ジルバとルンバで用いられるホールドとポジションの説明
（一部オリジナル表記があります）

【左右】= 男性左手と女性右手のホールド。
【右左】= 男性右手と女性左手のホールド。
【ダブル･ホールド】= 両手を取り合うホールド。
【ダンス･ホールド】= 男女が少し離れたブルースのようなホールド。

プロムナード･ポジション： 男性の右側と女性の中心から少し左がつき、反対側が少し離れた形。PP とも言います。
オープン･ポジション： 男女が離れて正対する形。
シャドー･ポジション： 男女がほぼ同じ向きで、女性が男性の少し前にくる形。
オープン･ブレイク： 男女向き合い、1 歩目後退→前の足に体重を戻す動き。
ファン･ポジション： ファンやオープン･ヒップ･ツイスト最後の形。

第４章
パーティーはおまかせ
ジルバ編

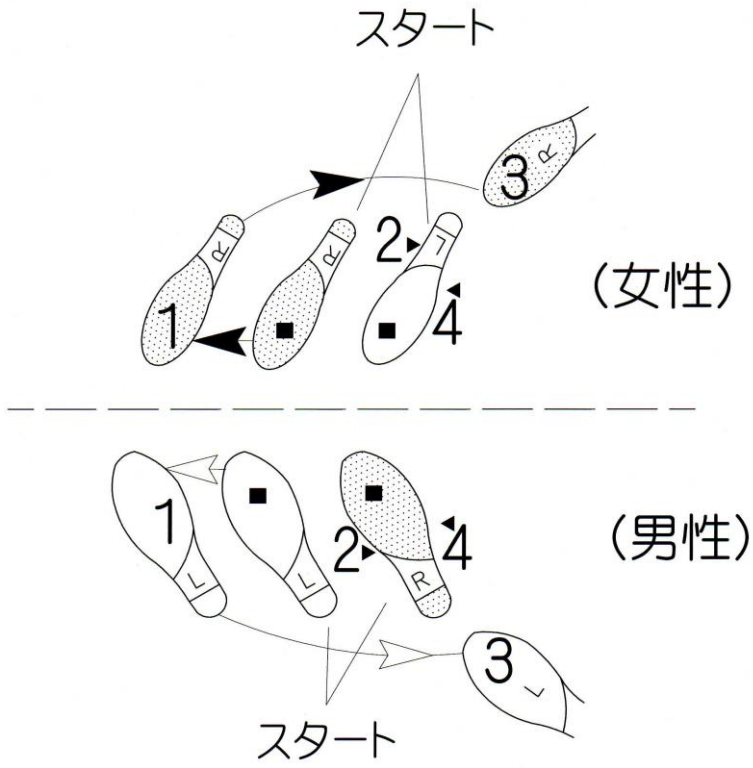
●音　楽：4/4 拍子
●テンポ：１分間に５０小節くらいのクイック･ステップの曲が
　　踊りやすいでしょう
●ここで取り上げるフィガーとアマルガメーション

順番	フィガー名　（カウント数）
１．	① ベーシック･ステップ　（ＳＳＱＱｘ２）
２．	② チェンジ･オブ･プレイス（右から左）　（ＳＳＱＱｘ１）
３．	③ チェンジ･オブ･プレイス（左から右）　（ＳＳＱＱｘ１）
４．	④ リンク　（ＳＳＱＱｘ１）
５．	＊ ベーシック･ステップ　（ＳＳＱＱｘ１）
６．	＊ チェンジ･オブ･プレイス（右から左）　（ＳＳＱＱｘ１）
７．	＊ チェンジ･オブ･プレイス（左から右）　（ＳＳＱＱｘ１）
８．	⑤ チェンジ･オブ･ハンド　（ＳＳＱＱｘ１）
９．	⑥ ストップ･アンド･ゴー　（ＳＱＱＳＱＱｘ２）
１０．	＊ チェンジ･オブ･プレイス（左から右）　（ＳＳＱＱｘ１）
１１．	⑦ ウィンドミル　（ＳＳＱＱｘ２）
１２．	⑧ クレイドル　（ＳＳＱＱｘ３）
１３．	＊ チェンジ･オブ･プレイス（右から左）　（ＳＳＱＱｘ１）
１４．	＊ チェンジ･オブ･プレイス（左から右）　（ＳＳＱＱｘ１）
１５．	⑨ アメリカン･スピン　（ＳＳＱＱｘ２）
１６．	＊ リンク　（ＳＳＱＱｘ１）
１７．	⑩ ジルバ･ウォーク　（ＳＳｘ２）
１８．	＊ チェンジ･オブ･プレイス（右から左）　（ＳＳＱＱｘ１）
１９．	＊ クレイドルへ　（ＳＳＱＱｘ１で終了）

