Forewords

We were very pleased to learn that our friend Makoto Kammoto 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 us "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 Bizoleas Katusha Chembera

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す。

マコトとは長年の知り合いで、DVD制作で一緒に仕事をした 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

はじめに

Preface

サークル活動をしていると、こんな声が聞こえてきました。 「最初はフットワークだとか壁斜めだとか、何だろうと思いま したが、今では、そうしたことや理論をきちんと習わない方が 気持ち悪いです」。ある程度踊れるようになった人の話もこれ によく似ていて、皆さん「最初から基礎をやればよかった」と言 います。

今からでも決して遅いことはありません。1ページずつ、しっかり読み込んでいけばよいのですから! そして、これからダンスを始める人、始めたばかりの人は、迷うことなく、この基礎の部分からスタートすると、あなたの進歩を強力にバックアップしてくれることでしょう。

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。フィガーを覚えるときは、男女両方の説明を読むことをお勧めします。そして、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が身につき、オリジナルの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」(発行/東京経済)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。

2013 年 8 月 神元 誠·久子





Contents

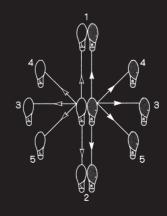
序文	ζ	<u> </u>
はじ	めに	 4
	3	
п//		Ü
13	章 タンゴの知識を身につけよう	
タン	·ゴ・ポジション/ホールド/主なフットワーク	
/サ	イド・リードとウォークのルール/主な省略記号 ――	— 12
21	章 タンゴ!	
1.	ウォークス	— 14
2.	プログレッシブ・リンク	— 16
3.	プログレッシブ・サイド・ステップ ――――	 20
4.	クローズド・プロムナード	 24
5 .	オープン・プロムナード	— 28
6.	右へのアウトサイド・スイブル ―――――	— 32
7.	左へのアウトサイド・スイブル	 36
8.	バック・コルテ	40
9.	バック・オープン・プロムナード	 44
10.	フォー・ステップ	 48
11.	. ファイブ・ステップ (エクステンディド・ファイブ・ステップ)	 52
12.	フォー・ステップ・チェンジ	 56
13.	ナチュラル・プロムナード・ターン	 60
	ロック・ターン	 64

15. ナチュフル・ツイスト・ターン――――	68
16. プロムナード・リンク―――	72
77. オープン・リバース・ターン	76
18. オープン・リバース・ターン レディー・イン・ライン、クローズド・フィニッシュ	80
19. リバース・アウトサイド・スイブル	84
20. ベーシック・リバース・ターン	88
21. PSSリバース・ターン (左足のロック)	92
22. 右足のロック ―――――	96
?3. フォーラウェイ・プロムナード ――――	100
24. チェイス	104
25. ブラッシュ・タップ ―――	108
26. コントラ・チェック ーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーー	112
3 章 スローフォックストロット!	
. フェザー・ステップ	118
?. リバース・ターン (フェザー・フィニッシュ)	122
3. スリー・ステップ ――――	126
1. ナチュラル・ターン	130
5. チェンジ・オブ・ダイレクション 	134
ホバー・テレマーク	138
	142
3 カーブド・フェザー ~ バック・フェザー ――	

9. カーブド・スリー・ステップ	150
10. トップ・スピン	154
11. フォーラウェイ・リバース&スリップ・ピ	ボット158
12. ナチュラル・テレマーク	162
13. ナチュラル・ジグザグ・フロム・PP ——	166
14. ナチュラル・ホバー・テレマーク ―――	170
15. ベーシック・ウィーブ―――	174
16. ナチュラル・ウィーブ (クイック・ナチュラル・ウィーブ)	178
17. ホバー・クロス	182
18. ナチュラル・ツイスト・ターン	186
19. リバース・ウェイブ	190
20. オープン・テレマーク 〜 ナチュラル・タ スイブル 〜 フェザー・エンディング (オープン・ナチュラル・ターン/パッシング・ナチュ	194
補足 ————————————————————————————————————	198
CBMPにアクロス/ヒール・ターンの踊りブ	201 ———
おわりに ———	203
総合索引———	204

1章

タンゴの知識を身につけよう Minimum Knowledge to Acquire



タンゴの知識を身につけよう

Minimum Knowledge to Acquire

◆タンゴ・ポジション

男女とも右足を左足の土踏まずの所まで下げます。このタンゴ・ポジションは両足を揃えた所から、左へ 1/8 回転させると出来上がります。膝が少し内側前方に緩みます。

◆ホールド

スイング・ダンスのときよりコンパクトにします。

- ・男性の左手は直角より少し内側に曲げ、グリップ(男性左手 / 女性右手)は二人の中間、高さはスイング・ダンスのときより少し低めに。
- ・男性の右手の平は女性の背骨の辺りにくるようにします。
- ・女性の左手は男性の右上腕部の下の方に移動させます。

