あなたにピッタリな相性のパートナーがわかる!
パートナー相性チャート付き!

社交ダンス誌上入門 完全保存版

ダンスを彩る「知る」(36)

ダンスがもたらす美容・健康増進効果を分析

「見る」(40)

CD・DVD情報を一挙掲載

「踊る」(43)

初心者向けレッスンの現場レポート

番外編

パートナー相性チャート(38)

あなたにぴったりのパートナーのタイプは?

これだけ読めば あとは踊るだけ!

6・7月号合同企画
後編

監修／神元　誠・久子

“社交ダンス誌上入門”と題して入門者のみならず経験者の教養を高める情報『知る』『見る』『踊る』を提供してきた本特集。後編となる今回もCD・DVD紹介やレッスン紹介など、役立つ情報満載でお届けします。「パートナー相性チャート」でも遊んでみてね♪

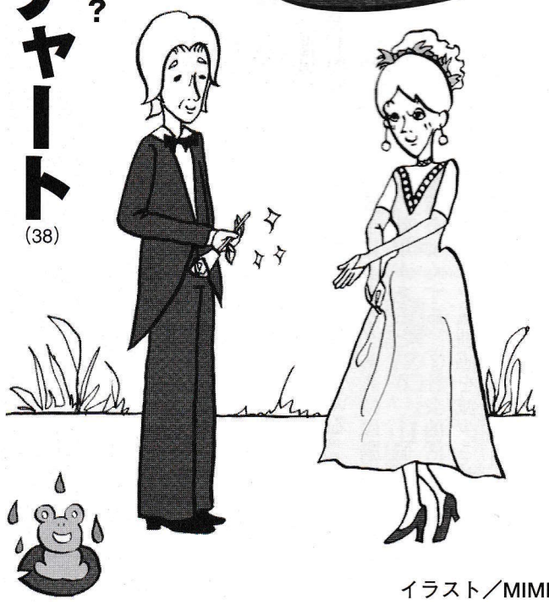
ナビゲートするのはこの二人

ダン先生

ダンスの知識と経験はかなり豊富で、性格は優しくほがらか。好きな言葉は「知識なくしてリードなし」。

舞子ちゃん

ダンスをはじめたばかりのOLで、探究心は人一倍強い。好きな言葉は「鉄は熱いうちに打て」。



イラスト／MIMI

付録DVDの見方

タンゴ編

付録DVDには、本誌P8～15で取り上げているフィガーの説明をはじめ、ホールドの組み方、中・上級者向けのアドバイス、檜山組によるデモンストレーションが収録されています。

使用方法

DVDプレーヤーをセットする
➡ダンスファンのロゴやタイトルが出る
➡檜山組からの挨拶
➡本編スタート(ホールドの説明から)

メニュー画面の操作方法

(例)メニュー画面(①)から「フィガーの説明」を選択→サブ画面(②)が表示されます。見たいフィガー名を選択すると、レッスン映像(③)が再生されます。

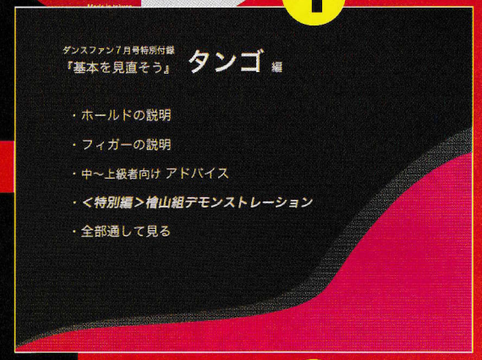
【DVD使用上の注意】

■このディスクはDVDプレーヤーまたはDVD対応パソコン(DVDプレーヤーでの再生を前提として制作されていますので、動作の保証はできません)で再生することができます。なお、詳しい再生方法はご使用になるプレーヤーおよびモニター(テレビやパソコンなど)の取扱説明書をご参照ください。

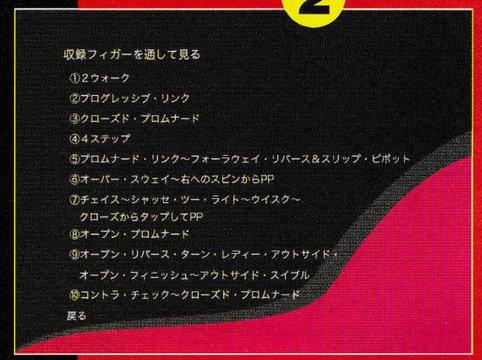
■このディスクを無断で複製、放送、上映、インターネット配信等に使用することは法律で禁じられています。

■このDVDを使ってレッスンを行うときは、自己で体調管理をしてください。

1 メニュー画面



2 サブ画面



3 レッスン映像

CD紹介　6・7月号付録DVDで使用

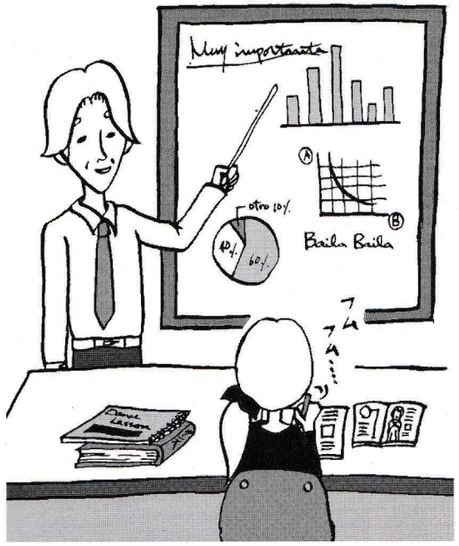
写真はvol.1「GERSHWIN」

著作権使用料がフリーだからパーティーやコンペで気軽に使える!

世界の名曲がぎっしり収録されているのでお得です!

【アルバム名】DANCING COPYRIGHT FREE MUSIC vol.1～5
【発売元】KOUEI-KIKAKU　【価格】各3150円(税込)
【お問い合わせ・ご購入】
TEL.03-3506-8866(社団法人全日本ダンス協会連合会)
http://www.zendaren.or.jp/jigyo8.html

【知る】
ダンスの効用



ダンスをはじめた人から、「体調がよくなった」「若々しくなった」「体力がついた」こんな言葉をよく聞きませんか。ダンスは日常生活であまり行わない動きをするため脳が活性化され、また姿勢がよくなるため血液循環もよくなります。異性と手をとりあって踊るトキメキは、若返りの要因になりますし、メリットは数えたらきりがありません。まだまだたくさんの効果がありそうですね。一緒に見ていきましょう。

ダンスの効用

アメリカの医学レポートの記事を参考に、ダンスをするとどんなメリットがあるのか、紹介していくよ。

アルツハイマー予防にも!?