① ベーシック･ステップ

Basic Step

●ジルバはこのフィガーから始めます。
●カウント：SSQQ



顔が踊る？

　そうです、顔をバンバン動かして踊りましょう ― いいえ、そうではありません！ダンスでは「表情が大切」と言いたかったのです。

　いくら上手な人でもつまらなそうな顔をしていてはダンスが台無しです。「二人で踊っている」のですから、相手に楽しさを伝えるように踊るのもエチケットです。体にリズムを感じ、「楽しい！」って顔をして踊っていると、あ～ら不思議、もっと楽しくなってくるのです。

●始めから終りまでプロムナード･ポジション

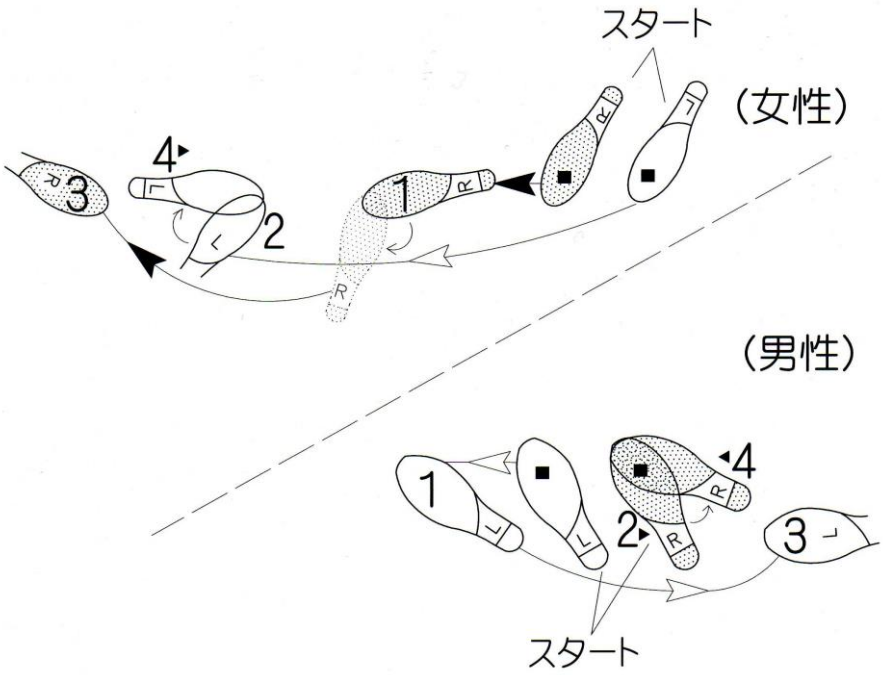
ステップ（カウント）	説　　明　　（■男性　◇女性）
1（S）	■左足、横にステップ。 ◇右足、横にステップ。
2（S）	■右足に体重を戻します。 ◇左足に体重を戻します。
3（Q）	■左足、右足後ろにステップ。 ◇右足、左足後ろにステップ。
4（Q）	■右足に体重を戻します。 ◇左足に体重を戻します。

●次は：チェンジ･オブ･プレイス（右から左）やジルバ･ウォークへ。

② チェンジ･オブ･プレイス（右から左）

Change of Place from Right to Left

●男性は女性を自分の左側へ出し、ほぼ向き合って終ります。
●カウント：SSQQ



QQ で合わせる

ジルバを上手に踊るお勧めのコツは、“ＱＱ”で足を（男性は左足-右足と、女性は右足-左足と）踏み替えてタイミングを計ることです。途中でステップを間違えても、ぐるぐる回されて何がなんだか分からなくなっても最後の“QQ”で合わせましょう。

女性は１歩目で、「すばやく１回転！」と思うかも知れませんが、実は半回転しかしませんし、「すばやく」と思う必要はありません。２歩目の終りまでに男性の方を向けばいいのです。

