

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前に、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
~知っておくと良い豆知識~	
◆シューズについて P4
~3種類のシューズ~	
◆レッスン着について 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～知っておくと良い豆知識～◆

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>

クラシック音楽に合わせて、男女が向き合ってフロアを移動しながら踊る優雅なダンスです。

以下の 6 種目あります。

- **ブルース** 初めての方が最初に習うダンス
- **ワルツ** 3拍子の音楽に合わせて踊る、初心者にも人気の高いダンス
- **タンゴ** 切れが良く、スピード感が溢れる、初心者にも人気のあるダンス
- **スローフォックストロット** ジャズリズムで踊る、優雅で流れるような中級者向けのダンス
- **ヴェニーズワルツ** 3拍子の早い音楽に合わせて踊る上級者向けのダンス
- **クイックステップ** テンポの早い音楽で踊る、元気の良いリズムカルなダンス



<ラテンアメリカン部門>

ラテン音楽に合わせて男女が組んだり離れたりしながら踊るエネルギッシュなダンスです。

以下の 6 種目あります。

- **ジルバ** 初めての方が最初に習うダンス
- **チャチャチャ** テンポの早い音楽に合わせてリズムカルに踊る人気のあるダンス
- **サンバ** 躍動的に波打つようにフロアを移動しながら踊る、中級者向けのダンス
- **ルンバ** 初心者が入りやすい、ゆったりした音楽で踊る、人気の高いダンス
- **パソドブレ** 闘牛士とフラメンコダンサーのストーリー性のある、情熱的なダンス
- **ジャイブ** テンポが早い曲で踊られ、足を上げるなどアグレッシブな、上級者向きのダンス



◆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。素材は正式なものだとサテン。練習用に柔らかさを重視した革のシューズもあります。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ため、バランスがとても取りやすく、ヒール初心者でも安心です。

◎男性のシューズ



基本的には、黒のエナメルです。ボールルーム部門のダンスは女性と足の位置が近いため、女性の靴やドレスに黒く色移りがしないように、革ではなくエナメル生地が使われています。正装として、タキシードや、燕尾服にも合わせて履けるシューズです。2 cm～2.5 cmのヒールがありますが、履いてみると高さを感じずに踊れる設計となっています。

<ラテンアメリカン部門専用シューズ>

◎女性のシューズ



足の指が細かく使えるようにつま先が出ている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、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、足首をベルトで固定し、脱げにくくなっており、バランスがとても取りやすく、ヒール初心者でも安心して履いていただけます。

◎男性のシューズ



定番は、黒の革です。エナメルに比べてつま先部が柔らかく指を細かく使いやすい設計です。ヒールはボールルーム部門に比べて高めで、2 cm～4.5 cmのものまであります。ダンスが初めての方は、2cm位の低いシューズがおすすめです。

<兼用シューズ(パーティーシューズ)>

◎女性のシューズ



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。ボールルームシューズのようにサイドがパンプスのように覆われており、ラテンシューズのようにつま先があいているのが特徴です。素材は足になじみやすい革が多いです。両部門を踊るダンスパーティー、普段の練習の時にもおすすめです。

◎男性のシューズ



革のタイプが多いです。ラテン用のシューズとよく似ていますが、兼用シューズはヒールが 2cm と、低めです。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、これからダンスを始める方は、こちらのタイプがおすすめです。

それでは、社交ダンスのシューズは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(おすすめ)

ケント	https://www.kentdance.co.jp/
モニシャン	http://www.monishanurawa.com/shopbrand/html/page3.html
STEP	https://shop.step1954.com/

▼自分に合ったシューズの選び方は？

履いたときに、足の指が、中で少し動かせるくらいのサイズ感がベストです。女性においては、背伸びをしたときに踵が脱げないことが大切です。脱げてしまいそうな場合、ベルト付きタイプやシューズバンドの併用をおすすめします。男性の場合、サイズ感は靴紐である程度調整できます。基本的には、普段はいている靴のサイズで大丈夫ですが、中には大き目に作られているメーカーもあるので、実際に履いて決める、又は問い合わせをしてから購入されることをおすすめします。

◆レッスン着について～部門ごとに少し違う形～◆

レッスン着においても、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レッスン着>

◎女性のレッスン着



特徴は、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定番です。相手と組んで踊るので、肌が接触し、汗がついてしまうことを考慮して、男女どちらかが長袖を着用します。基本的に、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、又は袖ありを着用します。これからダンスを始めるなら、黒の長袖を一着もっておくと着回しもきくのでおすすめです。