◆タンゴに使われる主なフットワーク

- 1. H ヒール(Heel)。タンゴの前進は必ずといってよいほどヒールからでます。
- 2. BH ボール〜ヒール(Ball、Heel)。後退のステップは すべてボールからです。実際にはトウが先に着きま すが、「ライズした所から下りる」訳ではないので、T の表記は使われません。
- 3. WF ホール・フット (Whole Foot)。足裏全体を一度に、ペタッと床に着きます。
- 4. IE インサイド・エッジ (Inside Edge)。足の内側のへりのこと。T、B、Fのインサイド・エッジがあります。
 FのIEを使った場合、次は必然的に足全体に体重が乗ります。

◆サイド・リードとウォークのルール

前進や後退をする際、動いていく足と同じ側の上体(肩と腰)が、足と同じ方向に出て行くこと。以前はショルダー・リードという表現が使われていました。

【前進】

- 1. 男女共に左足前進はCBMPにステップします。そのため、フットワークはHと記載されていますが、実際の左足のヒールは僅かにアウトサイド・エッジから床に着きます。
- 2. 男女共に右足前進は右サイド・リードを使います。そのため、フットワークはHと記載されていますが、実際の右足のヒールは僅かにインサイド・エッジから床に着きます。

【後退】

- 3. 男女共に右足後退はCBMPにステップします。そのため、フットワークはBHと記載されていますが、実際の右足は 僅かにボールのアウトサイド・エッジから床に着きます。
- 4. 男女共に左足後退は左サイド・リードを使います。そのため、フットワークはBHと記載されていますが、実際の左足は僅かにボールのインサイド・エッジから床に着きます。また、男性は右足の上にポイズを長く残しておくため、左サイド・リードで左足後退してヒールが下りたとき、その前の右足はトウのインサイドが床に残っています。ここが普通の後退と大きく違う所です。しかし、女性の後退ではヒールがあるため男性と同じ動きにはなりません。
- ❖スローフォックストロットに関しての知識は、前作「ワルツ・ クイックステップ編」を参照してください。

10

5. 主な省略記号

© 本書では便宜的にCBMPのステップにこのマーク を使っています。

> 足型中、IEで終わる所を示しています。

★ 足型中、NFRの箇所をこのマークで示しています。

^{アクロス} 前進 本書では便宜的に「CBMPにアクロスして(=CB

MPより深くステップ)]出るステップにはこのルビを

ふりました。(P201の表を参照)

B ボール

CBM シー・ビー・エム

CBMP シー・ビー・エム・ピー

F フット

H ヒール

IE インサイド・エッジ

L 左足

LOD エル・オー・ディー(ライン・オブ・ダンス)

NFR ノー・フット・ライズ

OP アウトサイド・パートナー

PP プロムナード・ポジション

Q クイック("S"の1/2の長さ)

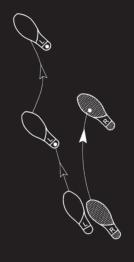
R 右足

S スロー("Q"の2倍の長さ)

SL サイド・リード/ショルダー・リード

T トウ

WF ホール・フット(足全体を床に着けること)



2章

タンゴ Tango

音楽は歯切れの良い 4/4 拍子、または 2/4 拍子で、1 分間に33小節位のテンポで演奏されます。基本のリズムは QQS。

ワルツ同様に人気の高い踊りで、アルゼンチン・タンゴと区別する意味で「コンチネンタル・タンゴ」とも言われています。ここでのコンチネンタルとはヨーロッパ大陸を指し、荒削りのアルゼンチン・タンゴがこの大陸で洗練された形となり、再び世界に広まっていきました。タンゴが初めてヨーロッパで踊られたのは第1次世界大戦以前のことで、当時のテンポは1分間に36小節でした。

補足

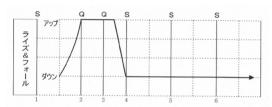
スローフォックストロット

2 リバース・ターン

アマルガメーション例

- (1) リバース・ターン \sim (壁斜めに) チェンジ・オブ・ダイレクション \sim (中央斜めに) フェザー・ステップ
- (2) リバース・ターン ~ リバース・ウェイブの 1 ~ 6 (前半で 1/2 回転) ~ バック・フェザーの 3 歩 ~ リバース・ウェイブの 4~9