●始めの形：プロムナード･ポジション

ステップ（カウント）	説　　明　　（■男性　◇女性）
１（S）	■【左右】を上げ、女性を軽く出しながら左足を横に。 ◇【左右】を上げ、右足を、横、または、前方にステップし右回転を始めます。
２（S）	■右足に体重を戻す。【左右】をおろします。 ◇左足を右足の出て行った延長線上に出します。
３（Q）	■左足、右足後ろにステップ。女性の方に向きます。 ◇男性の方に向き、右足を後ろにステップ。
４（Q）	■右足に体重を戻します。 ◇左足に体重を戻します。

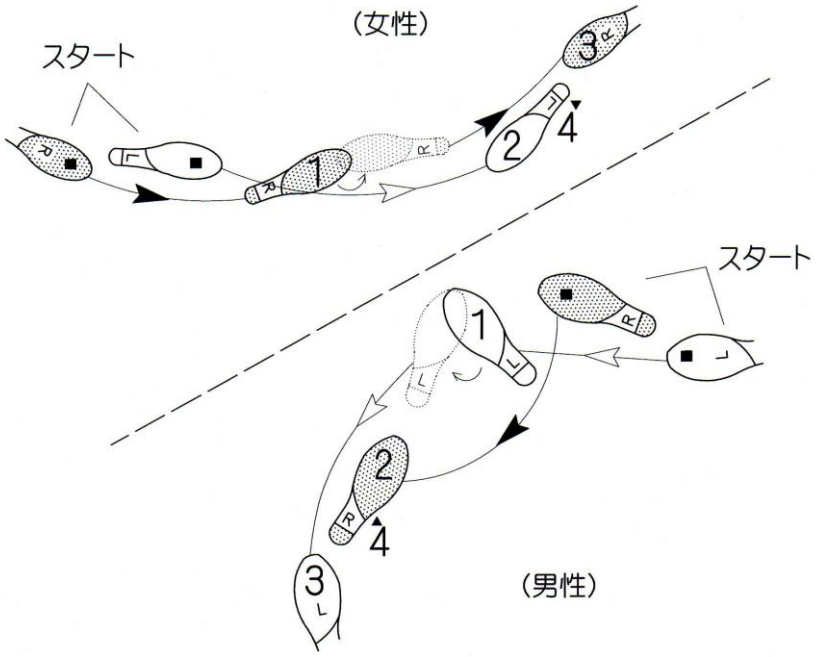
●終りの形：【左右】のオープン･ポジションで男性の左手のひらが下を向いています。

●次は：チェンジ･オブ･プレイス（左から右）やストップ･アンド･ゴーへ。

③ チェンジ･オブ･プレイス（左から右）

Change of Place from Left to Right

●男性は女性を左回転させて引き寄せてから再び離れ、ほぼ向き合って終ります。
●カウント：SSQQ



歩けば回る

　チェンジ･オブ･プレイスでとても回転を急ぐ女性が続出します。どこかで「1 回転しなきゃ!」と思い、急ぐのかも知れません。でも、実際には「あっち」から「こっち」に向き直るだけの「半回転」だけなのです。急いで回っている人も、案外綺麗に踊れていないケースが多いです。
　歩く気持ちで出ていくと、自然に「こっち」に回っています。男性は絶対に左手を振り回さないでください。

