

淑女検定

社交ダンス

☑ チャレンジテーマ

近ごろ憧れのクルーズ旅行が、お手頃価格になってきたらしい。豪華な船内で社交ダンスがさっと踊れたらなんてすてきなんだろう。難しく考えることはない。まずは音楽に合わせて体を動かすところから始めてみよう。

問題 1

社交ダンスは競技ダンスとパーティーダンスに分けられる。パーティーで踊るダンスのうち、初心者に易しいスローテンポのものはどれ？

- A. ジルバ
- B. ブルース
- C. マンボ
- D. マンボウ



問題 2

スポーツとも言われる競技会の社交ダンスは迫力満点。さて見学者がすることは何？

- A. 大声で背番号を呼ぶ
- B. 正座で静かに見守る
- C. 一緒に踊る
- D. アイドルうちわで黄色い声援

問題 3

競技としてスタンダードを踊る女性の靴はパンプス。ラテンの靴は？

- A. ミュール
- B. ローファー
- C. ブーツ
- D. サンドル

SBS学苑
静岡校

【社交ダンス】講師
坂本 彰子 さかもと あきこ
(サカモトダンス学院 講師)

年齢を問わず、運動にもなる社交ダンス。ワルツやタンゴなどさまざまなダンス種類の基本から学べる講座を娘の恭子さんと開講中。



今月の先生

SBS学苑静岡校
INFORMATION

4/12スタート 第2・第4水曜
①13:00~14:00 ②14:00~15:00

ダンスをマスター

受講料/3か月・5回6,480円
講師/坂本 彰子 (サカモトダンス学院) 他
ダンスの種目別に3か月ずつのレッスンで、
社交ダンスの基本を学びます。今回は13
時~スローフォックスストロット、14時~
チャチャチャのレッスンです。

【お問い合わせ・お申し込み】
Tel.054-282-1191

正解 & 解説

問題 1 → 正解 B

スローテンポはブルース。パーティーで踊ることが多く、男女が向かい合うように組む。ジルバやマンボとは基本のリズムが違うが、いずれも踊りやすく基本のステップとなる。「まずはここから始めて音楽とリズムに合わせて体を動かすダンスの楽しさを味わって」と坂本彰子先生。社交ダンスの醍醐味(だいごみ)の一つはきらびやかな衣装。スパンコールが散りばめられたドレスに身を包んで、プリンセス気分で踊りたい。

問題 2 → 正解 A

踊れなくても競技会の見学はできる。競技会ダンスはワルツやタンゴなどクラシカルな「スタンダード」とサンバやルンバなどの「ラテン」の二つに大別される。競技会でのトップクラスのダンスは圧巻!ピンと伸びた背筋に息の合ったステップは、もはやアートだ。社交ダンスに興味を持ち始めたら、まずは一度競技会を堪能すべし。せっかく見学するなら応援する人の背番号や名前を大声で呼んでみよう。

問題 3 → 正解 D

自由な雰囲気を持つラテンにふさわしいサンダルを履く。サンダルといっても靴底に革を貼ったダンス用で、7センチヒールが基本。つま先と側面が開いていて足首ストラップが付いている。衣装も丈が短めで開放的な印象。一方スタンダードは裾がふんわりした丈の長いドレスを着る。社交ダンスを続けていると「後ろ姿がマイナス10歳」になるそうだ。長く続けられるので、パートナーを誘って始めてみては。