4 ナチュラル・ターン



アマルガメーション例

- (1) スリー・ステップ \sim ナチュラル・ターンの 1 \sim 5 \sim (新 LOD の斜めに) スリー・ステップ \sim ナチュラル・ウィー ブ
- (2) オープン・テレマーク \sim ナチュラル・ターン $1 \sim 3 \sim T$ ウトサイド・スピン (QQQ/3歩目は T) \sim ウィーブの $2 \sim 6$

11 フォーラウェイ・リバース & スリップ・ピボット

アマルガメーション例

- (1) フェザー・ステップ \sim フォーラウェイ・リバース & スリップ・ピボット \sim (LOD に) リバース・ウェイブの 1 \sim 4 \sim ベーシック・ウィーブ
- (2) (コーナーで) ホバー・クロス \sim (新 LOD の中央斜めに) フォーラウェイ・リバース & スリップ・ピボット \sim (壁斜めに) ホバー・フェザー

13 ナチュラル・ジグザグ・フロム・PP

アマルガメーション例

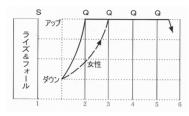
- (1) (コーナーで) オープン・インピタス・ターン (SQQ) \sim (新 LOD に) ナチュラル・ジグザグ・フロム・PP \sim チェンジ・オブ・ダイレクション \sim (中央斜めに) フェザー・ステップ
- (2) ナチュラル・ウィーブ \sim ホバー・テレマークを PP で終わ $\eta \sim ($ 新 LOD に) ナチュラル・ジグザグ・フロム・PP \sim (コーナーに向かって) フォーラウェイ・リバース & スリップ・ピボット \sim (新 LOD の中央斜めに) リバース・ターン

14 ナチュラル・ホバー・テレマーク

アマルガメーション例

- (1) スリー・ステップ ~ ナチュラル・ホバー・テレマーク ~リバース・ターン
- (2) (コーナーで) チェンジ・オブ・ダイレクション \sim (新 LOD の壁斜めに) ナチュラル・ホバー・テレマーク \sim カーブド・スリー・ステップ \sim フェザー・フィニッシュ

16 ナチュラル・ウィーブ



アマルガメーション例

- (1) (コーナーで) チェンジ・オブ・ダイレクション \sim (新 LOD の壁斜めに) ナチュラル・ウィーブ \sim ホバー・テレマーク
- ☀ PP から始め、(SQ&QSQQ) で踊るとクイック・ナチュラル・ウィーブになります。女性はヒール・ターンをしません。

19 リバース・ウェイブ

アマルガメーション例

(LOD に面して) リバース・ウェイブの 1 ~ 6 ~ バック・フェ ザーの 3 歩 ~ リバース・ウェイブの 4 ~ 9 (※この踊り方を エクステンディド・リバース・ウェイブといいます)

CBMP にアクロス

英語では「アクロス・イン・CBMP」と言われるこのアクションは、通常の CBMP よりも深くステップする足に使われます。「ワルツ・クイックステップ編」ではすべてを CBMP で書いているので、ここで一気に表にしてみました。ご利用ください。

CBMP にアクロスする場所(=A/C)			
ワルツ		男性	女性
シャッセ・フロム・PP	1 歩目	A/C	A/C
ウィング	2歩目	A/C	CBMP
ウィーブ・フロム・PP	1 歩目	CBMP	A/C
レフト・ウィスク	1 歩目	CBMP	A/C

クイックステップ		男性	女性
パッシング・ナチュラル・ターン	1 歩目	CBMP	A/C

スロー・フォックスロット		男性	女性
フェザー・エンディング	1 歩目	A/C	A/C
オーブン・テレマーク〜ナチュラル・ターン〜 アウトサイド・スイブル〜フェザー・エンディ ング	4歩目	CBMP	A/C
	8歩目	A/C	A/C
クイック・ナチュラル・ウィーブ・フロム PP	1 歩目	CBMP	A/C
カーブド・フェザー(PP から始める場合)	1 歩目	CBMP	A/C
ナチュラル・ジグザグ	1 歩目	A/C	A/C

タンゴ		男性	女性
オープン・プロムナード	2歩目	A/C	A/C
ナチュラル・プロムナード・ターン	2歩目	CBMP	A/C
ナチュラル・ツイスト・ターン	2歩目	A/C	A/C
プロムナード・リンク	2歩目	A/C	A/C
右へのアウトサイド・スイブル	2歩目	A/C	A/C
左へのアウトサイド・スイブル	2歩目	A/C	A/C
リバース・アウトサイド・スイブル	4歩目	A/C	A/C
フォーラウェイ・プロムナード	2歩目	A/C	A/C
バック・オープン・プロムナード	2歩目	A/C	A/C
チェイス	2歩目	A/C	A/C