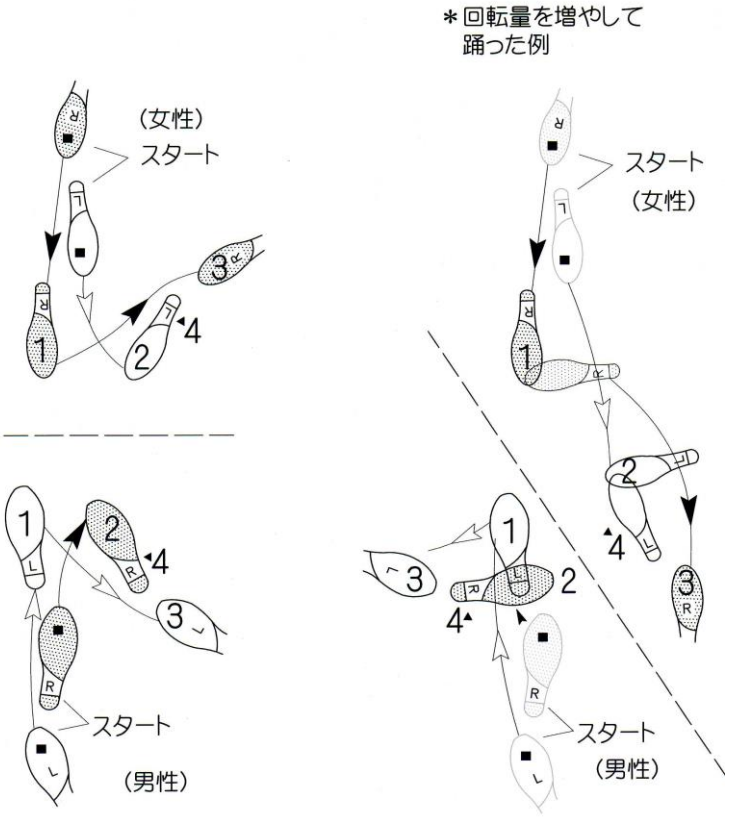
●始めの形：【左右】のオープン･ポジションで男性左手のひらが下を向いています。

ステップ（カウント）	説　　明　　（■男性　◇女性）
1（S）	■【左右】をほんの少し引き寄せてから上にあげ、右回転しながら、左足を横にステップします。 ◇【左右】が上がりつつ右足前進。左回転に入っています。
2（S）	■さらに右回転し、右足を左足の後ろに小さくステップ。【左右】を下げ、女性と向き合います。 ◇左足後退。
3-4	■◇男性は左足後退→右足に体重を戻す、女性は右足後退→左足に体重を戻す、オープン･ブレイクをします。（QQ）

●終りの形：【左右】のオープン･ポジション
●次は：リンク、チェンジ･オブ･ハンド、アメリカン･スピンなど。

④ リンク
Link

●【左右】で向きあったところから、再びスタートの形に戻ります。
●カウント：SSQQ



このフィガーでは、
・男性は１歩目で【左右】を自分の中心の方に引いてくること。
・女性は１歩目で男性の中心に向かって前進すること。
この２点ができると綺麗なリンクになるでしょう。１歩目で男性は左の方へ、女性は右の方へステップすると踊りがぼやけてしまいます。

千切れるほどに振った腕？

二人が離れて“ＱＱ”で足の踏み変えをするとき、腕や肩が伸びきらないようにします。それには、初めの“Ｑ”の足のトウと腿を強く使い、そこよりバランスが後ろへ行かないようにします。脇は締めすぎると相手を引っ張ってしまうので、手首と肘に少し重りをつけた感じにしてはどうでしょう？

別れが辛いと言わんばかりに「千切れるほどに」腕や肩を振らないようにしましょう。すぐに再会できることを保証します。

●始めの形：【左右】のオープン･ポジション

ステップ（カウント）	説　　明　　（■男性　◇女性）
１（Ｓ）	■【左右】を手前に引きながら左足を少し前にステップ。 ◇右足前進。顔は正面を向いています。
２（Ｓ）	■右足を左足横に小さくステップ。 ◇左足を右足横にステップ。
３（Ｑ）	■ＰＰになり、左足を右足後ろにステップ。 ◇ＰＰになり、右足を左足後ろにステップ。
４（Ｑ）	■右足に体重を戻します。 ◇左足に体重を戻します。

