



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
- 勢 選 び 種 目
- ツ 選 び 種 目
- プ 選 び 種 目
- 部 門 と 種 目
- シ ュ ー ズ
- 練 習 着 選 び
- 美 し い 姿 勢
- 簡 易 ス テ ッ プ

こんにちは。尾崎沙織です。

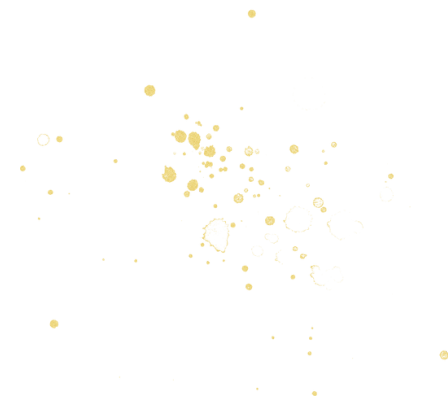
「社交ダンスで美が加速する5つの入門ガイド」をご覧いただきありがとうございます。

社交ダンスを始めるとどうなれるのか？始めるにはどうしたら良いのか？について詳しく書いています。ワクワクしながら、ご覧ください♪





目次



年齢を重ねるごとに 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

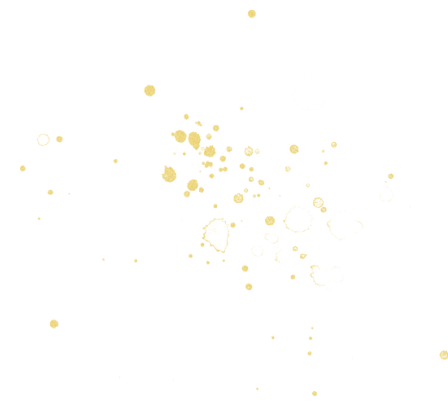
社交ダンスをやっている人は10歳も若くみられる理由

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



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？

家族のため、そして仕事もバリバリこなしてきた50代は、自分のことは後回しになってしまった方が多いかと思います。

エネルギーに満ち溢れ、経験値が高い50代は、新しい自分の人生をスタートするには最適。

中でも、社交ダンスを踊る方は、トキメキが蘇る♪自己価値が上がる！一目置かれる習い事だと思う！とおっしゃる方が多いです！

そして、社交ダンスの世界では50代はかなり若い方なので、若いねーって周りから言われ続けるから、きっと若々しい人が多いのでしょう。

踊りながら姿勢が良くなって おしゃれも楽しくなる

つい、デスクワークや家事などに集中していると、猫背になってしまふ。背中のお肉や丸みが気になる、このようなお悩みをよく耳にします。

姿勢が良い人が隣にくると、はっとする！
なんてこともあるのではないのでしょうか。

姿勢が丸いと年齢よりも上に見られたり、
なんだか元気が無いような印象に見えてしましますよね。

社交ダンスを始めると、人に見られる機会が増え、背中を意識して踊るので、自然と姿勢が美しくなります。

痩身にも繋がりに、体型を気にせずに自由に
オシャレを楽しめるようになったと喜ぶ方もいらっしやいます。

いつもと違う自分になりきって
自由に表現する楽しさを味わう

頑張ってもどうせ誰もみていないしな～っ
て思うことってありませんか？

社交ダンスはペアで組んで踊るので、一緒に踊っている相手から意識されていることで、程よい緊張感が生まれます。

見られることで、普段よりもお洒落に気を使ったり、より一層、身だしなみに気を配る方が多いです。

異性をエスコートする（される）ことで、いつもと違う自分になりきって、いつも着ないような華やかなドレスを着て、非日常を楽しむこともできます。

手を繋ぐことで、トキメキやワクワクを感じられるのも最大の魅力です。

社交ダンスをやっていると 10歳も若くみられる人が多い

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方の中ではもはや定番かもしれません。

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、後ろに歩く動きが特徴で、認知症予防No.1だと言われています。

そして、なんと言っても社交ダンスは全身運動です。ストレッチ、筋トレ、有酸素運動と様々な要素が入っています。

これで、無理なく楽しみながら、自然と若々しいボディラインに導くことができるのです。

超簡単！無理なく楽しく キレイなボディラインをつくる

身体をキレイに引き締めるために、まず大切なことの1つに、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、今すぐにどなたでも簡単に軸をつくることができます。

