
□ 112 (6) ベーシック・ムーヴメント
□ 114 (7) ファン

ルンバ ＜2＞
□ 118 (8) フェンシング
□ 120 (9) ハンド・トゥ・ハンド
□ 122 (10) アイーダ
□ 124 (11) キューバン・ロックス
□ 126 (12) プログレッシヴ・ウォーク・フォワード/バックワード
□ 128 (13) ナチュラル・トップ
□ 130 (14) クローズド/アドバンスド・ヒップ・ツイスト

ルンバ ＜3＞
□ 134 (15) ロープ・スピニング
□ 136 (16) オープニング・アウト
□ 138 (17) スパイラル

ページ

□ 140 (18) カール
□ 142 (19) スライディング・ドアーズ
□ 144 (20) スリー・スリーズ
□ 146 (21) スリー・アレマーナズ
□ 148 (22) リヴァース・トップ
□ 150 (23) コンティニュアス・ヒップ・ツイスト
□ 152 (24) コンティニュアス・サーキュラー・ヒップ・ツイスト

＜4＞ これでグレードアップ！
155 上手に踊るコツと19の発展型を紹介

第四章 チャ・チャ・チャ

□ 185 説明を省略するフィガー

チャ・チャ・チャ ＜1＞
□ 186 シャッセとロックの種類

チャ・チャ・チャ ＜2＞
□ 194 (1) オープン・ヒップ・ツイスト
□ 196 (2) ホッケー・スティック
□ 198 (3) タイム・ステップ
□ 200 (4) クロス・ベーシック
□ 202 (5) キューバン・ブレイクス
□ 204 (6) ショルダー・トゥ・ショルダー
□ 206 (7) スウィートハート
□ 208 (8) スプリット・キューバン・ブレイクス
□ 210 (9) ターキッシュ・タウエル
□ 212 (10) フォロー・マイ・リーダーの変形ヴァリエーション

＜3＞ これでグレードアップ！
215 上手に踊るコツと6種類の発展形を紹介

ページ

## 第五章　　サンバ

### サンバ　<1>


□ 227 バウンスの仕方
□ 230 (1) リヴァース・ベーシック・ムーヴメント
□ 232 (2) 左と右へのサンバ・ホイスクス
□ 234 (3) サンバ・ウォークス・イン・PP
□ 236 (4) サイド・サンバ・ウォーク
□ 238 (5) シャドー・ボタ・フォゴズ
□ 240 (6) トラベリング・ボルタズ
□ 242 (7) 右と左へのボルタ・スポット・ターン
□ 244 (8) ローリング・オフ・ディ・アーム


### サンバ　<2>


□ 248 (9) コルタ・ジャカ
□ 250 (10) ナチュラル・ロール
□ 252 (11) オープン・ロックス
□ 254 (12) プロムナード・ランズ
□ 256 (13) ステイショナリー・サンバ・ウォークス
□ 258 (14) サンバ・ロックス
□ 260 (15) メイ・ポール


### サンバ　<3>


□ 264 (16) リヴァース・ターン
□ 266 (17) バック・ロックス
□ 268 (18) プレイト
□ 270 (19) プロムナード・ボタ・フォゴズ
□ 272 (20) アルゼンチン・クロスィズ
□ 274 (21) クローズド・ロックス
□ 276 (22) トラベリング・ボタ・フォゴズ
□ 278 (23) クルザドーズ・ウォークス＆ロックス

281 **<4> これでグレードアップ！**

296 用語の説明　(20 ページ)
314 恩師に寄せる
316 おわりに寄せて
318 (付録)ダンスサークルに聞きました ― 上達方法について
323 索引