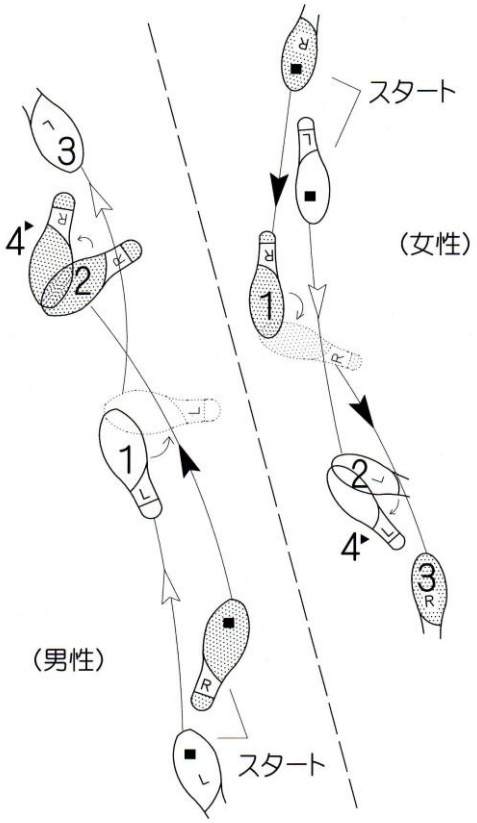
●終りの形：プロムナード･ポジション

●次は：ベーシック･ステップへ。

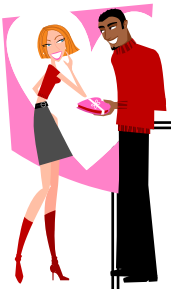
⑤ チェンジ･オブ･ハンド

Change of Hands

●【左右】で離れたところから入ります。
●カウント：SSQQ



●始めの形：【左右】のオープン･ポジション
●終りの形：【左右】のオープン･ポジションで男性左手のひらが下向き。
●次は：ストップ･アンド･ゴーやチェンジ･オブ･プレイス（左から右）へ。



コ目ニケーション

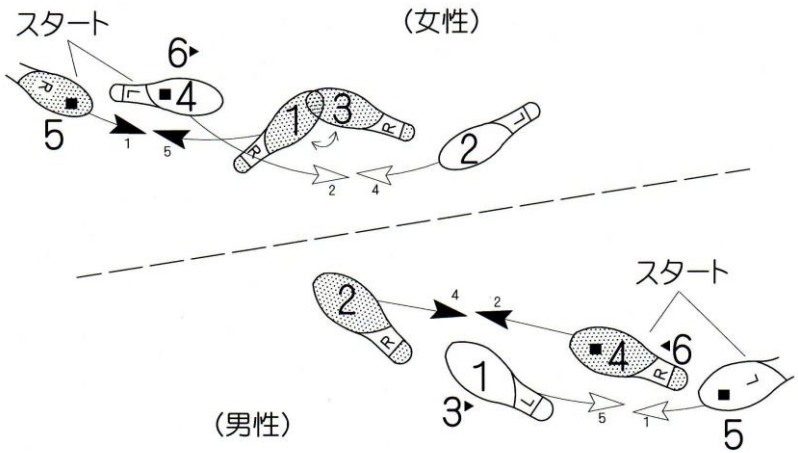
　朝ごはんの支度も済んでゴミを出しに行くと、そこにはご近所の人が。あなたが「おはようございます！」と清々しく挨拶をしたところ、相手の人は横を向いたまま「おはようございます」と返事を　―あなたはどんな気持ちになるでしょう。
　ダンスも同じです。そんなつもりはないと思っていても、顔を背けていると、相手の人は余計な心配をしてしまいますし、ダンスを楽しめません。「楽しい!」と目で積極的に表現するのがエチケットです。本当に上手な人はこうした、コメニケーションのテクニックを持っています。

ステップ（カウント）	説　　明　　（■男性　◇女性）
1（S）	■【左右】を右腰の方へ引きながら、左足、左斜め前に前進。右手で女性の右手を上から取りながら左に回転し、女性に背中を向け、左手を離します。 ◇【左右】の方向に右足前進。
2（S）	■右足、横にステップしながら、背後で左手に持ち替えます。 ◇左足、横にステップ。男性の方を向いています。
3（Q）	■左回転しながら左足、右足後ろにステップ。 ◇右足、左足後ろにステップ。
4（Q）	■右足に体重を戻します。 ◇左足に体重を戻します。

⑥ ストップ･アンド･ゴー

Stop and Go

●【左右】の男性左手のひらが下向きで男女向き合ったところから。
●カウント：SQQ SQQ



●始めの形：【左右】のオープン･ポジションで男性の左手のひらが下向き。
●終りの形：始めの形と同じ。
●次は：チェンジ･オブ･プレイス（左から右）やクレイドルへ。

