



5

社交ダンスで美が加速する
5つの入門ガイド

年齢を重ねる毎に
美しくなれる魔法の法則

- 目 種 目
- 選 び
- 種 目
- 選 び
- 勢
- ツ
- 部 門
- シ ュ
- 練 習
- 美 簡
- 簡 易
- と 一 着
- 着 い
- ス
- 種 目
- 選 び
- 勢
- ツ

こんにちは。尾崎沙織です。

社交ダンスで美を加速させる5つの入門ガイドをご覧いただきありがとうございます。社交ダンスを始める前の下準備として、この冊子がお役に立てればと思っております。





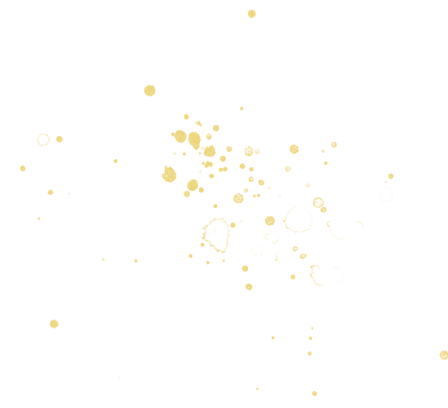
目次

I 重ねるごとに美しくなれる 魔法の法則

- 1 なぜ社交ダンスをやっている50代が美しいのか？
- 2 踊りながら姿勢が良くなって自信がつく
- 3 いつもと違う自分になりきって自由に自己表現できる
- 4 社交ダンスをやっている人は10歳も若くみられる理由
- 5 超簡単！無理なく楽しくキレイにボディラインを引き締める所作



目次



II 社交ダンス入門ガイド

- 1 社交ダンスの部門と種目
～知っておくと良い豆知識～
- 2 ダンスの上達はシューズにあり
- 3 自分をより素敵に魅せるレッスン着
- 4 猫背・巻肩が姿勢美人になる秘訣
- 5 今すぐできる社交ダンスの簡単なステップ
- 6 受講生さんの声

なぜ社交ダンスをやっている 50代が美しいのか？

50代と言えば、子育て、仕事、場合によっては介護など、ひと段落終えたころではないでしょうか。

家族のため、そして仕事も責任を任されてバリバリこなしてきた50代は、自分のことは後回しだった方が多いかと思います。

そんな、エネルギーや経験値が溢れている50代は新しい自分の人生を生きるスタート地点だと思います。

今度は自分が輝く番！自分が主役でいい！そんな想いが溢れ、ついに自分の殻を破る時！エスコートされてトキメキが蘇る♪気品がある世界で自己価値も上がる。「50代で始めるのは早い方」と言われる社交ダンスはアンチエイジングにも最適なのです。