太ももの内側に物を挟んでキュッと締め、かかとを上げて立つと、ふくらはぎ、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、安定したバランス、つまり軸ができ、代謝もあがります。

社交ダンスは、主に下半身運動なので、半年程で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つの部門に分かれており、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
て組んでフロアを移動しながら踊るダンスで
す。以下の6種目のダンスがあります。

① ブルース

初心者向けのゆっくりとした
主にジャズリズムで踊られる
ダンスです。



② ワルツ

ワルツには、「まわる」とい
う意味があり、回転が多く、
振り子のような動きが特徴で
す。



③ タンゴ

キレがある踊りです。主に、スタッカートのかいた二拍子の音楽で踊ります。床に対して水平に滑るように動くのが特徴です。

④ スローフォックストロット

滑らかに前後に歩くような動きが特徴です。主に4拍子の音楽で踊られます。

⑤ ヴェニーズワルツ

3拍子のテンポが速い音楽で踊られます。くるくる回転しながらフロアを進むように踊るのが特徴です。

⑥ クイックステップ

飛ぶ、回る、走る、滑る、といった動きに多様なバリエーションがあるのが特徴です。主に、テンポの早い軽快な音楽で踊られます。



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。

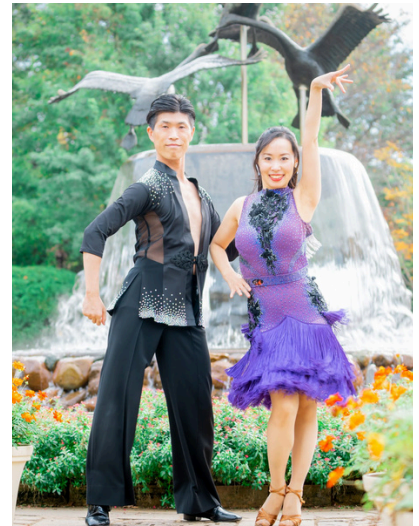
① ジルバ

アメリカ発祥のダンスです。映画のワンシーンでもよく見られるリズムカルなダンスです。



② チャチャチャ

テンポの早いリズムに合わせて陽気に歯切れよく踊るダンスです。



③ サンバ

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や動きがあるのが特徴です。

④ 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です。滑らかでゆったりした大人のムードが漂うのが特徴です。

⑤ 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。

⑥ 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特徴です。アップテンポで元気の良いダンスです。

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、店舗にいったって、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によって、上達のスピードが違いますので、選び方やおすすめのサイズ感について、以下にまとめました。

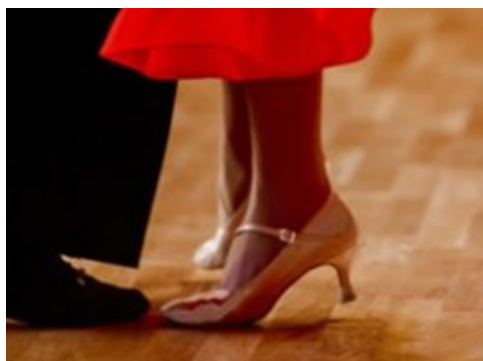


社交ダンスを踊る時のシューズは3種類♪

< 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ので、ヒール初心者でも安心して履けます。



II 社交ダンス入門ガイド

ボールルーム部門を踊る時に履く男性用シューズは、黒のエナメルが一般的です。

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るとされています。

練習だけでなく、パーティーにも履けるシューズです。2cm～2.5cmのヒールがありますが、履いてみると思ったより高さを感じずに踊れます。



II 社交ダンス入門ガイド

<ラテンアメリカン部門専用シューズ>

女性用の靴は、足の指を動かせるように、つま先が出ているデザインが一般的です。

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比べて柔らかく、足首がベルトで固定され、脱げにくくなっています。