アメリカのマヨ・クリニック（世界的に有名な医療機関）の研究員は、ボールルームダンスには

- ストレス解消
- エネルギー増加
- 体力増強
- 筋肉の正常な緊張と協応性（二つ以上のことを同時に行なう力）の増強

などの効果があると報告している。

同じくアメリカのNHLBI（国立心臓・肺・血液研究所）は、ボールルームダンス以外の、ヒップホップで跳びまわっても、カントリーダンスを踊っても

- 心臓疾患のリスク減少
- 血圧低下
- ウエイト・コントロール
- 足腰の骨の強化

などの効果があるという。

ニューイングランド・ジャーナル・オブ・メディスン誌（米）に発表された21年間にわたる健忘症の研究によると、ダンスには健忘症などのリスクを回避できる可能性があることが判明したそう。この研究によると、75才以上の人たちで週に一度、読書やダンス、楽器演奏やボード・ゲーム（盤を使うゲーム）をする人たちは、しない人たちと比較して7％健忘症にかかる割合が減少し、そうした活動を1ヶ月に最低11日行なう人たちは63％もリスクが減少したと報告している。興味深いことに、健忘症の減少につながった11種類の研究項目のうち、体を動かすものはダンスだけで、「ダンス音楽がダンスをする人の心に影響を与えているのかもしれない」と、アインシュタイン医学大学神経科医のジョー・ギルバーズ博士は話している。

博士によるとダンスには脳に対しても3つの効用があると言う。①脳に対する血液循環をよくする。②社会的活動をすることでストレスや孤独感を減少させ、鬱病に効果がある。③ステップを覚え、パートナーと一緒に踊るので、脳の健康に不可欠の、チャレンジする気持ちを提供してくれる。

ダンスで美しく

ダンスは優雅に見えて実は意外とハードなスポーツです。日常生活では使わないような、全身の筋肉を使うので、たくさん汗をかき、新陳代謝も促進されて肌がキレイになります。また、体幹のバランスを保ったまま全身を使うので、気がつかないうちにインナーマッスル（体の内側の筋肉）が鍛えられ、バランス感覚が良くなります。特に女性はヒールのある靴で足の内側の筋肉を使うので、足首が引き締まりますし、脚全体の形もキレイになります。

ネイリスト、アマチュアA級ダンサー 植村明日香

参考／The Health Benefits of Dancing -- Including Specific Benefits of Different Dances by www.SixWise.com

お楽しみのクイズコーナー。目指せ全問正解！

問1　ダンスをすることであまり期待できない効果を選べ

A　体力増強
B　滋養強壮
C　エネルギー増加
D　ストレス解消

問2　発汗による解毒作用が特に期待できるダンスの種類は？

A　サルサ
B　スイングダンス
C　ベリーダンス
D　バレエ

問3　体重65キロの人が1時間ボールルームダンスをしたときのおおよその消費カロリーは？

A　15キロカロリー
B　185キロカロリー
C　265キロカロリー
D　420キロカロリー

ダンスと整体術

最近はスポーツジムでストレッチが盛んになっている。その本質を「軽度の負担をかけた運動」とすれば、そこが散歩との違いである。この点において、「2人で組んで回転する社交ダンス」の動きは、「負担を利用した相乗効果」に特徴が見い出せよう。

整形外科の研修医のとき、鎮静剤や外科手術に依らないでギックリ腰を治そうとした過程で整体術にはまり、当時仙台で名を馳せていた「橋本敬三先生の操体法」を学ぶ機会があった。その手技は①「組んだ相手の、ごく軽度の負荷で、止まるまで、動かしたい方向に素直に動かし続け、2人の力が拮抗した瞬間に脱力して、元の方向に揺れ戻る」ということ。単に五十肩や膝痛など筋骨格系の疾患が治るだけでなく、内臓疾患に効果的なのには本当に驚きであった。もうひとつは②「腰（臍下丹田）で相手の力を受け止める」。軽度の負担がかかって、相互の動きが連動してきた場合に、重心からズレて相手の力を受け取ると、ズレた距離だけが歪みになって、痛みや腱鞘炎を発症させてしまうからである。

時は移り、ワルツを仕込まれているとき、「中間バランスから足を引き寄せて、体が合わさってパタンと閉じた瞬間」に操体法の①を体感した。それ以来、ダンスの先生と組んだときにその手指の負荷を利用し、自分の骨格矯正に役立てようという意識を持つようになった。

そして3年の歳月が流れ、久しぶりのデモの際に、昔の燕尾服がちんちくりんになっていた。それは「背筋が伸びて胸郭が広がり、腹回りとお尻が縮んだ結果」で、急遽タキシードを手に入れ、急場をしのいだ。

ダンスに整体術を取り入れた場合の注意点は①と②の動きに気をとられ過ぎると、ワルツとしてはリズムが悪くなってしまうことである。瞬間脱力が決まって全身が開放感に満たされ至福感に浸っているとき、動きを一時停止してしまうことがあるからだ。しかしこの操体法を意識して踊り、自分だけでなく、相手にも爽快感を与えられるようになれたらと希望している。

岡田研吉（医師、社交ダンス歴10年）

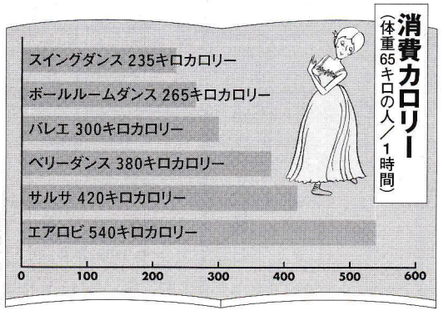
日常使わない筋肉を使う!?

他の運動と同様に、ダンスのメリットはどういうダンスをするか、どのくらい熱心に行なうか、継続期間、そしてダンスのレベルなどにより異なる。

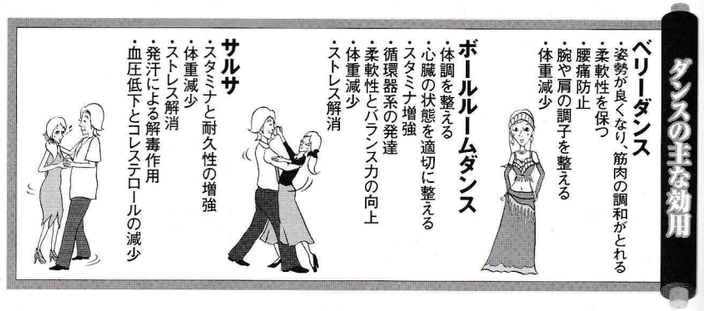
ウィスコンシンで総合フィットネス・コンサルタントをしている運動生理学者のキャサリン・クラム氏は、「いったん心拍数があがると、その時点ですでに素晴らしいトレーニングになっています。ダンスは体重負荷のかかる運動で、それが骨を作ります。また、上半身の強化についても顕著な効果があります」と言う。