踊りながら姿勢が良くなって 自信がつく

つい、デスクワークや家事仕事などに集中していると、気づいたら猫背に、背中のお肉で丸く老けたシルエットになってしまった。このようなお悩みをよく耳にします。

姿勢が丸くなると、姿勢がキレイな人の隣にいと恥ずかしいなど、つい人と比べてしまうこともあるのではないのでしょうか。

姿勢が丸くなっただけで、10歳は老けた印象になり、元気が無く自信の無い印象に見えてしまいます。

社交ダンスを始めると姿勢が背筋が伸びて姿勢が美しくなります。お顔周りも明るくなり、一目置かれるでしょう。

誰に見られても恥ずかしくない！自分に自信もついてお洒落も楽しくなるのです。

いつもと違う自分になりきって 自由に自己表現できる

自分なんて、誰もみていないし気にしていない・・・そんな風に思ってしまったっていませんか？

社交ダンスはペアで組んで踊るので、相手には見られている意識が芽生えます。

人の目があることで、お洒落や身だしなみにも気を配るようになります。

異性をエスコートする（される）ことで、いつもと違う自分を演じたくなったり、いつも着ないような華やかなドレスを着て非日常を楽しむ方が多いです。

社交ダンスをやっている人が 10歳も若くみられる理由

10歳は若く見えるね！と言われるのは、社交ダンスをやっている人の中ではもはや定番かもしれません。

頭で覚えたステップを、即、身体でアウトプットして表現する社交ダンスは、脳トレと筋トレの融合とも言えるでしょう。

音楽をききながら、リズムに合わせて相手を気遣いながら、踊るため、頭も心も使います。

また、社交ダンスは全身運動です。ストレッチ、筋トレ・有酸素運動など様々な要素があるので、楽しみながら自然と若々しく引き締めることができます。

超簡単！無理なく楽しく キレイに引き締まる所作

身体をキレイに引き締めるために、まずできることの1つとして、身体の軸をつくることがあります。

その場で立った状態でできるので、簡単にできます。

太ももの内側に物を挟んでキュッと締めるようにして立つとお尻やお腹に力が入ります。

人間の筋肉の75%は下半身にあるため、下半身の筋肉を使うと代謝が上がり、キレイなボディラインに繋がります。

社交ダンスは下半身運動なので、始めると全身キレイに引き締まる方が多いです。

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、大きく2つの部門にわかれており、一つは、ボールルーム部門、そしてもう一つは、ラテンアメリカン部門と呼ばれています。

また、各部門の中に、6種目のダンスがあり、合計12種目のダンスが存在します。これらを総合して、社交ダンスと呼ばれています。

ちなみに、12種目すべてできないと踊れないわけではありません。まずは1種目ずつ、それぞれの種目の音楽や、リズムの特性を楽しみながら踊れるようになっていきます。

また、社交ダンスの本場はイギリスですが、他の国のダンスをベースに、イギリス調にアレンジしている種目もあります。



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

初心者向けのゆっくりな入門
ダンスです。



・ワルツ

ワルツには、「まわる」とい
う意味があり、回転が多く、
優雅なのが特徴です。



II 社交ダンス入門ガイド

・タンゴ

キレのある、スタッカートの二拍子の音楽で踊ります。水平に滑るように歩くことが基本です。

・スローフォックストロット

特徴は、滑らかな前後の動きです。前進と後退が基本です。3歩ずつ前進、あるいは後退して踊ります。

・ヴェニーズワルツ

3拍子のテンポが速く、常にカーブを描きながらフロアを流れるように踊るのが特徴です。

・クイックステップ

飛ぶ、跳ねる、走る、といった動きの中に、滑らかな動きも入っているのが特徴です。



II 社交ダンス入門ガイド

< 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。

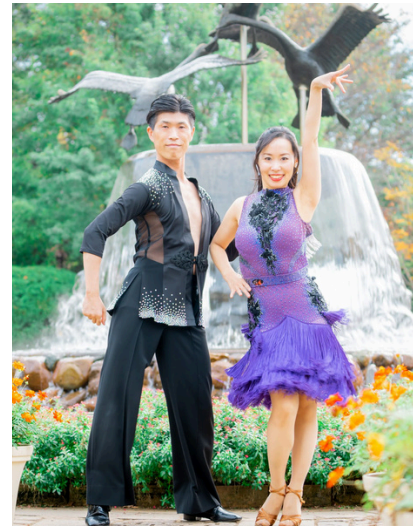
・ ジルバ

アメリカ発祥のダンスで、日本には第二次世界大戦後に伝わりました。軽快さとリズムカルなダンスです。



・ チャチャチャ

リズムカルなリズムに合わせて陽気に歯切れよく踊るダンスです。



・ サンバ

サンバはブラジルのサンバカーニバルが起源となるダンスです。キレのある動きや滑らかな動きなどさまざまなリズムを一つの音楽で表現できるダンスです。

・ ルンバ

1940年代後半以降、キューバ発祥のダンスを西洋のダンス界が取り入れ独自の解釈がされ生まれたダンス。ラテンダンスの中では滑らかでゆったりした動きが特徴です。

・ パソドブレ

男性が闘牛士、女性がフラメンコダンサー・ケープ・牛などの象徴と言われているダンスです。

・ ジャイブ

1920年代のハーレムが起源です。横にスウィングしながらジャンプするような動きが基本です。

ダンスの上達はシューズにあり

社交ダンスのシューズは、ボールルーム部門、ラテンアメリカン部門それぞれ違うシューズを履きます。兼用シューズと言ってどちらも踊れるシューズもあります。初心者のうちは、兼用シューズがおすすめです。