ヒール・ターンの踊り方

スローフォックストロットでは、いたる所に女性のヒール・ターンが出てきます。以下は私たちがお薦めする、リバース・ターン前半のヒール・ターンを上手に踊るためのヒントです。

【女性が一人で踊るとき】

- ①上体と顔の関係を保ったまま 1 歩目はまっすぐ後退してみてください。左回転を意識すると上体が捻れ、顔が体より左を向き、頭が中央や右に入ってしまいます。また、この後退でトウを内側に向ける、「トウ・ターン・イン」の方法をやっていてもうまくいかないときは、トウを少し外側に向けてください。安定したヒール・ターンになります。
- ② 1 歩目右足トウが床に着いたとき、その前の左足はヒールになっていることも絶対条件です。トウやボールだと下半身が前に残り、男性の前進を邪魔してしまうからです。

【男性と組んで踊るとき】

男性と踊るとき、女性はヒール・ターンしようとして積極的に 左足を引くと男性を引っ張ってしまいます。ここは内回りです から頑張らないのが賢明です。前の左足にいながら、男性が 出てくる分だけ右足後退することを心がけ、1歩目右足に乗り ながら力を抜き、「どうぞお好きな所に私の左足を連れてって」 とでも考えながら放っておけば、奇麗なヒール・ターンができ ます。

おわりに

Epilogue

2012年3月に発売された「ワルツ・クイックステップ編」の 企画が持ち上がったとき、私たちは、この小さなサイズでス テップの説明をし、足型を大きく入れ、その上、どれだけ必要 な情報を入れられるのだろうか、とても不安でした。実際、原 稿を書き始めると、それは、伝えたいことを簡潔化する文字減 らしとの戦いでした。

しかし、そうした不安は発売開始と同時に、たちまち一掃されました。読者の方々は軽くて持ち運び易いポケットサイズを気に入ってくださり、カバーされたフィガー・足型図の数の多さと、短くまとめたヒントなど、すべてを喜んでくださったのです。おかげで、こうして第2弾の「タンゴ・スローフォックストロット編」にも漕ぎ着けることができました。この企画を出してくださった、月刊「ダンスファン」編集長の山内氏に深く感謝いたします。

さて、原稿を書き上げてみると、2冊合わせて取り上げたフィガー数は相当数にのぼりましたので、本書では2冊分をカバーする索引も用意しました。皆さんが知りたいフィガーを一瞬でも早く探し出すお役に立つことを願っています。

ご愛読、心より感謝いたします。



2013 年 8 月、所沢にて 神元 誠・久子

202

ワルツ・クイックステップ編 タンゴ・スローフォックストロット編 総合索引

【英語】

PSS (T3)

PSS リバース・ターン (T21)

V6 (Q19)

【ア】

・アウトサイド・スイブル (SF20)

・アウトサイド・スピン (W21)

・アウトサイド・チェンジ (W8)

・アンダーターンド・アウトサイド・スピン (W21)

・インピタス・ターン (SF7/W12)

・ウィーブ・フロム・PP (W11)

・ウィスク (W6、10)

・ウィング (W13)

・ウォークス (T1)

・エクステンディド・ファイブ・ステップ (T11)

・エクステンディド・リバース・ウェイブ (SF19)

・オープン・インピタス・ターン (W12)

・オープン・テレマーク (W14)

・オープン・テレマーク ~ ナチュラル・ターン ~ スイブル ~ フェ

ザー・エンディング (SF20)

・オープン・ナチュラル・ターン (SF20)

・オープン・プロムナード (T5)

・オープン・リバース・ターン、レディー・アウトサイド (T17)

・オープン・リバース・ターン、レディー・イン・ライン (T18)

【カ】

・カーブド・スリー・ステップ (SF9)

・カーブド・フェザー (SF8)

・クイック・オープン・リバース (Q8)

・クイック・ナチュラル・ウィーブ (SF16)

・クローズド・インピタス・ターン (W12)

・クローズド・ウィング (W13)

・クローズド・テレマーク (W14)

・クローズド・プロムナード (T4)

・クロス・シャッセ (Q6)

・クロス・スイブル (Q17)

・コントラ・チェック (T26)

【サ】

・シャッセ・フロム・PP (W7)

・シャッセ・リバース・ターン (Q12)

・ジグザグ (Q21)

・ジグザグ~バック・ロック~ランニング・フィニッシュ (Q11)