アメリカのプロダンサーでダンススポーツ機関のスポークスマンを務めるケン・リチャード氏は、「フォックストロットでは大きな歩幅で、床をすべるように後退のステップを使いますが、それはウォーキングマシンで歩き続けることや、近所をジョギングするのとは全くちがう運動です。ボールルームダンスで使う腿とお尻の後ろの筋肉は、他の多くの運動とは異なる使われ方をしています」と言う。このように、ダンスでは今まで意識をすることのなかった筋肉を使う。

それに加えてもう一つ、多くの人はダンスをすることで、人生を肯定的に見ることができるようになるというのだ。



※数字は目安



回答（問1）B（問2）A（問3）C

パートナー相性チャート

…あなたにぴったりのパートナーのタイプは？

ここでちょっと休憩。
あなたに合ったパートナーの
相性はどのタイプかな？

スタート！

カップルを組むなら次のうちどれ？
A ⇩ 優しい人
B ⇩ リーダーシップのある人
C ⇩ とにかく明るい人

寝相は良いほうだ
A ⇩ はい
B ⇩ いいえ

思ったことはどんどん口に出す
A ⇩ はい
B ⇩ いいえ

高いところと狭いところ、より苦手なのは？
A ⇩ 高いところ
B ⇩ 狭いところ

パーティーで踊った人がひどい教え魔だったら
A ⇩ 仲間との話のネタにする
B ⇩ ダンスファンの「読者専用フロア」に投稿

パートナーが落ち込んでいたら
A ⇩ 一緒においしいものを食べに行く
B ⇩ 相談にのる
C ⇩ とにかく踊ってみる

お祭りやイベントには積極的に参加する
A ⇩ はい
B ⇩ いいえ

パーティーで素敵な人を見つけたら
A ⇩ 積極的に踊りに誘う
B ⇩ 誘われるのを待つ

ダンス仲間のドレスがイマイチ似合っていなかったら
A ⇩ ズバッと「似合ってないよ」と言う
B ⇩ 自分は大丈夫かな？と鏡でチェックする

パートナーが練習時間になっても現れず、連絡もつきません
A ⇩ 30分待つ
B ⇩ 来るまで待つ
C ⇩ サッサと帰る

外は雨模様、家の中で読むなら
A ⇩ 推理小説
B ⇩ 恋愛小説
C ⇩ ノンフィクション

次の中でパートナーに求めるものは
A ⇩ お金
B ⇩ やる気
C ⇩ ルックス

こんなふうに踊りたい！という明確なビジョンがある
A ⇩ はい
B ⇩ いいえ

自分のアピールポイントは
A ⇩ 色気
B ⇩ 年輪と経験

あなたのタイプは？

まずは6月号の性格診断チャート（P46）で自分の「タイプ」を調べよう！

- 気さくですぐに友だちが作れる「ルンルン型」
- 気配りができ、人の和を重んじる「ドキドキ型」
- 好奇心が強く、目標をクリアすることに喜びを感じる「イケイケ型」
- 合理的思考より直観を優先する「フワフワ型」

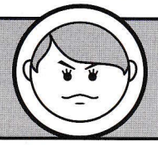
ぴったりなのは、ルンルン型！

【あなたがルンルン型なら】お互い、楽しいことが大好き！盛り上がることが一番という二人。途切れることなく楽しいアイデアが湧き出てくるでしょう。クイックやジャイブ、タンゴなど、個性の強いダンスで会場を湧かせてみて。

【あなたがイケイケ型なら】目的に向かって全力疾走するあなたに、楽観的でノリの良いパートナーは明るくサポートしてくれます。そんなパートナーの個性を盛り立ててあげましょう。派手でエネルギッシュな、競技会で目立つ二人です。

【あなたがドキドキ型なら】あなたの内面に秘めた情熱やダンスのアイデアを、ルンルン型のパートナーが楽しく盛り上げてくれます。相手の意見が突拍子もないように感じられても、乗ってみると意外な楽しみを見つけられるかも。

【あなたがフワフワ型なら】直感的なあなたと楽観的なパートナー。ハッピーな雰囲気は、どのカップルにも負けません。練習も楽しくこなせそう。ただ、盛り上がりすぎて、何を目指していたのか迷子にならないように注意。



ぴったりなのは、イケイケ型！

【あなたがルンルン型なら】あなたの明るいキャラクターを、好奇心旺盛で野心的なパートナーが引き出してくれます。ダンスイベントを企画するなら、アイデアマンのあなたと実行力のあるパートナーの組み合せは最高。

【あなたがイケイケ型なら】目的指向型の二人の組み合わせは、競技会では最強！自分たちを魅せるワザを無意識に心得ているので、ひときわ目立つカップル。あえて、スローなどの雰囲気あるダンスを極めてみるのも面白いかも。

【あなたがドキドキ型なら】あなたにとって、イケイケ型はとても頼もしく思えるパートナー。大きな流れは任せて、相手の気付かない細かな点をフォローしてあげるとすばらしいカップルに。イベント企画でタッグを組むのにも最適。

【あなたがフワフワ型なら】あなたがパートナーの持つ情熱的な部分を楽しみ、パートナーがあなたの優れた感性を二人の目的達成のエネルギーにすれば、個性の相乗効果で競技やデモなどでとてもよい成果を出せるカップル。

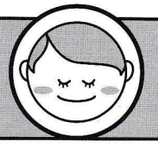
ぴったりなのは、ドキドキ型！

【あなたがルンルン型なら】ドキドキ型のパートナーは、あなたの明るいキャラクターに魅力を感じ、一緒に楽しみたいと思ってくれます。デモの衣装やパーティーの企画など、思いついたアイデアをどんどん出して楽しみましょう。

【あなたがイケイケ型なら】あなたがパートナーの持つ繊細な感覚に注目して引き出し、持ち前のリーダーシップで引っ張りましょう。また、ドキドキ型は、壁にぶちあたっても冷静かつ温和に解決策を考えてくれる、心強いパートナー。

【あなたがドキドキ型なら】聞き上手な二人なので、激しい喧嘩をすることもなく、お互いを尊重できるカップルになれます。遠慮せずに意見を出して、もっと盛り上がりましょう。ワルツやスローなど雰囲気あるダンスがぴったり。

【あなたがフワフワ型なら】感性にひっかかったものを、難なく極めてしまう能力を秘めたあなた。ダンスの中であなたが感じたワクワク感をパートナーに伝えてあげると、相手も乗ってくれ、息ぴったりのカップルになります。