インターネットでもお手頃で買えますが、なかなか自分の脚に合うシューズが見つからないタイプの方は、店舗にいった、店員さんと一緒に選ぶのがおすすめです。

自分に合ったシューズなのか、また、履きやすくバランスのとりやすいシューズなのかによって、上達のスピードも違いますので、選び方やおすすめのサイズ感についてもまとめています。



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>

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5.5cm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です、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。



II 社交ダンス入門ガイド

男性用シューズは、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ので、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。2cm～2.5cm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>

女性用の靴は、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5.5cm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。



II 社交ダンス入門ガイド

男性用の靴は、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、2cm～4.5cm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 >

スタンダード部門の踊り、ラテンアメリカン部門の踊り、両方踊れるシューズもあります。初めて社交ダンスを習う場合は、どちらの部門も踊るのでおすすめです。



II 社交ダンス入門ガイド

<ダンスが楽しく上手になる♪シューズはどこで買えるのか！？>

ネットでも店舗でも、購入することができます。おすすめのショップを載せてあります。参考までにこちらをご覧ください。

Kent（上野駅 より徒歩2分）

<https://www.kentdance.co.jp/>

モニシャン（インターネット通販専用）

<https://www.monishanurawa.com/shopbrand/html/page3.html>

ADS（埼玉県orインターネット通販）

<https://www.adsjapan-dance.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。

自分をより素敵に魅せる レッスン着

社交ダンスのレッスン着、特に女性のスカートは、ボールルーム部門、ラテンアメリカン部門それぞれ少しだけ違います。兼用スカートと言ってどちらも踊れるスカートもあります。初心者のうちは、兼用スカートがおすすめです。

インターネットでもお手頃で買えますし、店舗にいったって、サイズ感などお気に入りの一枚を買うのもわくわくして楽しいと思います。

スカートのなびき具合で踊りの上達も図れるので、まずは専用のスカートを一枚持っておくといいでしょう。男性は、最初のうちは、私服のズボンにシャツで十分です。



ボールルーム部門と
ラテンアメリカン部門で少し違います。

<ボールルーム部門向けのレッスン着>

ボールルーム部門の女性の服装の特徴は、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。



II 社交ダンス入門ガイド

<ラテンアメリカン部門向きのレッスン着>

ラテンアメリカン部門のレッスン着は、スカートが短く、脚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、男性との接触が少ないため半袖やフレンチ袖もあります。



II 社交ダンス入門ガイド

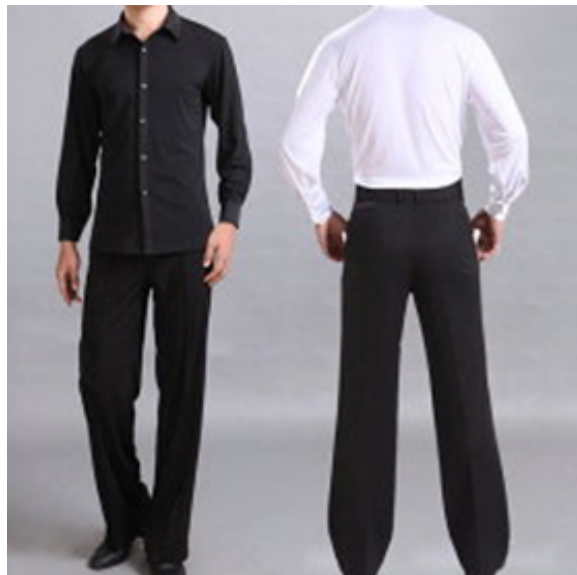
< 兼用レッスン着 >

スタンダード部門の踊り、ラテンアメリカン部門の踊り、両方に向いたレッスン着もあります。初めて社交ダンスを習う場合は、どちらの部門も踊るのでおすすめです。



< 男性用のレッスン着 >

男性のレッスン着の定番は、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。



II 社交ダンス入門ガイド

<自分をより素敵に魅せる♪レッスン着はどこで買えるのか！？>

ネットでも店舗でも、購入することができます。おすすめのショップを載せてあります。参考までにこちらをご覧ください。

タカダンスファッション（西日暮里駅から徒歩2分）

<https://www.takadance.shop/>

リチャードアイシン（インターネット通販専用）

<https://www.rakuten.co.jp/mimi777/>

< おすすめのレッスン着の選び方とは？ >

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。

猫背・巻肩が 姿勢美人になる秘訣

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、そのコツは、自分の身体をコントロールすることです。

それには、まず自分の身体のどこにどんな骨や関節、筋肉があるのかを意識することから始めます。イメージができるだけでも、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。

