

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

- 部門と種目
- シューズ選び
- 練習着選び
- 美しい姿勢
- 簡易ステップ





ご挨拶



こんにちは。

saori社交ダンスアカデミーの
尾崎沙織と申します。

「社交ダンスで美が加速する5つの
入門ガイド」をお受け取りいただき
ありがとうございます。

この冊子をお読みいただくことで、
人生がより彩るために大切な下準備
をしていただくことができます。楽
しみながらご覧ください♪



年齢を重ねるごとに 美しくなれる魔法の法則

まずは、社交ダンスを始めることで得られるメリットを5つお伝えしますね。

- 1 年齢を重ねるごとにアンチエイジング
- 2 姿勢が良くなって身体も軽くて楽になる
- 3 女性はより女性らしく、男性はより男性らしく魅力が増してモテる
- 4 いつからでも変われる！新しい自分になる
- 5 自由に自己表現をして気分転換できる





目次

社交ダンス入門ガイド

- 1 社交ダンスの部門と種目 について
まずは知っておくべき豆知識 <P5>
- 2 初心者がキレイに踊れるようになる
ダンスシューズの選び方 <P10>
- 3 気分が上がってお姫様気分を楽しめる
初めて買うならおすすめしたい練習着 <P17>
- 4 猫背 & 肩凝りが解消できる
超簡単【姿勢美人】ストレッチ <P24>
- 5 ダンスが初めてでも今すぐ踊れる
初心者向けの入門ステップ <P29>
- 6 ゼロからスタートした受講生さんの声 <P35>

1. 社交ダンスの部門と種目 について ～まずは知っておくべき豆知識～

ボールルーム部門

- 難易度 ↓
- 低
1. ブルース
 2. ワルツ
 3. タンゴ
 4. スローフォックストロット
 5. ヴェニーズワルツ
 6. クイックステップ
- 高



ラテンアメリカン部門

- 難易度 ↓
- 低
1. ジルバ
 2. ルンバ
 3. チャチャチャ
 4. サンバ
 5. パソ・ドブレ
 6. ジャイブ
- 高



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、「円舞踊」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、スタッカートのき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。

< ラテンアメリカン部門 >

ラテン音楽に合わせて踊られる自由度の高いダンスです。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よく見られるリズムカルなダンスです。

② 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、愛を表現する大人のダンスです。

③ チャチャチャ

テンポの早いリズムに合わせ陽気に歯切れよく踊るダンスです。

④ 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。さまざまなリズムや動きがあるのが特徴です。

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

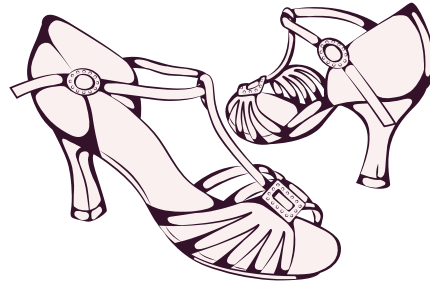
1920年代のハーレムが起源で、横にスウイングしながらジャンプするような動きが特徴です。



2. 初心者がキレイに踊れるようになる ダンスシューズの選び方

社交ダンスのシューズは、ボールルーム部門用とラテンアメリカン部門用があります。

兼用シューズ（パーティーシューズ）と言って、どちらも踊れるシューズもあり、始めのうちは、兼用シューズがおすすめです。



ラテンアメリカン部門用



ボールルーム部門用

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 >

パンプスのようにつま先が包み込まれています。素材は正式なものだとサテン、練習用に柔らかさ重視の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、ダンスシューズは普段履くパンプスに比べて、柔らかく、脱げにくくなっているので、ヒール初心者でも大丈夫です。