ぴったりなのは、フワフワ型！

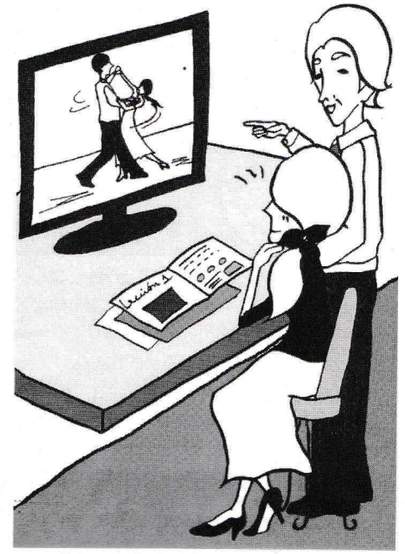
【あなたがルンルン型なら】何を起こすかわからないびっくり箱のフワフワ型の行動を、好奇心旺盛なあなたは楽しむことができます。パーティーやダンス旅行などを一緒に企画してみると今までにない独創的なイベントにできるかも。

【あなたがイケイケ型なら】「これだ！」と思ったものをモノにするセンスの持ち主のフワフワ型を、あなたの目指す目標に引き込めば最強のカップルになれます。パートナーを飽きさせないよう、絶えずコミュニケーションを取って。

【あなたがドキドキ型なら】枠にとらわれないフワフワ型のパートナーは、自由にダンスを楽しむタイプ。そんな相手のキャラクターに乗っかると、あなたの持つ繊細な感性との相乗効果で楽しいダンスの世界が覗けるでしょう。

【あなたがフワフワ型なら】お互いが自由人の二人も、価値観が一致すれば他に類を見ない独創的なカップルに。ホテルやクルーズなどパーティー巡りをしてみたり、衣装に凝ってみてはいかが？競技会観戦にもはまってしまうかも？

【見る】



1 ビデオやDVDで学ぶ
2 CDで学ぶ
3 DVD付き書籍で学ぶ

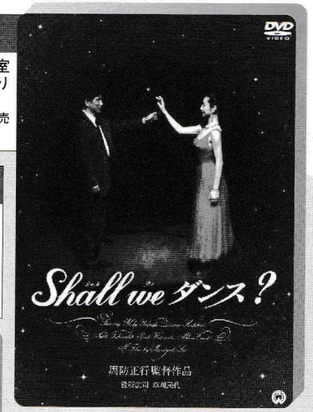
ダンスを見たい、けど出かけるのは面倒くさい…。そんなあなたでも家に居ながらにしてダンスと触れあうことができます。DVD・ビデオ・CD・本など、媒体はさまざま。あなたは、どこからスタートしますか。早速一緒に見ていきましょう。

1 ビデオやDVDで学ぶ

当然だがビデオやDVDは映像と音でダンスと触れあうことができるのが最大の魅力だ。社交ダンスが題材となった映画、社交ダンスのレッスン、競技会やデモのビデオやDVDでダンスを見直していこう。

社交ダンスの映画を見よう

映画に感化され、習いごとや趣味を始める人も多いはず。社交ダンスもその1つで、心動かされる作品がたくさんあり、それをきっかけにダンスを始めた人も少なくないだろう。初心者は、社交ダンスを知るきっかけになり、中・上級者もダンスを始めた頃の気持ちを取り戻すきっかけとなるのだ。



©1995 角川映画 日本テレビ 博報堂 日販

Shall we ダンス? プレミアム・エディション（DVD）

真面目でごく普通のサラリーマン、杉山正平が、通勤電車の窓から見た社交ダンス教室の窓辺にたたずむ女性に惹かれ、教室の扉を開いた。いつしか彼はダンスの魅力にとりつかれ、忘れていた何かを取り戻していく。

価格：4935円（税込）／監督・脚本：周防正行／出演：役所広司、草刈民代、他／発売元：角川映画／販売元：角川エンタテインメント

ダンサーの純情（DVD）

パートナーを失い、足の怪我でダンスをやめることを余儀なくされた若きダンサーヨンセ。そんな彼を心配した先輩は中国から新しいパートナーを招聘。彼女と出会い、生きる喜びと愛を取り戻していく美しくも悲しい純愛ストーリー。

価格：5040円（税込）／監督：パク・ヨンフン／出演：ムン・グニョン、パク・コニョン、他／販売・発売元：エスピーオー

ステップ!ステップ!ステップ!（DVD）

ニューヨークの60以上の公立小学校では、「ダンシング・クラスルーム」という児童育成プログラムが実施されている。環境・人種も異なる子どもたちが、踊ることの楽しさに目覚め、社交ダンスにのめりこんでいく。

価格：4179円（税込）／監督：マリリン・アグレロ／出演：ニューヨークの公立小学校に通う子どもたちと先生／発売元：パラマウント ホーム エンタテインメント ジャパン

Shall we Dance?（DVD）

シカゴの弁護士、ジョン・クラークは、オフィスの人気者で家庭も円満だが、心のどこかに空しさがつきまとっていた…。周防正行『Shall we ダンス？』原作のハリウッドリメイク版。

価格：3990円（税込）／監督：ピーター・チェルソム／出演：リチャード・ギア、ジェニファー・ロペス、他／発売元：バップ／販売元：東宝

ダンス・ウィズ・ミー（DVD）

ラファエルは社交ダンスの教師ルビーと出会い、真剣にステップを研究する姿に釘付けとなる。ある日ルビーはラファエルに誘われサルサクラブを訪れ、今まで知らなかった音楽とダンスの魅力を知るようになる。

価格：2000円（税込・期間限定）／監督・制作：ランダ・ヘインズ／出演：ヴァネッサ・ウィリアムズ、チャヤン、他／発売・販売元：ソニー・ピクチャーズ エンタテインメント

ちょっとひと休み。クイズコーナーだよ。何問できるかな。

問1 映画「Shall we ダンス?」で、役所広司氏が演じた役名は
A 田中幸一
B 佐藤泰之
C 杉山正平
D 竹中直人

問2 ハリウッド版「Shall we Dance?」で主役を務めた俳優は
A ロビン・ウィリアムス
B リチャード・ギア
C ブルース・ウィリス
D ブルース・リー

問3 著作権フリーの楽曲を略して何というか
A AD
B ID
C CD
D PD

レッスンビデオ・DVDで技を磨こう

レッスンを受けて、終わった頃には8割忘れている、なんてことありませんか。しかしビデオやDVDなら巻き戻しが可能。ダンスは復習することが上達への近道となるため、わからないところを何度でも見られる点でポイントが高い。