姿勢が美しくなると、年齢より若々しくみえ、ハツラツとした印象になります。美しい姿勢が身に付くと、お腹まわりを中心に、身体が引き締まってきます。是非とも！美しい姿勢を手に入れたいですね。



年齢を重ねるごとに美しく輝くための 美しい姿勢をつくり方

欲しいのは若々しい背中！今すぐ姿勢を美しく魅せる基本は、肩甲骨を寄せて、下に下げます。特に下げるのが大切です。肩甲骨を動かすためにおすすめのエクササイズは次のページです♪

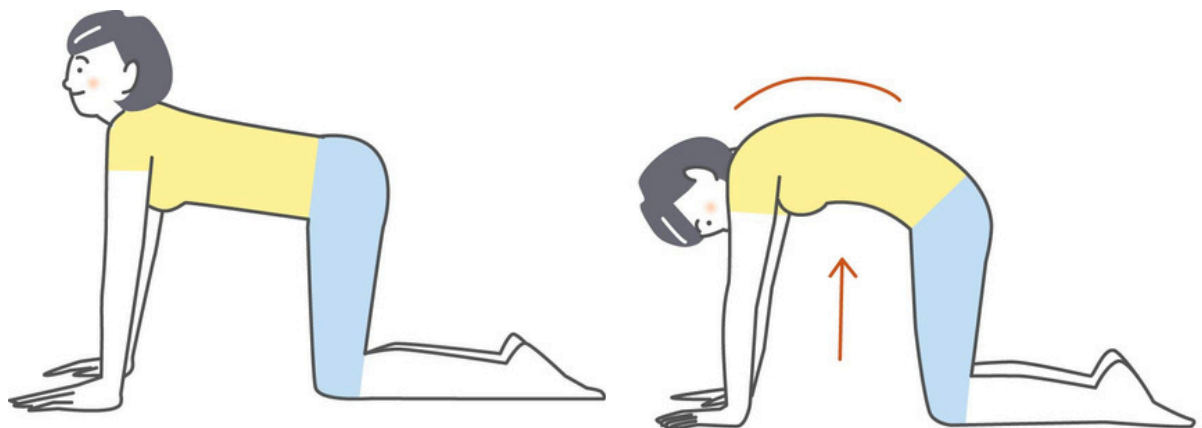


<背中がすらっと美しく伸びて身体全体が軽く楽になる方法>

1日1分でOK!