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ないように、革ではなくエナメルが使われています。

また、エナメルは練習だけでなく、パーティーにも履ける正式なシューズです。

2cm～2.5cmのヒール一般的で、履いてみると思ったより柔らかく、踊りやすいです。



<ラテンアメリカン部門専用シューズ>

女性用のシューズは、足の指を動かせるように、つま先が出ています。

ヒールの高さは7cmと5.5cmが定番ですが、ダンスシューズは、普段履くサンダルと比べて柔らかく、足がベルトで固定されているため、動きやすくなっています。

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。



ラテン種目を踊る時の男性用シューズは、黒革です。

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位のヒールがおすすめです。



< 兼用シューズ >

スタンダード部門、ラテンアメリカン部門の踊りが両方踊りやすいシューズです。これから社交ダンスを習う方におすすめします。



< ダンスが楽しく上達するシューズは
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/>

STEP

<https://shop.step1954.com/>

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 >

履いたときに、足の指が、少し動かせるくらいがベストです。女性においては、背伸びをしたときに踵が脱げないことも大切なポイントです。

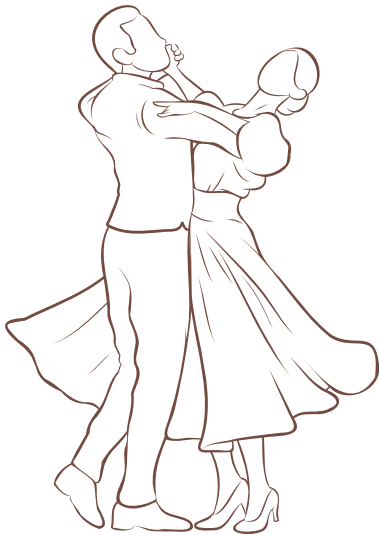
脱げてしまいそうな場合、ベルト付きタイプやシューズバンドの使用をおすすめします。

男性の場合、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。

3. 気分が上がってお姫様気分を楽しめる 初めて買うならおすすすめしたい練習着

社交ダンスのレッスン着も、ボールルーム部門、ラテンアメリカン部門とで、それぞれ違います。また、兼用スカートと言って両方踊りやすいシューズもあります。



ボールルーム部門用



ラテンアメリカン部門用

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。



<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、足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と、デザインの幅が広いです。

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半袖のタイプもあります。



< 兼用スカート >

スタンダード部門、ラテンアメリカン部門の両方に向い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。これから社交ダンスを始める方には、特に黒のスカートがおすすめです。



< 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。



お気に入りのレッスン着は どこで買えるのか！？

インター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/>

東京トリキン（浅草橋駅より徒歩2分）

<https://www.tokyotorikin.com/>

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>

ボールルーム部門用の女性のスカート丈は、くるぶしが見えるくらいがおすすめです。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ものもあります。

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、動くと裾が踊ります。

4. 猫背&肩凝りが解消できる 超簡単【姿勢美人】ストレッチ



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、是非やってみてください。

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、全身スッ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 美しい姿勢の作り方