【初級】

二ッ森亨・由美の
新ジョイフルパーティーダンス
《スタンダード編・ラテン編》
（VHS・DVD）

初心者のための社交界デビューレッスン。テレビでお馴染みニッ森亨・由美組がやさしく解説。（S=ブルース、ワルツ、タンゴ収録、L=ジルバ、ルンバ、チャチャチャ収録）

価格：VHS 各3500円、DVD 各3500円（税込）
販売：スタジオひまわり

安東寿展の
楽しくダンスをはじめよう
《1～5集セット販売》
（VHS・DVD）

始める人も、教える人も、ダンスの基本をマスターできるので必見。ストレッチから体の動かし方や音楽のとり方、実際に踊るまで、安東寿展氏が解説。（ブルース・ワルツ・ジルバ・ルンバ収録）

価格：VHS 6300円、DVD 6300円（税込）
販売：スタジオひまわり

【中級】

クリクリヴィー＆スマノフの
イノベーション
《R・C・S・P・Step-up全5巻》
（VHS・DVD）

ラテン界に新風をもたらしたスラビク・クリクリヴィー＆カリーナ・スマノフ組が、最強の振り付けを誰もが踊れるように解説。

価格：VHS各4200円、DVD 各4200円（税込）
販売：スタジオひまわり

ミルコ・ゴッゾーリ＆アレッシア・ペティ
ラインフィガー
《W・T・F・Q収録》
（VHS・DVD）

現世界王者、ミルコ・ゴッゾーリ＆アレッシア・ペティ組が贈る4種目の魅力的なルーティン。タイミングもわかりやすく説明。

価格：VHS 3500円、DVD 3500円（税込）
販売：スタジオひまわり

【初級～上級】

不滅のチャンプドニー・バーンズの
ダンス道場
《R・C・S・P・J全5巻》
（VHS・DVD）

伝説の巨匠、ドニー・バーンズ氏の秘伝の技を伝授。競技選手には打ってつけの内容。セルゲイ・サルコフ＆メリアがモデル。

価格：VHS 各6300円、DVD 各6300円（税込）
販売：スタジオひまわり

ルカ&ロレインの
アート イン モーション
《W・T・F・Q全4巻》
（VHS・DVD）

99年～01年の全英選手権で3連覇を達成したルカ＆ロレイン・バリッキ組の研ぎ澄まされたテクニックと洗練されたムーブメントの秘密を解き明かす。

価格：VHS 各6300円、DVD 各4200円（税込）
販売：スタジオひまわり

競技会ビデオ・DVDで臨場感を味わう

トップダンサーの踊りを見たいけど、遠くて行くことができない。行っては見たけれど、席から遠すぎてよく見えなかった…。そんな人のために、トップダンサーたちの究極のダンスを何度でも見ることができるビデオ・DVDを紹介。

2007UK選手権
《スタンダード編・ラテン編》（VHS・DVD）

2007年の最初の世界大会、UK選手権。プロ・アマ問わず、世界最高峰のトップダンサーが熾烈な戦いを繰り広げる。

価格：VHS 各7350円、DVD 各7350円（税込）
販売：スタジオひまわり

グランドスラム
スタンダード・ラテン（VHS・DVD）

Now Printing

世界のトップアマが集結し繰り広げる苛烈を極める激戦、東京インターナショナルオープン選手権大会。セミファイナルとファイナルを収録。

価格：VHS 5250円、DVD 5250円（税込）
販売：スタジオひまわり

2007第28回東京ボールルームダンスアカデミー（DVD2枚組）

2006年度活躍した選手、明日のダンス界を担う精鋭57組のデモを贅沢に収録（新人賞、敢闘賞、躍進賞、殊勲選手賞、最優秀選手賞）。

価格：7350円（税込）
販売：スタジオひまわり

2006ワールドスーパースターズダンスフェスティバル
《スタンダード編・ラテン編》（VHS・DVD）

夏の風物詩とも言われる世界のトッププロたちによる、ワールドスーパースターズダンスフェスティバル。珠玉のパフォーマンスを余すところなく収録。

価格：VHS 各9000円、DVD 各9000円（税込）
販売：セグエ

回答（問1）C（問2）B（問3）D

2 CDで学ぶ

ダンスをするにあたって実際どんな音楽を使えばいいのだろう。そんな初心者の声に答えるべく、元全日本チャンピオンの柳橋組、元ラテンファイナリストで現在音楽の編曲も行う早川午朗氏、ダンス音楽評論家の織恒俊氏にオススメを教えてもらった。

【早川午朗氏おすすめ】

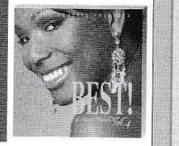
初級者向け

ニュースタイル・オブ・パーティータイム 第3集
須藤久雄とニューダウンビーツ

このシリーズは、メロディーだけの曲がほとんどですので、カウントをとることに集中できると思います。特に6曲目の「オー・ゴッド」(R)の、ドラマチックな所が大好きです(早川)。〈スタンダード・ラテン全21曲収録〉
価格：2940円(税込)／販売：ダンスミュージックフォノ

中級者向け

ベスト・ブラック・ミュージック 第4集



歌も入っていて、カウントも適度にとりやすいのでおすすめ。最後の方にリズムだけ入っている曲があるので、各種目のリズムをききわけるのに非常にいいです。特に7曲目「バッドガールズ」(C)はノリがよくおすすめ(早川)。〈スタンダード・ラテン計17曲収録〉
価格：オープン価格(※)

【ダンス音楽評論家 織恒俊氏おすすめ】

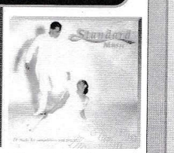
エレガントダンス 第3集
須藤久雄とニューダウンビーツ

初級・中級者はシンプルなリズムで曲になじむことが大切。ゆっくりとして踊りやすいのでおすすめです。気持ちで音楽が聴けるようになったら、セグエのように、ダンス音楽に限らず、好きな音楽で踊ってみましょう(織)。〈スタンダード・ラテン全16曲収録〉
価格：3150円(税込)／販売：ダンスミュージックフォノ

【柳橋組おすすめ】

初級者向け

カーサ スタンダード ミュージック



ビートがしっかりしていて、メロディーがきれいな曲が多いです。ラスト5曲は1分40秒前後の曲でW・T・V・F・Qの順で収録されており、コンペの練習に最適です。1曲目の「Theme From "The Cider House Rules"」(W)がオススメ(柳橋)。〈スタンダード計20曲収録〉
価格：オープン価格(※)

※輸入盤CD販売店にて購入可

【著作権フリー(PD楽曲集)】

著作権使用料を払わなくてもよいCDなので、サークルやパーティーでも安心して使えます。

The PD Special
1～2集
価格：3000円(税込)
販売：モダン出版

ダンス・マイ・ライフ
1～6集
価格：2800円(税込)
販売：JBDFショップ

ダンシングコピーライトフリーミュージック
1～5集
価格：3150円(税込)
販売：全日本ダンス協会連合会

3 DVD付き書籍で学ぶ

レッスンで言われたことは、家に帰ってダンスの本でしっかり復習。理論派のあなたには、DVDと本で一緒に学べるDVD付き書籍がおすすめ。

DVDで覚える シンプル社交ダンス
檜山浩治著

ダンスをはじめるための基礎知識から、ブルース・ワルツ・タンゴ・スロー・スクエアルンバ・ジルバ・キューバンルンバ・チャチャチャの8種目を解説。
価格：2000円(税別)／新星出版社