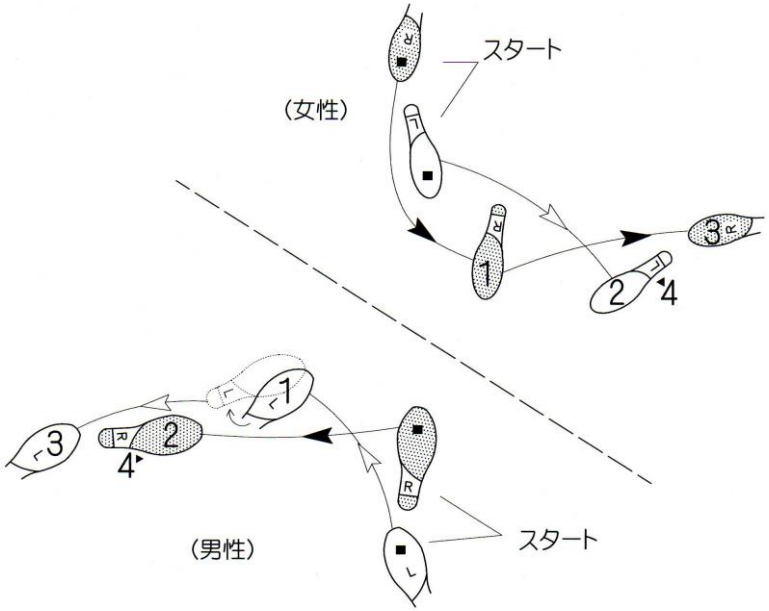
「あなたは軽～い」

　軽い人になりましょう。いいえ、人間的にではなく体重が、です。催眠術ではありませんが、「私は軽い」と呪文を唱えて踊ると、軽やかに動くことができるのです。
　オープン･ブレイクで離れたところやストップ･アンド･ゴーのように動きを止められたりするシーンでは、このお呪いがあなたの踊りを軽快にしてくれます。

ステップ（カウント）	説　　明　　（■男性　◇女性）
1（S）	■左足、女性の方にステップ。【左右】を少し引き、チェンジ･オブ･プレイス（左から右)と同じリードから、一気に女性を【左右】の下を通します。 ◇右足前進。右回転が始まります。
2（Q）	■右手で女性の背中を押さえ、ストップをかけながら右足を前にステップ。 ◇右回転し、今来た方向に向いて左足後退。このとき男性に背中をおさえられます。
3（Q）	■左足に体重を戻し、【左右】を上げて女性を出し始めます。 ◇右足に体重を戻し、右回転を始めます。
4（S）	■右足、後ろにステップ。 ◇左足前進し、右回転して男性の方を向きます。
5-6	■◇オープン･ブレイクします。（QQ）

⑦ ウィンドミル
Windmill

●チェンジ･オブ･プレイス（左から右）の最後で、男性は右手のひらを上に向けて出し、その上に女性は左手を乗せます。これでウィンドミルに入る準備が整いました。
●カウント：SSQQ



広げると縮まる二人の間

　ウィンドミルは軽く両手を広げたり縮めたりする動きで、その目的はあくまでもステップを作り出すことです。「♪お～て～て～、つ～ないで～」の雰囲気で、幼稚園児のように、両手を振り過ぎないようにしましょう。大人ですから（笑）。
　上手にできるようになったら、【左右】の片手でリードしてみましょう。

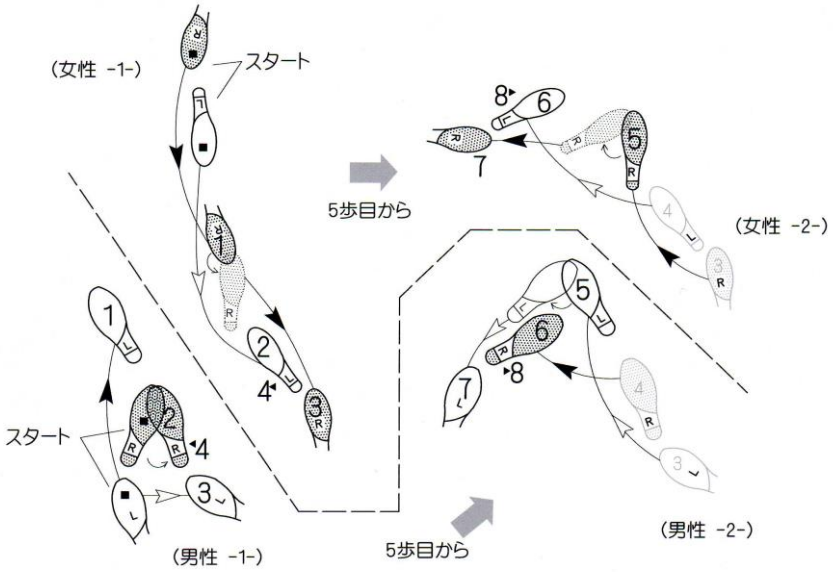
●始めの形：【ダブル･ホールド】

ステップ（カウント）	説　　明　　（■男性　◇女性）
1（S）	■両手を少し広げつつ左足を斜め前に。少し右回転します。 ◇両手を少し広げつつ右足を左斜め前に。
2（S）	■両手を少し縮めて、右足を左足のそばにステップ。 ◇両手を少し縮めて、左足を右足のそばにステップ。
3-4	■◇オープン･ブレイクします。（QQ）