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♪

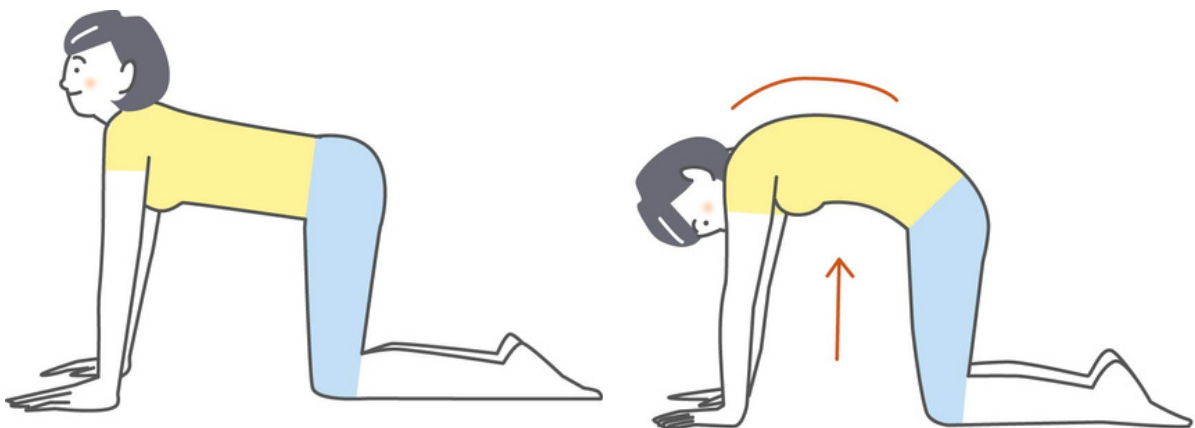
< 姿勢を美しく魅せるために
肩甲骨を動かすストレッチ >

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。

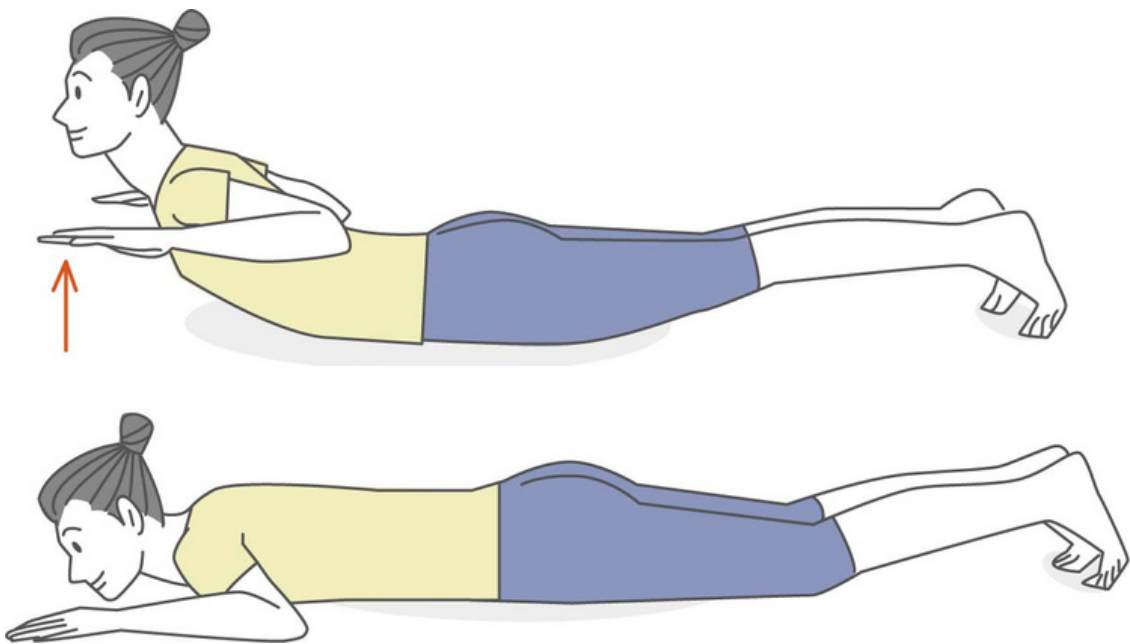
背骨に意識を集中させるのが秘訣です。音楽に合わせてやると、あっという間に1分が過ぎます！身体が軽く楽になります。



< 姿勢を美しく魅せるために
肩甲骨を動かすストレッチ > 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。

