

# 美しく年齢を重ねられる！ Precious(プレシャス)社交ダンス

～尾崎沙織<初めての社交ダンス>～



社交ダンスを始めるまえに、社交ダンスの世界を少しでも覗いてみませんか？

シューズや服はどんなものがあるのか？

姿勢が良くなる秘密や、今すぐできるステップについてまとめてみました。

## <目次>

◆社交ダンスの部門と種目	.....	P3
~知っておこう豆知識~		
◆シューズについて	.....	P4
~3種類のシューズ~		
◆練習着について	.....	P7
~部門ごとに少し違う形~		
◆今すぐできる！社交ダンス的！美姿勢づくり	.....	P10
◆今すぐできる社交ダンスの簡単なステップ	.....	P13

## ◆社交ダンスの部門と種目～知っておこう豆知識～◆

社交ダンスは、**ボールルーム部門**と、**ラテンアメリカン部門**に分かれています。

### <ボールルーム部門>

ダンスフロアの中を、回転しながら左回りに動いていきます。

以下の 6 種目あります。

- ・ ブルース
- ・ ワルツ
- ・ タンゴ
- ・ スローフォックストロット
- ・ ヴェニーズワルツ
- ・ クイックステップ

### <ラテンアメリカン部門>

ダンスフロアの中を、左周りに移動しながら踊る種目と、その場で踊る種目があります。

以下の 6 種目あります。

- ・ ジルバ
- ・ チャチャチャ
- ・ サンバ
- ・ ルンバ
- ・ パソドブレ
- ・ ジャイブ

## ◆シューズについて～3種類のシューズ～◆

社交ダンスを踊る時のシューズは3種類あります♪

### <ボールルーム部門専用シューズ>

#### ◎女性のシューズ



特徴は、パンプスのようにつま先が包み込まれているタイプです。素材は一番正式なものだとサテン。練習用に履きやすさを重視して皮のシューズを履く方もいらっしゃいます。

ヒールの高さは7cmと 5.5 cmが定番ですが、ダンス用のシューズは普段履くパンプスと違って柔らかく、脱げにくくなっているのので、バランスがとても取りやすいと思います。

#### ◎男性のシューズ



特徴は、黒のエナメルというところです。女性と足の位置が近い  
ため、女性の靴や長いドレスに黒い色移りがしてしまわずに済む  
ので、皮よりもがおススメです。正装の一部としてタキシードに  
も、燕尾服にも合わせて頂けるシューズになります。だいたい 2  
cm～2.5 cmのヒールになります。

## <ラテンアメリカン部門専用シューズ>

### ◎女性のシューズ



特徴は、足の指が細かく使えるように自由度の高いデザインが特徴です♪ヒールの高さは7cmと 5.5 cmが定番ですが、たまに8cmもあります。ダンス用のシューズは普段履くサンダルと違って柔らかく、脱げにくくなっているため、バランスがとても取りやすいと思います。

### ◎男性のシューズ



特徴は、殆どが黒の皮というところです。エナメルに比べてつま先部が柔らかく指の自由度が高いです。

2 cmくらいの低いものから、4.5 cmのものまであります。初めての方は、2～3cm位が良いのではないのでしょうか。

## <兼用シューズ(パーティーシューズ)>

### ◎女性のシューズ



兼用シューズと言うのは、ボールルーム部門も、ラテンアメリカン部門も両方踊りやすいシューズを指します。ボールルーム部門のようにサイドが覆われているもので、つま先があいているタイプや、もう少しサンダルに近いタイプもあります。

## ◎男性のシューズ



皮のタイプが多いです。だいたいどのシューズも黒が定番なので、エナメルシューズ以外は見分けにくいかと思います。兼用シューズはボールルーム部門もラテンアメリカン部門も両方踊りやすい設計になっているので、一足持っておくと便利なのではないでしょうか。