四つ這いになって、背中を反らせたり膨らませたりします。

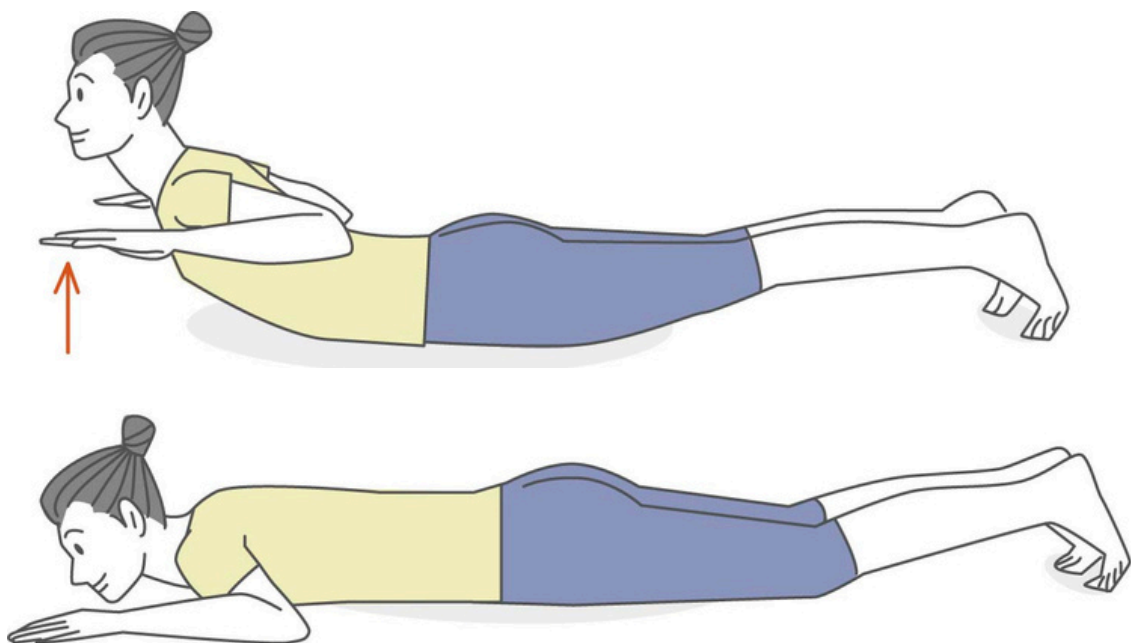
背骨に意識を集中させるのが秘訣です。音楽に合わせてやると、あっという間に1分が過ぎます！身体が軽く楽になります。



