

はじめに……………003

## 第1章 「知識」編

コシを知れば変わる！ダンスの見方と踊り方

ダンス部に入りたい！……………010

最低限必要なモノ……………014

これだけあるぞ！ダンスのジャンル……………022

ストリートダンスの歴史ウラオモテ……………030

高校ダンス部の伝統「創作ダンス」……………041

〈コラム#1〉新しい部活のカタチ、新しいダンスのカタチ……………046

〈コラム#2〉「文化としてのヒップホップ」MC RYU……………048

## 第2章 「練習」編

指導者不在こそ強くなるチャンス！

ミーティングで「壁」をなくす……………054

全員で上がっていく練習計画……………060

ダンスに必要な能力とは？……………064

強さの基盤となる体力作りとストレッチ……………068

〈コラム#3〉ダンス怪我を防ぐ正しいステップ講座……………074

動きとリズムを揃える練習……………078

二ニュアンスを揃える練習……………094

〈コラム#4〉ダンスで育む創造と協調……………098