じゃあ、社交ダンスのシューズってどこで買えるのでしょうか？こちらをご覧ください。

## ▼社交ダンスシューズが買えるお店一覧

ケント	<a href="https://www.kentdance.co.jp/">https://www.kentdance.co.jp/</a>
モニシャン	<a href="http://www.monishanurawa.com/shopbrand/html/page3.html">http://www.monishanurawa.com/shopbrand/html/page3.html</a>
ADS	<a href="https://www.adsjapan-dance.com/">https://www.adsjapan-dance.com/</a>

## ▼自分に合ったシューズの選び方は？

お勧めの基準は、シューズを履いたときに、足の指がきつきつでなく、中で少し動かせるくらいのきつさです。

女性においては、ボールルーム部門専用シューズの場合、背伸びをしたときに踵が脱げないことが大切です。脱げてしまいそうで心配な場合、ベルト付きタイプやシューズバンドの併用することをおすすめします。

ラテンアメリカン部門の場合、指先がシューズの先ちょうど位で OK です。

後は、履き心地や好みでお選びください。

## ◆練習着について～部門ごとに少し違う形～◆

練習着においても、ボールルーム部門とラテンアメリカン部門と少し違います。

### <ボールルーム部門専用練習着>

#### ◎女性の練習着



特徴的は、長いスカートです。くるぶし位の丈で広がるフレアスカートが特徴です。相手と組んで踊るので、肌の直接的な接触をすると汗がついてしまったりするので、基本的には男女どちらかが長袖を着用しますが、どんな相手と踊ってもお互い心地よく過ごすためのマナーとして長袖、もしくは袖ありをお勧めしています。袖がレースやネットになっているデザインも涼しくて見た目も素敵ですね。

#### ◎男性の練習着



特徴は、ネクタイや長袖のシャツです。相手と接触するため、基本的には長袖着用がマナーとなっています。紳士のスポーツということから、ネクタイを締めてレッスンを受けるのが定番ですが、最近はノーネクタイにするなど、昔よりもスポーティーな格好で練習する人も多くなっています。シャツは伸縮性の良い生地です。パンツは、動きやすいように裁断が普通のスーツと違い、身体の運動の可動範囲が広く使えます。

## <ラテンアメリカン部門専用練習着>

### ◎女性の練習着



ラテンアメリカン部門の練習着は、短いスカートや露出が多めなところ。機敏な動きに反応してスカートがひらひらと腰の周りを踊ります。裾にフリンジがついているタイプや、タイトスカートにスリット付きなど、ボールルーム部門よりもバリエーションが多いです。脚を隠すようなデザインもあります。袖はあるものが比較的多いです。

### ◎男性の練習着



特徴は、裾がひらひらと広がって、布がよく踊るようなつくりになっているところ。機敏な動きをすると、パンツの裾がよくひらひらと踊ります。また、基本的には長袖ですが、シャツをパンツに入れるタイプと出すタイプとあり、ボールルーム部門に比べてバリエーションに飛んでいます。ネクタイは付けない場合がほとんどではないでしょうか。