DVDで社交ダンス
村上哲也監修

初心者でも踊りやすいブルース、ジルバ、ルンバ、チャチャチャ、ワルツ、タンゴの6種目と基本のステップを紹介。社交ダンスの様々な情報も満載でお得。
価格：1800円(税別)／山と渓谷社

DVDでわかる 東大方式ボールルームダンシング 完全上達プログラム
三輪嘉広著

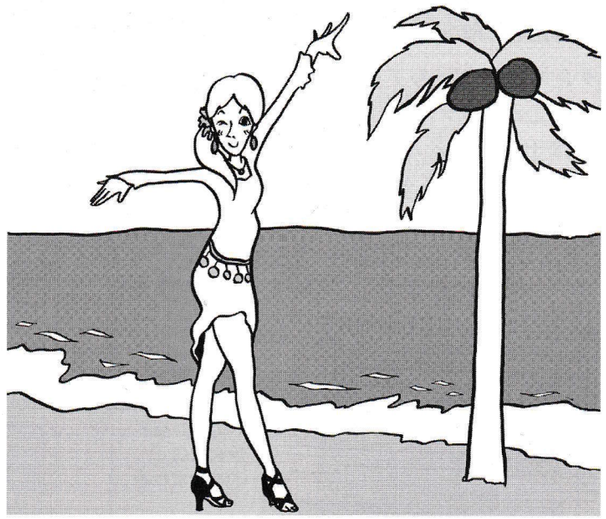
現役プロが本音で話した、もっとうまくなりたい人のマル秘情報満載。エクササイズ・基本技術・ワルツ・タンゴ・ミニデモンストレーションを収録。
価格：3800円(税別)／白夜書房

ダンスファンDVD パーティーはおまかせ
神元誠・久子著

ダンスファンDVDシリーズのパーティー編。ブルース・ワルツ・タンゴ・ジルバ・ルンバの約60のステップを徹底解説。男性と女性の足型付き。
価格：3800円(税別)／白夜書房

実際に【踊る】

1 どこでも踊ろう
2 仲間と踊ろう
3 悩んでも踊ろう



初心者向けの社交ダンス誌上入門として前号から特集してきた「ダンスを彩る『知る』『見る』『踊る』」も、これで終幕となります。今から踊りに出かけるあなたに最後のアドバイスを送ります。

1 どこでも踊ろう

それが上達への近道

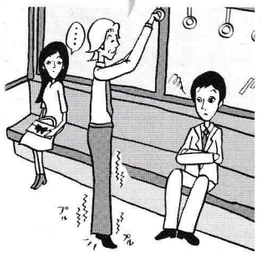
仕事をしていたり、子育てをしていたり…とにかく十分な練習時間を確保できないそんなあなたに、短時間で効率よくダンスを上達させることができるとっておきの方法を教えます。＊特にお勧めなものには◎が付いています。

その1 通勤途中や会社でもダンス

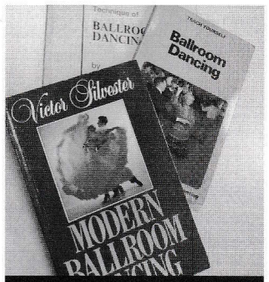
●電車の中――背筋をビシッと伸ばす。持続させると猫背が改善される。あとは足腰を強化させるためにつま先立ち。何駅から何駅までと目標を決めると良い。
●家と駅、駅と会社の間――踊る相手の歩幅を想定して歩く。
●仕事中――姿勢を正して座る。
●昼休み――空いている部屋や倉庫でストレッチ。身体が固くならないように適度にほぐすことが大切。
◎勉強――知識は踊りを助けてくれるので、練習時間が少ない人にも、たっぷり取れる人にもテキストでの勉強を勧めたい。また、何か疑問に思ったことがあればすぐテキストを開く習慣をつけよう。

その2 家でもダンス

決して無理をしないことが肝心ですよ。



●運動する――早朝や夜中のランニング。体力に余裕のある人はスクワット、腕立て、腹筋、ダッシュの繰り返し、横走りなどを行ってもいいかもしれない。特に身体がなまったと感じたときが効果的。
●良い音楽をたくさん聴く――最高の音楽に触れることはダンスでも大事。インターネットのダウンロード・CDレンタルサービスなどを利用して、世界のいろいろな音楽に親しもう。
◎良い踊りを見る――かつて新聞に、ある質屋の話が載っていた。
質屋の主人が跡取りの息子の眼識をつけたかった。父親は息子に何をしたかというと、本物とニセ物を並べて見分け方を教えたのではなく、本物だけを見せ続けた。そうすると、ニセ物を見たときに「なにか違う」と感じるようで、それが大切とのこと。一方、本物とニセ物を見比べていくと目に狂いが生じ、見誤る――そんな内容だった。



神元氏は「リバイズド・テクニック」「ボールルーム・ダンシング」「ポピュラー・バリエーション」の原書をどこに行くにも必ず持ち歩いたという。

編集部オススメ 初心者向けレッスン実施教室

高井戸 檜山ダンススクール

☎03・3324・6191
「初心者コース（グループレッスン）」
毎週月曜・火曜17時～17時45分
料金＝1回1500円
各講座とも複数の講師が担当し、一人一人の進度に応じた指導が受けられます。
＊檜山公美子先生による社交ダンス入門者・初心者向けレッスンが受けられる！
場所は自由丘東急産経学園（東急東横線自由が丘駅）、角筈地域センター（京王線初台駅）。時間や料金などは要問合（☎03・3324・6191）。

浅草橋 ダンススタジオ・ウエノ

☎03・5825・6808
「入門（グループレッスン）」
毎週月曜18時30分～19時30分
料金＝1回2000円
今年4月に新設したばかりのコース。全くの初心者の方を対象に、ブルースやジルバから始めます。

松戸 松戸駅前ワタナベダンススクール

☎047・369・2626（松戸駅西口徒歩1分）
「初級クラス（グループレッスン）」
毎週月曜20時～20時50分、土曜13時～13時50分
料金＝1回1050円
全くの初心者の方を対象に、基礎からていねいな指導が受けられます。
＊その他、個人（カップル）レッスン、少人数制レッスン、中・上級クラスのグループレッスンあり。