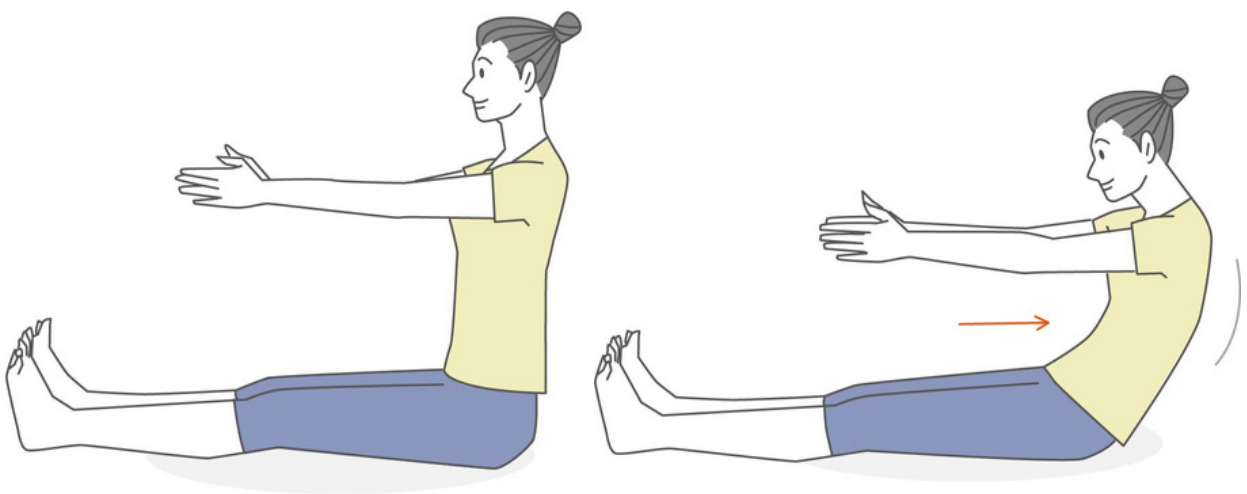


<美しい姿勢をキープするために
超！おすすめの簡単エクササイズ>

起床時・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、骨盤が安定し、崩れない姿勢づくりをサポートします。



5. ダンスが初めてでも今すぐ踊れる 初心者向けの入門ステップ



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、ブルースというダンスを元にした練習ステップをご紹介します。

超簡単！
練習ステップを踏んでみよう♪

元にしたステップ名：クォーター・ターン

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。



社交ダンス入門ガイド

1. 右足から二歩下がる



2. 右足を右横に開く



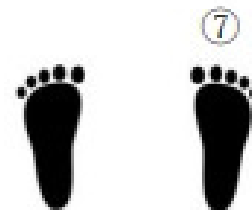
3. 左足を右足に閉じる



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いくと、右に進むことができます。

社交ダンスに慣れるための下準備として、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、より楽しくなったり、

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、ほぼ毎日のように、公民館などでダンスパーティーが開かれており、ライフワークとして社交ダンスを楽しむこともできます。

末永くできる趣味として、人生を横臥される方はとても多いです。





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？

ゼロから始めた受講生さんの声は次のページへ♪



6. ゼロからスタートした受講生さんの声

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まれています。

また、当教室は、ほとんどの方が、50歳を過ぎてから社交ダンスを始めいてらっしゃいます。



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、楽しくて、毎日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、こんなに楽しんでいいんだ！って背中を押されて、世界観や人生が180度変わった。
(40代 女性)

社交ダンスをやっていて本当に良かったです。

また、最初は船旅が目的でしたが、今は、毎月ダンスホールに行くなど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、今は逆で、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 & 健全なスキンシップがいい！
今までにない知らない世界に感動です！
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、初めて人前で踊りました。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、励みになり、上達するのがわかるから、嬉しいです！

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く、毎回新しい発見が楽しくて

心身共に良いスポーツ。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！
と言われて嬉しいです。

また、今まで接してこなかった知らない世界を
見る事が出来て世界観や価値観もガラッと変
わりました。

踊れると自分に自信もついて、周りからの観ら
れ方も変わって、行く場所や関わる人間関係も
変わったのが驚きです。

特別なご案内

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。

特別なご案内

最後までお読み頂きありがとうございます。

あなたの人生に、より彩りを添える手伝いができたら嬉しいです。

是非一度、体験レッスンにお越しください。
やってみないとなかなかかわからない、社交ダンスの面白さを一緒に楽しみましょう♪

[体験レッスンのご案内はこちら](#)





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

制作：尾崎沙織