バランスも取りやすく、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

ラテン種目を踊る時の男性用の靴は、黒の革です。

エナメルの靴に比べてつま先部が柔らかく指を動かしやすい設計です。ヒールは2cm～4.5cmです。初心者の方は、2cm位の低い靴がおすすりめです。



< 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です。これから社交ダンスを習う方は、おすすりめです。



<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ります。

実際にお店に行って相談しながら決め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長さが違います。

兼用スカートと言ってどちらも踊れるスカートもあり、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、店舗で試着をして、お気に入りの一枚を買うのもおすすめです。

スカートの広がり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・ラテンアメリカン部門 それぞれのレッスン着の特徴

<ボールルーム部門のレッスン着>

ボールルーム部門の女性の特徴は、長いスカートです。くるぶし位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、袖のついたデザインが一般的です。



II 社交ダンス入門ガイド

<ラテンアメリカン部門向けのレッスン着>

ラテンアメリカン部門のレッスン着は、スカートが短く、脚を動かしやすいデザインが特徴です。

裾にフリンジやスリットが付いてたり、バリエーションも様々です。

基本的には、袖がついていますが、男性との接触が少ないため袖の無いデザインもあります。



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、ラテンアメリカン部門の踊り、両方に向けたレッスン着もあります。

スカートの丈は、膝～ふくらはぎ位が目安です。初めて社交ダンスを習う方は一着あると良いでしょう。



< 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に黒のスラックスです。

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。場合によって、ネクタイを締めることもあります。

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。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、ひざ丈がおすすめです。ミニスカートの場合、インナーパンツを履くのが定番ですが、スカートについているタイプもあります。

男性のダンス用パンツ丈は、靴を履いて、床から5～7mm程がおすすめです。裾を踏む心配もなく、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、身体への意識を高めることが大切です。