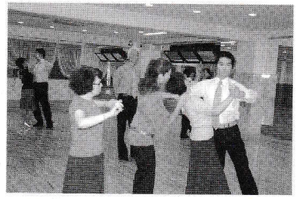
編集メモ グループレッスンを取材して

生徒さんたちの質問や意見を聞きながら、先生の一方的なレッスンにならないように、上手にコミュニケーションをとりながらレッスンが進められていました。50分という時間の中で、グループに対して、また個人に対して、バランスよく指導が行われていました。

どの教室も初心者向けクラスがあるところがほとんどですが、どんな種目を踊るのか、どんな内容か、このあたりを調べてから受けるようにしましょう。

神元氏直伝 レッスンの上手な受け方

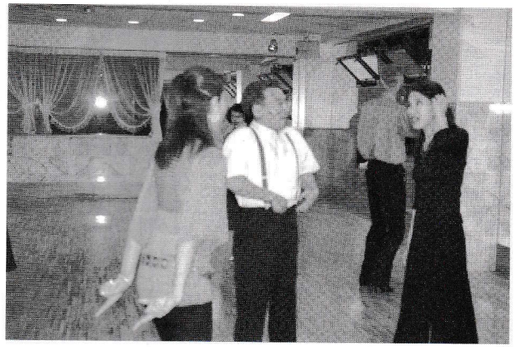
- 自分を捨てる
  —— 普段の自分のまま上手になろうとするより、演劇部に入っているくらいの意識で練習する。
- 疑問や質問があれば遠慮しないで聞く
- 人が受けているアドバイスや注意事項は常に自分に向けられていると考える
- 綺麗に歩く練習をする
- ノートを取る習慣をつける



『男性と女性がそれぞれの役割を理解して踊れるように』というのが宮崎先生の指導方針

18:50 レッスン終了

当日取り上げたフィガー、注意点を口頭でざっとおさらい。次回のレッスン内容が伝えられた。



何よりも生徒たちが明るく、積極的な姿勢が印象的だった

JUN Sekine

ジュン・セキネダンスブランドで夢のあるダンスブティックをあなたにも…

Total Dance Fashion Maker

販売代理店募集中

ジュン・セキネではセキネダンスグッズの代理店を募集しています。
スペースに合わせて店舗のプランから什器設定、ディスプレー、
商品構成までトータルにコーディネイト致します。
お気軽にお問い合せ下さい。

(有)ダンスモード ジュン・セキネ Telephone:03-3862-9077(代)
〒111 東京都台東区柳橋2-7-4 AM.10:00～PM.6:00

2 仲間と踊ろう

ダンス教室などのグループレッスンは値段も比較的安く、気軽にレッスンが受けられるのでオススメ。初心者専用コースを設けているところもかなり多い。その中で、今回は千葉県にある「松戸駅前ワタナベダンススクール」のグループレッスンをレポート。あなたの教室選びに役立てよう。

レベルに合わせた各種グループレッスンあり！

松戸駅前ワタナベダンススクール

JBDFスタンダードA級プロの渡邉恭秀＆五月女恭子組が指導・経営をつとめる「松戸駅前ワタナベダンススクール」は、個人レッスンの他にも各種レッスンがあり、中でも初心者・中級・上級とクラスを分けて行うグループレッスンは人気がある。

なぜ人気があるのだろうか？　タンゴの基本フィガーを勉強する、という中級クラスのグループレッスンを取材した。

メモ

【クラス】中級クラス
【本日の参加者】6人
【受講料】4200円（4回）
【レッスン内容】3～4ヶ月前に取り上げたタンゴのフィガーをふまえ、新しいアマルガメーションを覚える。目標は、参加者がスムーズに踊れるように。

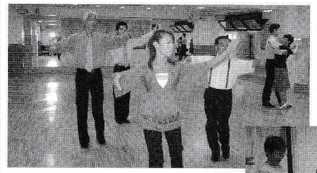
【取り上げたフィガー】
- オーバースウェイ
- フォーラウェイ・プロムナード
- ナチュラル・ツイスト・ターン
- クローズド・プロムナード
- バック・コルテ
- フォーラウェイ・リバース・アンド・スリップ・ピボット
- ダブル・リバース・スピン
- コントラ・チェック

18:00 レッスン開始

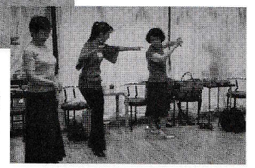
講師の宮崎恵先生を中心に生徒が集まる。本日の内容説明を聞く。

18:05 フィガーの確認

男女に別れてそれぞれフィガーのシャドーを確認する。



宮崎先生の後ろでシャドーする男性陣

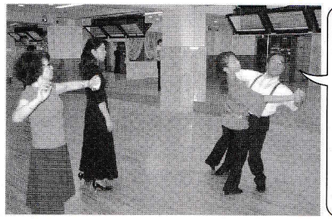


わからない生徒がいれば繰り返して教える

18:15 男女が組んで練習

男女がカップルを組み、先生のカウントに合わせ、アマルガメーションを通して踊る。ときおり相手を交代しながら、足型や身体の使い方、さらにはカウントの取り方などを習得。

◇この日は「オーバースウェイ」ができていない人が多かったので、宮崎先生が個人個人を回って説明してくれた。（15分間）
◇他にも「ナチュラル・ツイスト・ターン」やネックの使い方などの個別練習があった。



宮崎先生「特にピクチャーポーズで言えることですが、男女ともに体の一部分だけ締めたり、引っ張ったりしてしまいがちなので、全身を使って踊ることと男女の位置関係について重点的に説明しました」

個人個人をしっかり見てアドバイスしてくれる

松戸駅前ワタナベダンススクールのスタッフと中級クラスの生徒たち

3 悩んでも踊ろう

実際に踊り始めるととにかくいろいろな壁にぶち当たる。その中でも特に多くの人が悩まれている問題を3つピックアップ、ひとつの足がかりとしてほしい。

1・音がとれない!?