・スリー・ステップ (SF3)

・スリップ・ピボット (SF11)

【タ】

・ターニング・ロック (W15)

・ダブル・トップ・スピン (SF10)

・ダブル・リバース・ウィング (W20)

・ダブル・リバース・スピン (W20)

・チェイス (T24)

・チェック (W5)

・チェンジ・オブ・ダイレクション (SF5)

・テレマーク (W14)

・トップ・スピン (SF10)

・ドラッグ・ヘジテイション (W23)

【ナ】

・ナチュラル・ウィーブ (SF16)

・ナチュラル・ジグザグ・フロム・PP (SF13)

・ナチュラル・スピン・ターン (Q9/W9、16)

・ナチュラル・ターン (Q5/SF4/W3)

- ・ナチュラル・ツイスト・ターン (SF18/T15)
- ・ナチュラル・テレマーク (SF12)
- ・ナチュラル・ピボット・ターン (Q9)
- ・ナチュラル・プロムナード・ターン (T13)
- ・ナチュラル・ホバー・テレマーク (SF14)
- ・ナチュラル・ロック・ターン(T14)

$[\Lambda]$

- ・バック・ウィスク (W19)
- ・バック・オープン・プロムナード (T9)
- ・バック・コルテ (T8)
- ・バック・フェザー (SF8)
- ・バックワード・ロック・ステップ (Q4)
- ・パッシング・ナチュラル・ターン (SF20)
- ・ヒール・ピボット (Q16)
- ・ヒール・プル (SF4)
- ・ファイブ・ステップ (T11)
- ・フィッシュテイル (Q14)
- ・フェザー・エンディング (SF20)
- ・フェザー・ステップ (SF1)
- ・フェザー・フィニッシュ (SF2)
- ・フォー・クイック・ラン (Q18)
- ・フォー・ステップ (T10)
- ・フォー・ステップ・チェンジ (T12)
- ・フォーラウェイ・フォー・ステップ(T10)
- ・フォーラウェイ・プロムナード (T23)
- ・フォーラウェイ・リバース & スリップ・ピボット (SF11)
- ・フォワード・ロック・ステップ (Q3)
- ・ブラッシュ・タップ (T25)
- ・プル・ステップ(SF4)
- ・プログレッシブ・シャッセ (Q2)
- ・プログレッシブ・サイド・ステップ (T3)
- ・プログレッシブ・リンク (T2)

- ・プロムナード・シャッセ (W7)
- ・プロムナード・リンク (T16)
- ・ヘジテイション・チェンジ (W17)
- ・ベーシック・ウィーブ (SF15)
- ・ベーシック・リバース・ターン (T20)
- ・ホバー・クロス (SF17)
- ・ホバー・テレマーク (SF6)
- ・ホバー・フェザー (SF18)

【ラ】

- ・ランニング・スピン・ターン (W24)
- ・ランニング・フィニッシュ (Q11)
- ・ランニング・ライト・ターン (Q15)
- ・リバース・アウトサイド・スイブル (T19)
- ・リバース・ウェイブ (SF19)
- ・リバース・コルテ (W18)
- ・リバース・ターン (SF2/W4)
- ・リバース・ピボット (Q10)
- ・ルンバ・クロス (Q20)
- ・レフト・ウィスク (W25)
- ・ロック・ターン (T14)

【漢字】

- ・右へのアウトサイド・スイブル (T6)
- ・右へのクオーター・ターン (Q1)
- ・右へのターニング・ロック (W22)
- ・右へのティプル・シャッセ (Q7)
- ・右へのプログレッシブ・シャッセ (Q13)
- ・右足からのクローズド・チェンジ (W2)
- ・右足のロック (T22)
- ・左へのアウトサイド・スイブル (T7)
- ・左足からのクローズド・チェンジ (W1)
- ・左足のロック (T21)

著者プロフィール

神元 誠 (かんもと 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(かんもと 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・翻訳

- ・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 (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・テクニック(白夜書房)
- ・足型図でうまくなるダンス「ワルツ・クイックステップ」(白夜書房)
- ・マッシ干・ジョルジアンニが教えるダンサーのためのメンタル・トレーニング(白夜書房)

ダンスファンポケット 002 足型図でうまくなるダンス

「タンゴ・スローフォックストロット」

2013年9月1日 初版第一刷発行

著者 ――――― 神元 誠・久子

発行人 ----- 末井昭

印刷・製本 ―― 暁印刷

装丁・デザイン --- アベキヒロカズ

担当編集 ——— 山内一弘

発行所

T 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可を求めてください。