●終りの形：【ダブル･ホールド】
●次は：クレイドルやストップ･アンド･ゴーへ。

⑧ クレイドル
Cradle

●【ダブル·ホールド】から、いつでも入れます。
●カウント：SSQQ SSQQ SSQQ



●始めの形：【ダブル·ホールド】
●終りの形：【ダブル·ホールド】で女性は男性の右腕の中にいます。
●次は：チェンジ·オブ·プレイス（右から左）、そのままの形でジルバ·ウォークへ。

ゆりかごから墓場まで

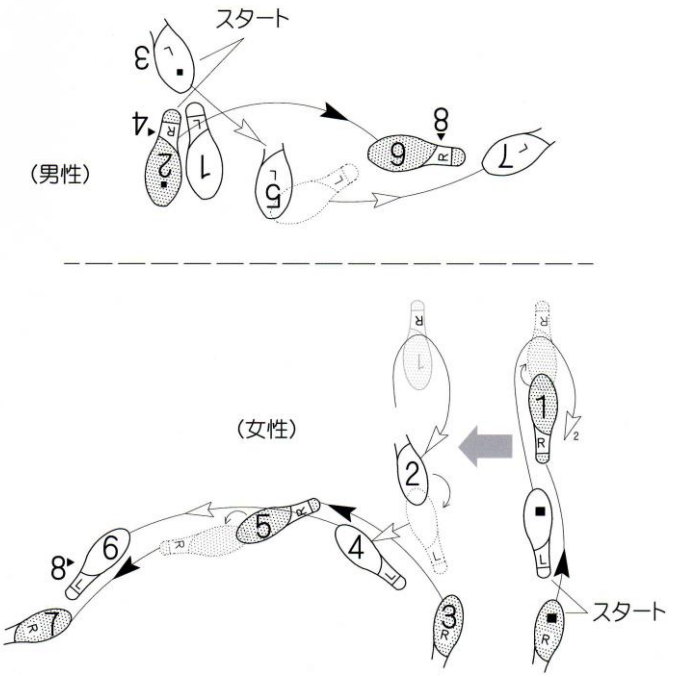
第二次大戦後、社会保障制度の充実を求めてイギリス労働党の掲げたスローガンが「ゆりかごから墓場まで」と習った記憶がありますが、その「ゆりかご」が、この「クレイドル」。相手をいたわるように踊るのは当然ですが、女性の皆さんは自分をいたわらず、両手をキュッと深く交差しましょう。そうすると自分の動くスペースが確保できます。

ステップ（カウント）	説　　明　　（■男性　◇女性）
１（Ｓ）	■左足を前にステップしつつ【左右】を上げ、女性に左回転のリード。 ◇右足の上で左回転に入ります。
２（Ｓ）	■右足に体重を戻して【左右】を下げます。 ◇左足後退。男性の右腕の中に入ります。
３-４	■◇男女、同じ向きでＱＱとステップします。
５（Ｓ）	■両手の枠ごと女性を前進させ、自分は小さく左足前進。わずかに右回転。 ◇右足前進。右回転を起こします。
６（Ｓ）	■女性を左側に移動させ、右足を後ろへステップ。 ◇右足の上で右回転しつつ左足後退。
７～８	■◇男女、同じ向きでＱＱとステップします。
９～１２（SSQQ）	■◇続いて、女性が男性の左から右に移動し、４歩目の形に戻ります。

⑨ アメリカン･スピン

American Spin

●【左右】、または【右右】のホールドから入れます。
●カウント: SSQQ SSQQ



●始めの形：【左右】/【右右】のオープン･ポジション
●終りの形：【左右】のオープン･ポジション
●次は：リンク、チェンジ･オブ･ハンド、ストップ･アンド･ゴーへ。