常に後ろから見られている意識を持つと、キレイな姿勢づくりに繋がりますので、是非やってみて下さい。

姿勢がキレイだと、年齢より若くみえ、明るく信頼感溢れる印象になります。

続けていると、お腹まわりを中心に、全身スツキリと引き締まります。



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！姿勢を美しく魅せる基本は、肩甲骨を動かすことです。

具体的に言うと、肩甲骨を寄せて、下げます。

肩甲骨を動かすためにはどうしたら良いのか？おすすめのエクササイズを次のページで紹介します♪

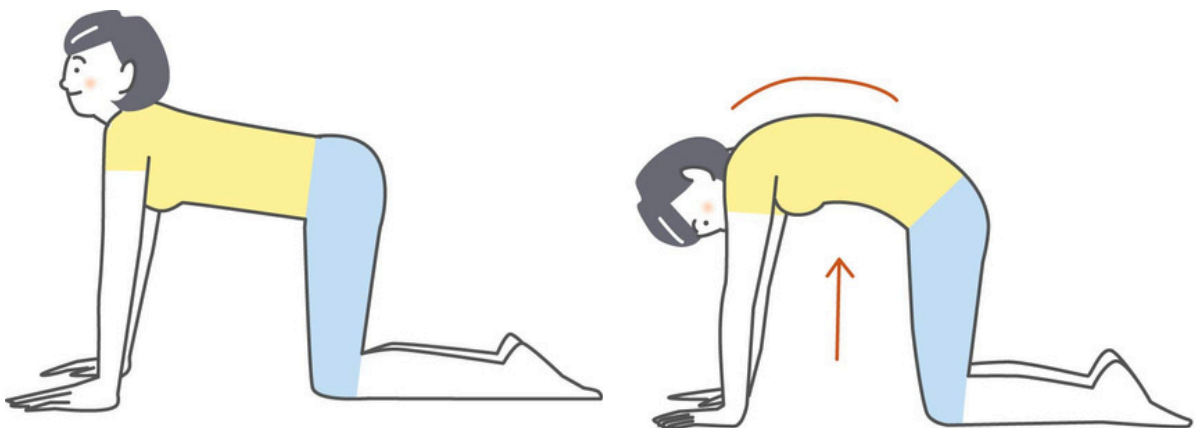


< 姿勢を美しく魅せるために
肩甲骨を動かす方法 > ①

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。

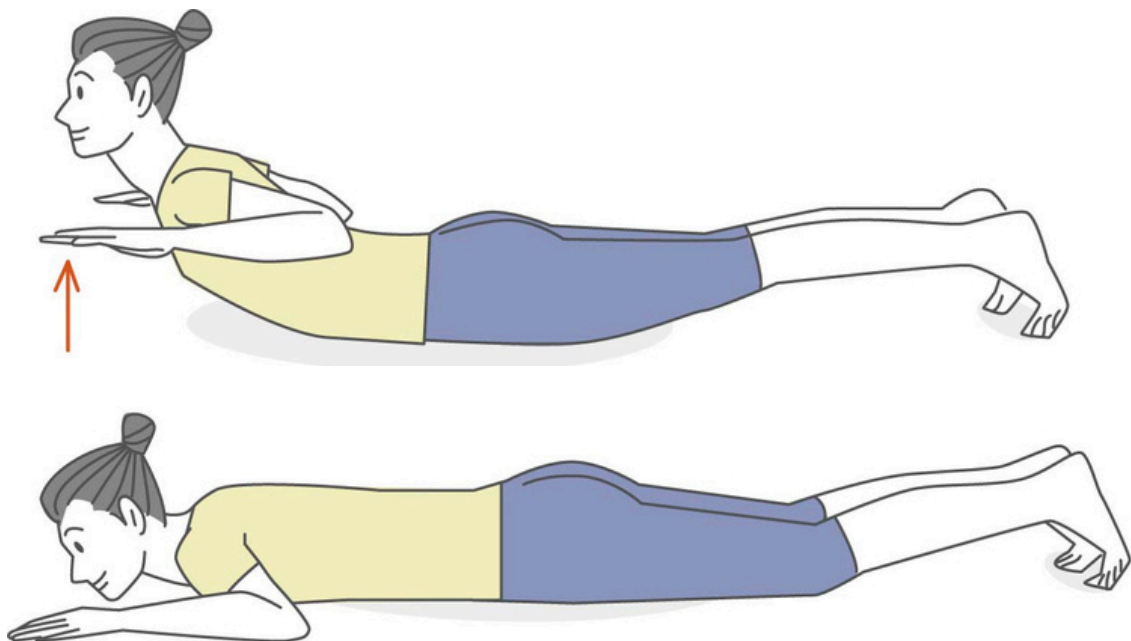


< 姿勢を美しく魅せるために

肩甲骨を動かす方法 > ②

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。



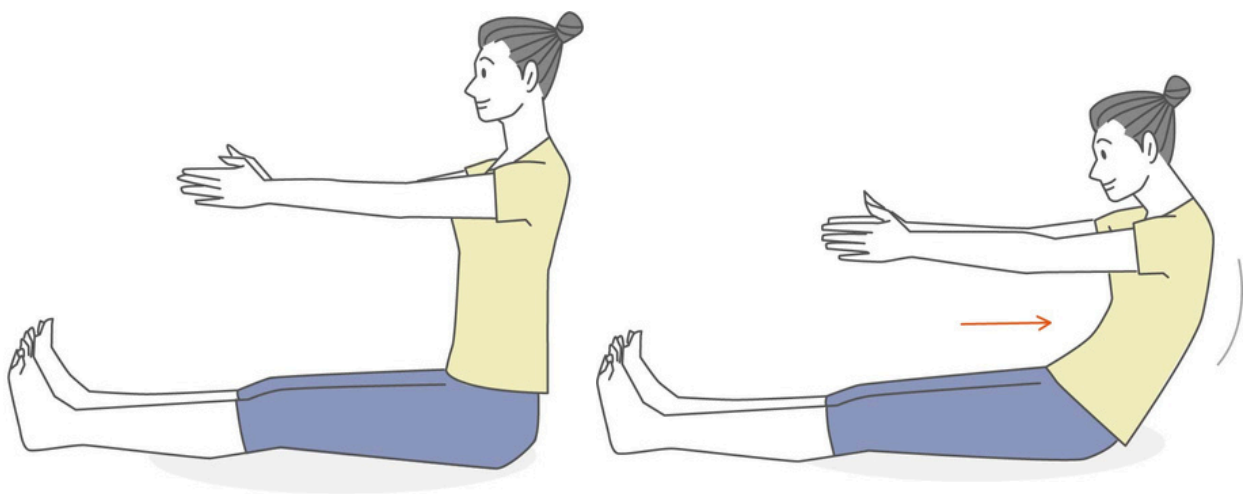
おまけ！

<美しい姿勢をキープするために
超！おすすめの準備>

寝起き・寝る前におすすめです。

長座で座り、腰を入れたり後ろに倒したりします。

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。



5

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ます。

運動神経は関係ありません。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元にしたステップをご紹介します。