◎男性のレッスン着



定番は、白か黒の長袖のシャツです。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、場合によって、ネクタイを締めてレッスンを受けることもありますが、普段は、ダンス用パンツにシャツスタイルが定番です。シャツは伸縮性の高い生地できており、ダンス用パンツは、普通のスーツと裁断が違い、脚が開きやすいようになっているなど、動きやすい設計になっています。

<ラテンアメリカン部門専用レッスン着>

◎女性のレッスン着



ラテンアメリカン部門のレッスン着は、スカートが短く、足を動かしやすいスタイルです。機敏な動きに反応してスカートがひらひらと踊ります。裾にフリンジやスリットが付いているなど、色々な形があります。基本的には、長袖ですが、男性とのコンタクトが少ないため、半袖やフレンチ袖もあります。

◎男性のレッスン着



ラテンダンス用パンツの特徴として、裾が広く作られており、足さばきに合わせて、裾がひらひらと踊ります。黒が定番で、中にはサイドにサテンの装飾がついているデザインもあります。シャツは、基本的にはモノトーンの長袖で、好みでシャツを中に入れても出しても良いデザインが多いです。これからダンスを始める方は、黒を一着もっておくのがおすすめです。

<兼用のレッスン着>

◎女性の兼用レッスン着



兼用のレッスン着とは、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。女性のスカートは、ひざ下10cm程、ふくらはぎ位の丈が定番です。ボールルーム部門の優雅なイメージを邪魔せず、そしてラテン部門の早い足さばきにも対応しています。これからダンスを始める方はこちらがおすすめです。

◎男性の兼用レッスン着



兼用のレッスン着とは、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。黒を中心に、色、サテン、柄の入ったダンスシャツと、黒のストレートタイプのダンス用パンツを合わせるのが定番です。パーティーに出席する時にも使えます。一着もっておくと良いでしょう。

それでは、社交ダンスのレッスン着がどこで買えるのかについて、こちらをご覧ください。

▼社交ダンスのレッスン着が買えるお店(おすすめ)

タカダンス	https://www.takadance.shop/
楽天市場	https://www.rakuten.co.jp/mimi777/
トリキン	http://torikin21.com/
ボールルームネット	https://ballroomnet-online.jp/

▼正しい選び方は？

ボールルーム部門の女性のスカート丈は、くるぶしが見える程度がおすすめです。長すぎると踏んでしまうので、気を付けましょう。ラテンアメリカン部門の女性のスカートは、脚を見せるのに抵抗がある方はひざ下がおすすめです。ミニスカートの場合、インナーパンツやスパッツを履くのが定番ですが、中には、スカートとそれと一体型になっているタイプもあります。男性のダンス用パンツ丈は、シューズを履いて、床から5～7mm程で丈詰めをすると踏む心配もなく、見た目もかっこよく着こなせます。

◆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るために、お家でできる簡単なストレッチをお伝えします。少しでもキレイなボディラインに近づくことができますので、是非やってみてくださいね。

<キレイな背中になる>

肩甲骨を寄せて、下に下げてください。特に、下げるのが大切です。



<バストアップしながら、美姿勢になる>

肘から手のひらにかけて壁に付けます。壁に寄り掛かるように体重をかけます。右腕が壁についている時は、右足を前に、反対を向いて左側もやってみましょう。



<お腹を引き締めながら、脚を細くする>

内腿を締めて体幹を鍛えるエクササイズです。脚を少し開いて、足の裏を滑らせながら脚をゆっくり閉じます。



<二の腕のたるみを無くす>

両腕を広げて指先まで伸ばしてキープします。背骨から腕が生えているつもりで伸ばします。



<お尻をきゅっと引き締める>

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。頭部が足のつま先より前に位置していることが大切なポイントです。



<お腹と背中を引き締める>

首から足の踵までを一直線にして 20 秒ほどキープする。これを3セット行います。

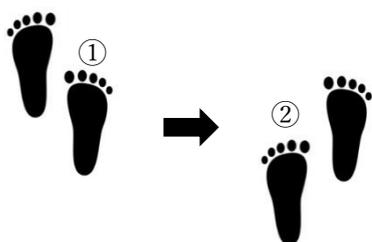


いかがでしょうか？一つだけでも、出来そうなものをやってみて下さい。

◆今すぐできる社交ダンスの簡単なステップ◆

社交ダンスの簡単なステップをご紹介します。これは、ボールルーム部門のブルースという種目のステップです。

1. 右足から二歩下がる



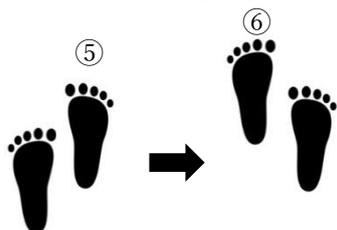
2. 右足を右横に開く



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、自然と右に進むことができます。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。

体験レッスン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](#)