すてきなタイミング

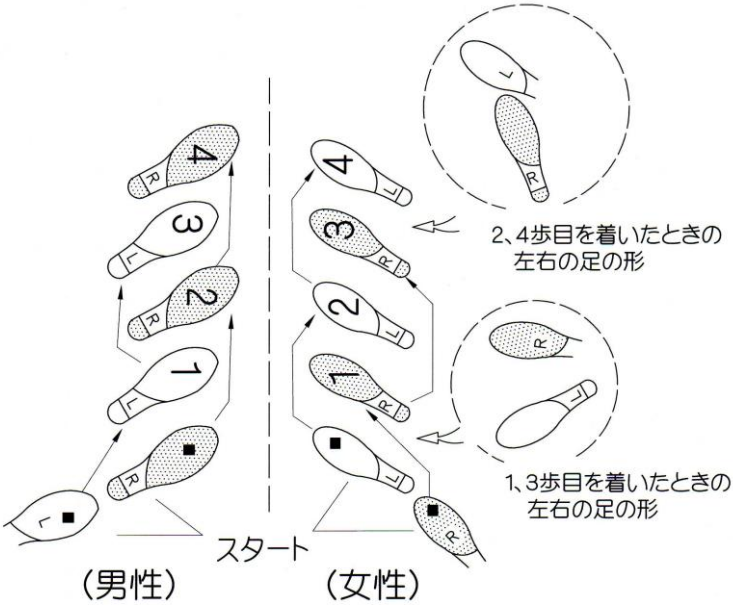
　回す男性も楽しいし、回る女性はもっと楽しい、ジルバの花形フィガーです。こうした派手に見える踊りは派手に踊ろうとするとダメで、「控えめ」を意識し、すてきなタイミングを見計らいます。
　男性は女性が１歩目の右足に乗り切るタイミングを計り軽く手を離します。女性はしっかり右足に乗って男性からのリードをボディで受け止めると回転が起こります。粋なリード、おしゃれなスピンをしてくださいね。

ステップ（カウント）	説　　明　　（■男性　◇女性）
１（Ｓ）	■女性を引き込み、左足を右足横に揃えながら女性を受け止めます。（Ｓ）の終りで手を離し、女性を右回転させます。 ◇右足前進。（Ｓ）の終りで手を離し右回転します。
２（Ｓ）	■右足に体重を移し女性の回転を見守ります。 ◇右回転しながら左足を小さくステップ。男性と向き合うまで回転を続けます。
３-４（ＱＱ）	■◇男女向き合ってオープン･ブレイクし、最後に男性は左手で女性の右手を受け止め、回転にストップをかけ、左へ回す用意をします。
５（Ｓ）	■左足、横にステップしながら左手を離して女性に左回転のリードをします。右回転が起きます。 ◇右足を左斜め前に小さく出し左回転します。
６（Ｓ）	■女性の動きに合わせて、右足を後ろに小さくステップ。【左右】になります。 ◇右足の上で男性と向き合うまで回転継続し、左足を後ろへステップ。
７-８	■◇オープン･ブレイク（ＱＱ）。

⑩ ジルバ･ウォーク

Jitterbug Walks

●ここではベーシック･ステップを１セット踊ってから入ります。
●カウント: SSSS / SSQQQQ



意欲的な初心者や経験者は、もっと格好いい踊り方に挑戦！ カウントをスローから「スロー･ァ/（S&）」に変えましょう。どこが違うかというと、スローの１歩の中に変化をつけるのです　―　「スロー」ではヒールを上げ、ボールで床を強くプレスし、次の「ア」でフラットになります。それと同時に次の足が動き始めます。「スロー」の長さは 3/4、「ア」は 1/4 です。腰から下をひねるようにステップすると、とってもカッコよく見えます。

約束のない約束

社交ダンスの面白さは、リードとフォローにあると言えましょう。リードする男性はいつも「次に何をしよう」と頭を使いつつ、その場の状況を読んで判断します。つまり、このフィガーの次はこれ、と約束ごとがないのが社交ダンスの面白さです。

ここでは、ジルバ･ウォークを（SSSS）と踊りますが、他のカウントに変えることもできます。お互いに約束がなくても、約束してたかのように踊ります。

●始めから終りまでプロムナード･ポジション

ステップ（カウント）	説　　明　　（■男性　◇女性）
1（S）	■◇男性は左足を、女性は右足を斜め前にステップ。
2（S）	■◇男性は右足、女性は左足を前の足をほんの少し通り越したところにステップ。
3～4（SS）	■◇1-2歩目を繰り返します。

●次は：チェンジ･オブ･プレイス（右から左）に入ります。