

# 目次

ページ	
5	はじめに
8	基本の知識を身につけよう
	1. 足の部位
	2. フットワーク
	3. LOD
	4. 体に対する足の位置
	5. アラインメント
	6. ホールド
	7. コンタクト
	8. ライズ・アンド・フォール
	9. スウェイ
13	◇主な省略記号
第一章 ブルース	
16	① クウォーター・ターンズ
18	② ナチュラル・ターン
20	③ リヴァース・ターン
22	④ チェック
24	⑤ ナチュラル・ピヴォット・ターン
26	⑥ ライト・サイド・シャッセ
28	⑦ クロス・シャッセ
30	⑧ トウインクル
32	⑨ オープン・リヴァース・アンド・ライト・サイド・シャッセ
34	⑩ クロス・シャッセ・アンド・トウインクル
36	⑪ サイド・ステップ
38	⑫ リヴァース・ピヴォット・ターン・アンド・クロス・シャッセ
40	⑬ ライト・サイド・シャッセ・アンド・トウインクル
42	⑭ ピヴォット・ターン・アンド・トウインクル
44	⑮ クロスオーバー・アンド・トウインクル
第二章 ワルツ	
パート I	
48	アマルガメーション (1)
50	① 左足からのクローズド・チェンジ
52	② 右足からのクローズド・チェンジ
54	③ ナチュラル・ターン
56	④ リヴァース・ターン
58	◇コーナーの廻り方
60	◇クローズド・チェンジの練習法
62	アマルガメーション (2)
64	⑤ ホイスク [I]
66	⑥ シャッセ・フロム・PPP
68	⑦ アウトサイド・チェンジ
71	アマルガメーション (3)
74	⑧ ナチュラル・スピン・ターン [I]
76	⑨ ホイスク [II]
78	⑩ ウィーヴ・フロム・PPP

ページ	
81	アマルガメーション (4)
84	⑪ オープン・インピタス・ターン
86	⑫ ウィング
88	⑬ クローズド・テレマーク
90	⑭ ターニング・ロック
パート II	
94	⑮ ナチュラル・スピン・ターン [II]
96	⑯ ヘジテーション・チェンジ
98	⑰ リヴァース・コルテ
100	⑱ バック・ホイスク
102	⑲ ダブル・リヴァース・スピン
パート III	
104	◇バリエーションを広げよう
第三章 タンゴ	
パート I	
110	◇タンゴの特徴
	・フット・ポジション
	・ホールド
	・主なフットワーク
	・ウォークについて
113	アマルガメーション (1)
116	① ウォークス
118	② プログレッシヴ・リンク
120	③ クローズド・プロムナード
122	④ ロック・ターン
124	⑤ バック・コルテ
126	⑥ フォー (ファイヴ)・ステップ
129	アマルガメーション (2)
132	⑦ オープン・リヴァース・ターン (レディ・アウトサイド)
134	⑧ ナチュラル・プロムナード・ターン
136	⑨ ナチュラル・ツイスト・ターン
138	⑩ フォーラウェイ・プロムナード
140	アマルガメーション (3)
142	⑪ プロムナード・リンク
144	⑫ ベーシック・リヴァース・ターン
146	⑬ オープン・プロムナード
148	⑭ オープン・プロムナードからのスウィグル
パート II	
152	⑮ オープン・リヴァース・ターン (レディ・イン・ライン)
154	⑯ リヴァース・ターンからのアウトサイド・スウィグル
156	⑰ PSS リヴァース・ターン
158	⑱ 右足後退のロック
パート III	
160	◇バリエーションを広げよう

ページ	
第四章 クイックステップ	
パート I	
166	アマルガメーション (1)
168	① クウォーター・ターンズ
170	② プログレッシヴ・シャッセ
172	③ フォワード/バックワード・ロック・ステップ
174	④ ナチュラル・ターン
176	⑤ ナチュラル・ピヴォット・ターン
179	アマルガメーション (2)
182	⑥ クロス・シャッセ
184	⑦ 右へのティブル・シャッセ
186	⑧ クイック・オープン・リヴァース
188	アマルガメーション (3)
190	⑨ ナチュラル・スピン・ターン
192	⑩ リヴァース・ピヴォット
194	⑪ シグ・ザグ ~ バック・ロック ~ ランニング・フィニッシュ
パート II	
198	⑫ シャッセ・リヴァース・ターン
200	⑬ シグザグ
202	⑭ 右へのプログレッシヴ・シャッセ
204	⑮ ダブル・リヴァース・スピン
206	⑯ フィッシュ・テイル
208	⑰ ランニング・ライト・ターン
パート III	
210	◇バリエーションを広げよう
第五章 スロー・フォックストロット	
パート I	
218	アマルガメーション (1)
220	① フェザー・ステップ
222	② リヴァース・ターン
224	③ スリー・ステップ
226	④ ナチュラル・ターン
228	アマルガメーション (2)
230	⑤ リヴァース・ウェイヴ
232	⑥ ウィーヴ
234	⑦ インピタス・ターン
237	アマルガメーション (3)
240	⑧ ナチュラル・ウィーヴ
242	⑨ ホヴァー・クロス
244	⑩ オープン・テレマーク ~ ナチュラル・ターン ~ スウィグル ~ フェザー・エンディング
246	⑪ カーヴド・フェザー ~ バック・フェザー
248	⑫ チェンジ・オヴ・ディレクション
250	⑬ トップ・スピン

ページ	
パート II	
252	◇バリエーションを広げよう
グレードアップするために	
61	その1 回転量の得方
70	その2 ノーフット・ライズはどう踊るの?
80	その3 秘密の練習 1、2
92	その4 秘密の練習 3、4
112	その5 ネック (顔・首) の返し方
150	その6 フットワークをもう一度考える
178	その7 テレマークとヒール・ターンの練習方法は? <1>
196	その8 テレマークとヒール・ターンの練習方法は? <2>
236	その9 イメージで上手になってしまおう
14	準備体操をしましょう
46	突然ドアを開けないで
108	基本を大事にしましょう
128	一流プロと渡り合う
164	姿勢をもう一度考えましょう
214	“ダブル・リヴァース・スピン” への旅
216	パートナーと組む時は
256	用語の解説
260	前にくる/後に続く主なフィガー
265	索引
266	参考にさせていただいた主な文献
267	おわりに寄せて