

# 目次 Contents

2

序文  
はじめに

12

第1章

まっすぐ立ちましょう

- ◇正しいポスチャーの作り方
- ◇骨盤・胸椎・頸椎
- ◇ヘッドの正しい位置
- ◇最適なボディ・ポジション
- ◇女性のバランス

22

⊗

「まっすぐ立ちましょう」を更に詳しく—

- ◇脊椎の機能
- ◇脊椎の機能的な意義
- ◇体内エレベーター
- ◇バランスの探し方

36

第2章

ホールドしてみましよう

- ◇足の距離
- ◇ホールド
- ◇二つの楕円形
- ◇ダイヤモンド

46

第3章

君の足は大丈夫？

- ◇歩き方を学ぶ
- ◇ライズ・アンド・フォール時の足の順序
- ◇ヒール・プルの方法

53

⊗

「君の足は大丈夫？」を更に詳しく—

- ◇足関節の構造
- ◇足関節の動きの軸
- ◇足の底屈と背屈
- ◇ボディ・ウェイトの流れ

62

第4章

継続的な上下運動

- ◇ライズ（スイング・ライズ/  
プレッシャー・ライズ/ボディ・ライズ）

72

⊗

「継続的な上下運動」を更に詳しく—

74

第5章

回って、回って

- ◇ナチュラル・ターンの仕方
- ◇リバース・ターンの仕方
- ◇ポインティング・ステップ
- ◇オープン・ターンについて
- ◇ナチュラル・ピボットについて
- ◇アウトサイド・パートナーとCBM
- ◇頭の下で回転する

82

第6章

スウェイしよう！

- ◇スウェイの定義
- ◇スウェイの種類

88

第7章

プロムナードとフォーラウェイ

- ◇プロムナード・ポジションの作り方
- ◇フォーラウェイ

96

第8章

踊りのヒント

ワルツのヒント

- ◇プレッシャー・ライズとスイング・ライズ
- ◇ペンジュラム・スイング
- ◇シャッセ・フロム・プロムナード・ポジション
- ◇フォックストロットからの応用
- ◇アウトサイド・スピンの秘訣
- ◇フォーラウェイ・リバース&スリップ・ピボットの秘訣

101

スロー・フォックストロットのヒント

- ◇タイミングについて
- ◇コモン・フォールト

108 ヴィニーズ・ワルツのヒント

- ◇ 後退の仕方
- ◇ 前進の仕方
- ◇ リバース・ターンの注意
- ◇ フレッカール
- ◇ 音楽について

110 クイックステップのヒント

1. スイングとスウェイ
2. バウンス・ムーブメント (ステップ・ホップ/  
スキャター・シャッセ/ペーパーポット)
3. トリッキーなステップ

114 第9章

メイド・イン・アルゼンチン

- ◇ 基本の形
- ◇ ウォークについて
- ◇ 突然止まる
- ◇ シャープなPP
- ◇ プログレッシブ・リンク
- ◇ リバース・ターンの足
- ◇ スピードの変化のつけ方

128 第10章

リードとコミュニケーション

- ◇ 前進・後退のリード
- ◇ アウトサイドへのリード
- ◇ スパニッシュ・ドラッグ
- ◇ チェクト・ナチュラル・ピボット

136 第11章

ボビーの金言：女性の役割

- ◇ 自分の足に立つ
- ◇ 女性のためのゴールデン・ルール

144

第12章

ダンスの歴史を少々

146

ワルツの歴史

- ◇ イングリッシュ・スタイルの始まり
- ◇ ビル&ボビーが作り出したフィガー

156

フォックストロットの歴史

- ◇ エクステンディド・リバース・ウェイブ

162

クイックステップの歴史

166

タンゴの歴史

170

第13章

ビル & ボビー・アービン伝記を少しだけ

- ◇ ウィリアム (愛称ビル) について
- ◇ ボビーについて

182

第14章

著者について

186

謝辞

190

書評

195

写真クレジット

196

補足説明 (文中\*印)

206

索引

214

翻訳にあたって/訳者略歴