どうしたら音がとれるかを文章にするのは、音がとれるようになるより難しいかもしれない。しかし、一般論として日本人はカラオケが得意なので、その延長で考えることも、音をとれるようになる一つの方法だろう。

音がとれない人には2つのタイプがある。

【1】基本のリズムの1が分からない人

多くの場合、練習をしていないから音がとれていないので、繰り返し音楽を聴くことで解決する。

問題は、『音楽がダンスに重要な役割を果している』ことを十分認識しないと、音楽がかかっても「これはワルツ」「これはルンバ」と踊りの種類の判別だけで終わってしまうことだ。

『そんなことよりステップを覚えるのが先!』と考える人もいるかもしれないが、音楽に合わない踊りは音楽がかかっていないときにしか価値がない。

【2】音はとれているのに動き出すとずれてしまう人

こういう人は、動き出しの準備の仕方を変えればたちどころに解決する。

例えば、ワルツのカウントの3を予備歩（例：男性左足、女性右足）で出ようとする場合、突然カウント3で出ようとすると遅れるので、カウント2の時点でもう一方の足の上で動き始めようとすれば良い。

ルンバでも同様だ。カウント2で男性が左足前進、女性が右足後退する場合、その前の4・1でもう一方の足に体重を移動してからステップを開始する。それでも遅れてしまう場合は、さらにその前の足のカウント3から動き出しの準備をしよう。

2・ヒールから出られない

はじめは、相手の足を踏んではいけないと思い、足を外側に外してステップしたり、恐る恐るズルズル足で踏み出したりする。誰しも初心者のときはそうなので、仕方のないことだ。

でもその状態が何ヶ月も何年も続くとなると話は別。しっかり歩けなければ上達は見えてこない。

「ステップする足を出す」と思わず、「ステップしないほうの腿を出す」と考える。

↓「出ていく足」は相手の足を踏む気持ちで踏み出す↓『もし踏んじゃったら?』↓「ごめんなさい」と謝り、「よろしければ踏み返してください」とでも付け加えて楽しい雰囲気にしちゃおう。

もし、相手が本当に踏み返しに来たときは……「ところがどっこい!」と涼しい顔で足を後退させよう（笑）。もちろん、体の形を崩さないで。

神元氏が女性に送るアドバイス

女性の中にはダンスは男性がリードするので、音楽を聴いても仕方がないとか聴いてはいけないと勘違いしている人がいます。しかし、音楽は踊る人皆のために流れているのです。音楽を体に感じ、カウントをとって踊ると踊りは生き生きと生まれ変わります。試してください。

男性は受身でしか動かない女性ではなく、生き生きと自立した女性と踊るほうを好みます。

3・姿勢が崩れる

1．まっすぐの気持ちで立ちます。
2．次に、汚れたドラム缶の中にいると想像しよう——ほら、下手に動くと服が汚れてしまいますよ。
3．そのドラム缶が、どうしたわけか細くなってきた!——そこで、自分の体を中心に集め、細身に仕上げる。

これで出来上がり!

『えー、そんなんたとえ話わからない!』

1．その場で軽く縄跳びする感じでジャンプして、つま先でピシッと立ってください。
2．はい、まっすぐの形が出来上がりました。
3．そのまま、そっとヒールをおろします。
4．その形をキープして踊ろう。

シンプル、かつ即効性の高い方法です。試してください!

DANCE

あなたのダンスにまつわる疑問や悩みを編集部までお寄せ下さい

Q&A

岩倉守孝・佐藤麻樹組

今月の回答／岩倉守孝・佐藤麻樹組

岩倉守孝（『フジモトダンススクール』勤務）・佐藤麻樹（『北條ダンススクール横浜』勤務）。2006年7月にカップル結成。リーダーの岩倉プロは日本人離れしたボディパワーやリズム、ルックスに、パートナーの佐藤プロは明るさ、ダイナミックさに魅力があり、音楽をフィールしながら心で踊るダンサーで、今後の活躍が期待される。身体の構造やダンスの基礎をベースにレッスンを行っています。『フジモトダンススクール』（目黒区中根1-7-3リバブル都立大学ビル2F。☎03・5729・1731）。『北條ダンススクール横浜』（横浜市中区常盤町4-47ニューイナズマビル6F。☎045・641・2927）。

撮影：西田　敦

Q ヒップ・アクションとコネクションの関係は

「ラテンはコネクションとヒップ・アクションが大切」と聞きますが、なんとなく手を差し出して踊ってみるものの、メリハリがなく感じます。それぞれのポイントは何ですか？どこに注意して踊ると良いのでしょうか？また上達するためのエクササイズもあわせて教えてください。

（ダンスを始めて1年・TNさんより）

A

おっしゃるとおり！ラテンは《コネクションとヒップ・アクション》が大変重要です。ヒップ・アクションは、ラテンのリズムを表現するために必要なものです。そしてコネクションは、ペアダンスゆえ、相手にボディの動きを伝達する手段として不可欠なものです。

●ヒップ・アクション

身体の中の運動は、
①膝→前後に
②ヒップ→左右に
③ボディ→前後に
と3つに大別できます。これらを自分のボディ・ウエイトが床に降りるタイミングに合わせることでウエイトがチェンジされ、そのときにヒップ・アクションが生まれます。

ヒップの高さは、体重の乗っている側が高く、乗っていない側は低くなります。そして低い側の股関節には緩みができるので、全ての運動を起こすときに、足を楽に進めることができます。

実際にこの過程を見ていただくと、『ウ〜ン!』と頷いてくださるかもしれませんが、このように写真と文章だけで、ヒップ・アクションの起こるメカニズムを説明するのは難しいことで、少しでも理解して頂けたら幸いです。

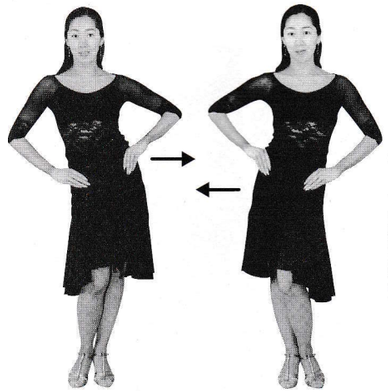
この基本動作は、クカラチャやルンバ・ウォークの核になっています。またほとんどのフィガーは、この2つから構成されているため、私たちは、この基本動作を特に強く意識して、時間をかけて練習しています。

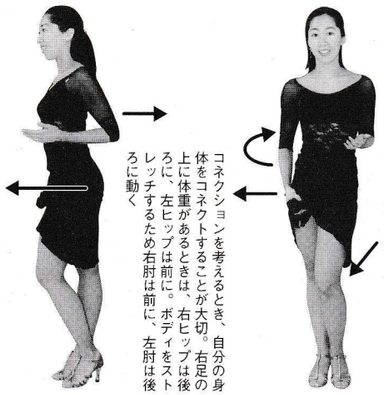
●コネクション

コネクションを考えるとき、往々にして踊る相手とのコネクト（つなげる）ばかりを考えがちですが、その前に自分の身体をコネクトすることを最優先にしたいものです。

ヒップ・アクションの項で、膝、ヒップ、ボディのつながりについて述べましたが、体重を足の上に乗せたときは、その立ち足の側の肩甲骨が下に降りて、反対側のサイドをストレッチします。例えば右

①膝は前後に動かす


②ヒップは左右に動かす


①前後の膝②左右のヒップ③前後に動くボディの3つを複合したもの。右足に立つと左膝は前に、右ヒップは横に、右ボディは後ろになる。

コネクションを考えるとき、自分の身体をコネクトすることが大切。右足の上に体重があるときは、右ヒップは後ろに、左ヒップは前に。ボディをストレッチするため右肘は前に、左肘は後ろに動く