## <兼用の練習着>

### ◎女性の兼用練習着

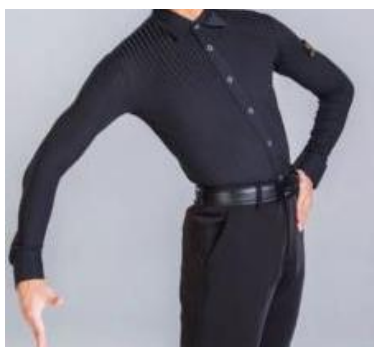


兼用の練習着とは、ボールルーム部門もラテンアメリカン部門も両方踊れるものを指します。

特徴は、女性のスカートの丈ですが、ちょうど両方のスカートの中間位の丈になります。ひざ丈もしくは、脛位の丈になります。



### ◎男性の兼用練習着



兼用の練習着とは、ボールルーム部門もラテンアメリカン部門も両方踊れるものを指します。

男性の練習着にかんしては、専用の練習着と言うよりも、ボールルーム部門の練習着で、ネクタイをはずす程度で、兼用にして頂けます。

じゃあ、社交ダンスの練習着ってどこで買えるの？こちらをご覧ください。

### ▼社交ダンスお洋服が買えるお店一覧

タカダンス	<a href="https://takadance.com/">https://takadance.com/</a>
チャコット	<a href="https://store.shopping.yahoo.co.jp/chacott/bcd2b8f2a5.html">https://store.shopping.yahoo.co.jp/chacott/bcd2b8f2a5.html</a>
ボールルーム ネット	<a href="https://ballroomnet-online.jp/">https://ballroomnet-online.jp/</a>
リチャード アイシン	<a href="https://www.rakuten.co.jp/mimi777/">https://www.rakuten.co.jp/mimi777/</a>

### ▼正しい選び方は？

お勧めの基準は、女性のスカートの丈において、ボールルーム部門の場合、くるぶし位が良いかと思います。

あまり長すぎると踏んでしまいます。短い分には大丈夫です。

男性のパンツ丈ですが、シューズを履いて、床から 5mm ほど浮いた位で丈詰めをするとちょうどいいでしょう。

## ◆今すぐできる！社交ダンス的！美姿勢づくり◆

社交ダンスを始めると姿勢がよくなると言われていますが、始める前に少しでも良い姿勢になりたいと思われている方の為に、お家でできる簡単なセルフケアをご提案します。少しでもキレイなボディラインに近づく為にやってみて下さいね。

### <キレイな背中で踊るには？>

肩甲骨を寄せて、下に下げてください。



### <すっきりしたショルダーラインに導くために>

腕回りや肩回りをすっきりさせるストレッチです。腕を曲げて下の写真のように壁に付けます。胸を壁におしつけるように体重をかけます。



**<脚がキレイに見える踊りに備えて>**

内ももを締めて鍛えるエクササイズ。

脚を少し開いて、足の裏が床をすべるようにして真ん中に足を閉じます。



↑この状態から↓開いた足を左右均等に閉じる。背骨の下に両足の踵を集めるイメージです。



**<二の腕のお肉を無くす動き>**

横に両腕を広げて指先まで伸ばします。胸から腕が生えているつもりで思いっきり伸ばします。



**<お尻を引き締める下準備>**

姿勢を正して脚のつけねから前に倒し、そのまま脚を前後に開いてスクワット。膝の曲げ伸ばしを繰り返します。



**<お腹を引き締めておしゃれに練習着を着るために>**

首から足の踵までを一直線にして 20 秒ほど耐える。これを3セットずつ位行います。

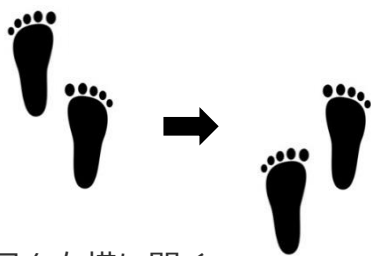


いかがでしょうか？一つだけでも、出来そうなものやってみてください。

## ◆今すぐできる社交ダンスの簡単なステップ◆

それでは、社交ダンスってどんな動きをしているのでしょうか？簡単なステップをご紹介します。

1. 右足から二歩下がる



2. 右足を右横に開く



3. 左足を右足に閉じる



4. 右足から二歩前に歩く



5. 右足を右横に開く



6. 左足を右足に閉じる



これをずっと繰り返してみると、いつの間にか右に移動していることに気づかれるのではないかなと思います。社交ダンスの入門ステップの準備として一度やってみられると、楽しく踊り始めて頂けると思います。

最後までお読み頂きありがとうございます。

あなたの社交ダンスライフが楽しくスタートできるようお役に立てれば幸いです。

体験会でお会いできますことを楽しみにしています♪

---

[美しく年齢を重ねられる！Precious\(プレシャス\)社交ダンス](#)

saori 社交ダンスアカデミー

尾崎 沙織

---

[⇒体験レッスンのご案内はこちら](#)