<無駄なお肉を無くしてモテ背中に導く！エクササイズ>

1日10回でOK！

うつ伏せに寝て、脚と胸から上を持ち上げます。ポイントは、肩甲骨を寄せて脇をしめること、そしてお尻のほっぺをキュッとしめることです。

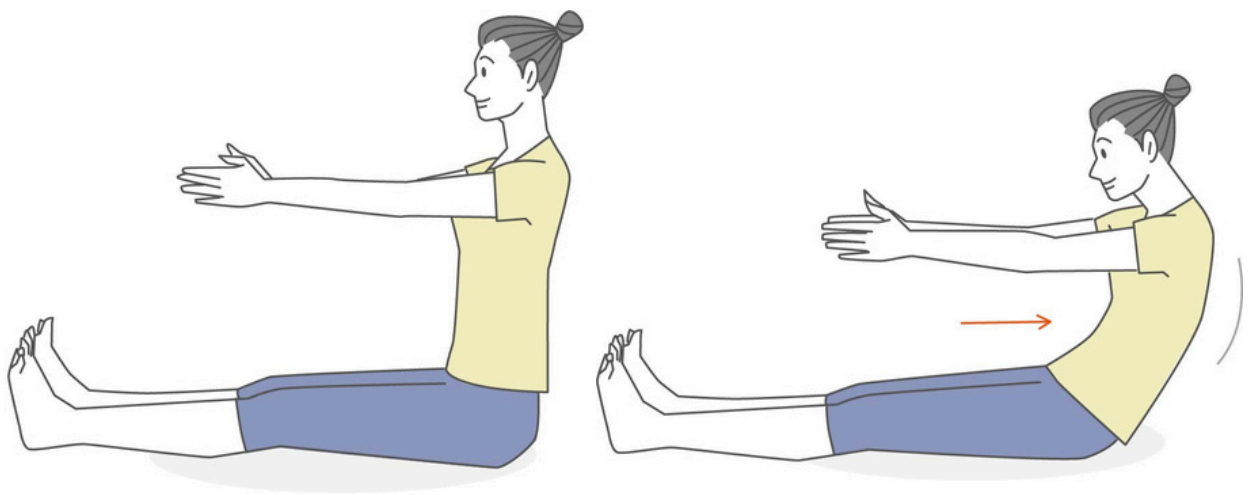


<美しい姿勢をキープするためにおすすめの 下準備>

寝起き・寝る前におすすめ！

長座で座り、腰を入れたり(背筋強化)後ろに
倒れたり(腹筋強化)します。

腹筋と背筋のバランスを整えて、崩れない姿
勢づくりをサポートします。



今すぐできる社交ダンスの 簡単なステップ

社交ダンスの基本は、歩くことです。

なので、正しい姿勢で歩くことができれば、どなたでも踊ることができるんです。

運動神経は全く関係ありません。正しく美しい姿勢で歩くことを意識し始めたところで、早速簡単なステップを踏んでみましょう♪

次のページで、ボールルーム部門のブルースというダンスの基本ステップをエクササイズにしてみました。一緒にお部屋を歩いてみましょう。



ブルースのステップを
お家で踏んでみよう♪

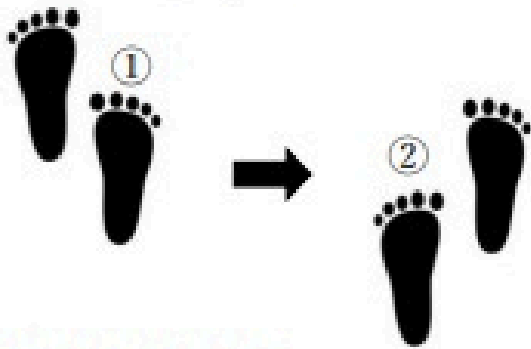
ステップ名：クォーター・ターン

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、入門編です。家の中を横に移動するように歩いてみて下さい。

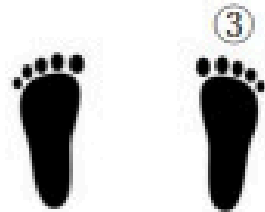
まず、両足を揃えてスタートします。



1. 右足から二歩下がる



2. 右足を右横に開く



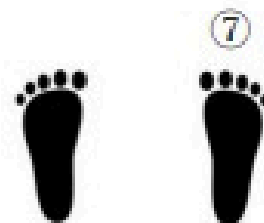
3. 左足を右足に閉じる



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



II 社交ダンス入門ガイド

これは、女性のパートのステップの一例ですが、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。社交ダンスの下準備としてやってみられると、スムーズに踊り始めて頂けると思います。

実際は、この動きをベースにして、回転を少しずつかけて踊っていきます。まずはこれをやってみて下さいね。

社交ダンスが踊れるようになると、レッスンだけでなく、発表会など人前で表現することで、新しい自分を発見できて楽しくなったり、飲食店やカラオケで音楽に合わせて踊る、そしてダンスホール（音楽に合わせて社交ダンスを踊る専用の場所）や豪華客船で毎晩開催されるダンスパーティーを楽しむなど、世界観や遊びの幅が一気に広がります。

また、公民館などでも参加しやすいパーティーが、どこかでほぼ毎日のように開かれており、毎日のように社交ダンスを楽しむこともできるんです。セカンドキャリアに入っても末永くできる趣味として、これからの長い人生を横臥するにはとてもおすすめです。

II 社交ダンス入門ガイド

また、身体も脳も使うことで、ボディラインが整い、頭もスッキリします。社交ダンスは、認知症予防NO.1とも言われており、いつまでも若々しくハツラツとしていられます。

今もうすでに、同年代のお仲間がキラキラと輝いています！！あなたも、楽しい未知の世界、社交ダンスの世界をまずは気軽に覗いてみませんか？受講生さんの声は次のページへ♪



6

受講生さんの声

実際に社交ダンスを楽しんでいらっしゃる受講生さんの声をご紹介しますので、どんな方がどんな風に輝いているのか、ご覧いただき、あなたが踊ってキラキラ輝いている姿をどうぞイメージなさって下さいね。皆さん、全く初めてのスタートで、マイペースにそれぞれ楽しんでいらっしゃいます。ほとんどの方が、50代で初めてダンスを始めた方です。

叔母がやっていた社交ダンス、満を持して飛び込みましたが、今ではダンスが楽しくて、毎日動画を観たりと、社交ダンスのことを考えています♪
(50代 女性)

始めは、運動にもブランクがあって、体力的にできるか心配でしたが、満を持して！えいや！で飛び込もうと思って、体験にいきました。

今では、毎日家で練習するほどハマっています。発表会を目標にしているのですが、毎日のように家で踊ったり、動画をみたりして過ごしています。優しい沙織先生の指導だからつづいていると思います。アットホームな雰囲気だから敷居も高くなく通いやすいです。