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

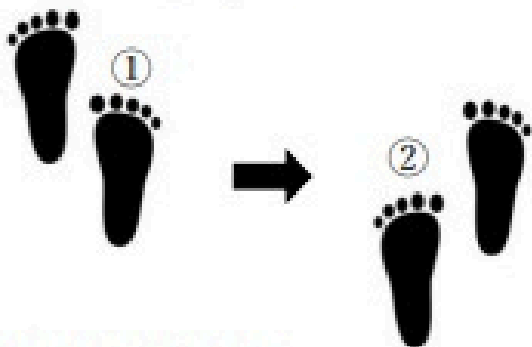
これは、ボールルーム部門のブルースという
種目のステップを元にした動きです。

右に移動するので、少しスペースをとって始
めましょう♪

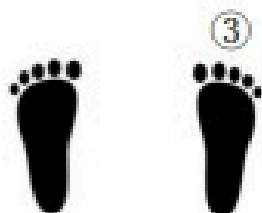
まず、両足を揃えてスタートします。



1. 右足から二歩下がる



2. 右足を右横に開く



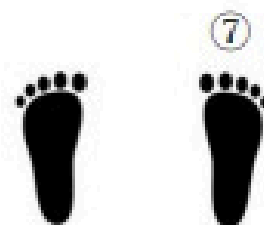
3. 左足を右足に閉じる



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られると思います。

是非！楽しみながらやってみて下さいね。

社交ダンスが踊れるようになると、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、そしてダンスホールや豪華客船での旅行を楽しむなど、世界観や遊びの幅が一気に広がります。

また、公民館など、参加しやすいパーティーが、ほぼ毎日のようにどこかで開かれており、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、末永くできる趣味として、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。

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、楽しい社交ダンスの世界を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。

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。

また、当教室は、ほとんどの方が、50代で社交ダンスを始められました。

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！

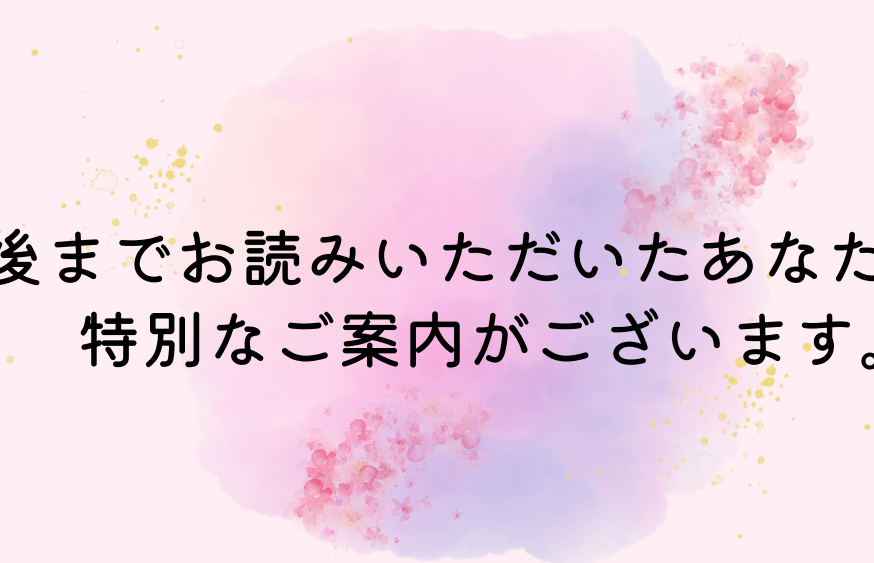
筋肉もけっこう使い、全身運動なため、楽しく体力づくりができます。

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