表にでることが無かった自分が、こんなにわくわく楽しんでいいんだ！って背中を押してもらえた感じ。世界観、人生観、性格、価値観すべてが変わった。
(40代 女性)

社交ダンスをやっておいて本当に良かったと思います。

また、最初は船旅に備えてが目的でしたが、今は、非日常の世界を味わえて、毎月ダンスが踊れる飲食店に踊りに行くなど友達との遊びの幅も広がって、社交ダンスは無くてはならない趣味になっています。

目立たない、自分はいつも裏方、そんな人生でしたが、今は逆に、こんなに自分は楽しんでいいんだって思えるようになりました。

身体づくりにもなるし、健全なスキンシップがいいですね！今までにない知らない世界を知ることができて感動です！末永く第二の人生を横臥したいです。

(50代 男性)

はじめて半年ほどになりますが、先日、初めて人前で披露しました。今までに全くない世界が繰り広げられており感動しました。アットホームな雰囲気だったので初めてでも楽しかったです。目標があると、すごく励みになり頑張れますし、上達するのがわかるから、嬉しいです！

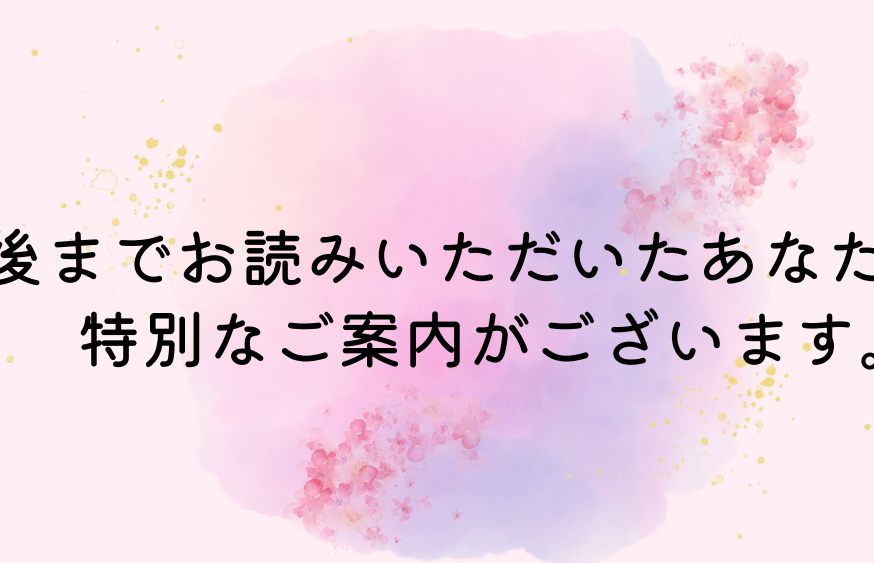
筋肉もけっこう使い、全身運動なため、楽しく体力づくりができます。

また、健全なスキンシップも心地よく、やればやるほど奥が深いメソッドがあるので、毎回新しい発見が楽しいですしやる気がでてきます。心にも身体にも良いスポーツだと思っているので、長く続けたいです。

旅行先でモテモテになった！交友関係や 関わる世界がガラッと変わった。 (40代男性)

女性をリードして、踊る感覚がとても新鮮です。女性から、一緒に踊るとめっちゃ楽しい！と言われることが増えたので、嬉しいですし、レッスンにも精が出ます。男性は、踊れるとモテるし人気者になれるのが嬉しいです。

また、今まで接してこなかった知らない世界を見ることが出来て世界観や価値観もガラッと変わりました。自己価値の上がる趣味があることで自分に自信もつき、周りからの観られ方も変わり、行く場所や関わる人間関係も変わったのが驚きです。



最後までお読みいただいたあなたへ・・・
特別なご案内がございます。

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。
是非一度、体験レッスンにお越しください。
あなたにお会いできますことを楽しみにしております♪

[体験レッスンのご案内はこちら](#)





Contact Us

- <https://saoridance.com/>
- saori社交ダンスアカデミー
- 090-7247-3435
- info@saoridance.com



Thank You

saori社交ダンスアカデミー
尾崎沙織