



『社交ダンス』の種類

『社交ダンス』は、大きく分けて「モダンダンス」と「ラテンダンス」の2種類に大別できます。ここでは、競技用（イギリスを中心に発展普及したインターナショナルスタイル）の10種目を紹介します。

モダンダンス

200年近い歴史があり、ワルツ、タンゴ、スローフォックストロット、クイックステップ、ウイナーワルツ（ヴェニーズワルツ）の5種目があります。特徴として、男女が向き合い一体となりながら、ステップはかかとから入り、すり足で踊ります。

ワルツ *Waltz*

ゆったりとした音楽をバックに、回転を入れながら踊るのが特徴です。このダンスの醍醐味はステップを踏む際、原動力となるひざと足首を使って上下にゆるやかな運動を入れながら踊ることです。

タンゴ (コンチネンタルタンゴ) *Tango*

組み合った際の姿勢が他のモダンダンスとは若干違い、女性は左手の平を下に向けて踊ります。女性が首を右に激しく動かすのもタンゴのみ。タンゴの中にはさらに自由のあるアルゼンチンタンゴもあります。

スローフォックストロット *Slow Foxtrot*

英国人の最も得意とするダンスと言われ、とてもゆっくりとした曲で踊ります。全体的に両足を揃えずに踊っていくのが特徴です。名前の由来は、“狐の小走り”で、狐の仕草がダンスのスタイルに反映されています。

クイックステップ *Quick Step*

ポップな音楽に合わせて踊ります。飛んだり跳ねたりするのが多いことが特徴ですが、組み合った状態をキープしながら踊らなければいけないため、男女の息のあった動きが必要となります。

ヴェニーズワルツ / ウイナーワルツ *Viennese Waltz*

ワルツのテンポを早くしたのがこのダンスとなります。ワルツと同じく回転しながら踊りますが、上下運動をできるだけ抑え、頭の高さを一定に保つことがワルツの踊り方と異なる点でしょう。

ラテンダンス

1900年代初頭に伝わったサンバが最初と言われています。種目はルンバ、チャチャチャ、サンバ、パソドブレ、ジャイブの5つ。特徴として、男女が身体を離し、手も使って踊ります。ステップがつま先から入るのも、モダンダンスとの違いです。

ルンバ (キューバンルンバ) *Rumba*

「愛」がテーマであるこのダンスでは女性は美しく振舞います。ゆったりとした音楽に合わせ、女性が求愛を示し、男性はそれに応えるように踊ります。ルンバの中には、リードの必要のないスクウェアルンバもあります。

チャチャチャ *Cha-cha-cha*

ルンバとステップが類似する箇所もありますが、スピード感と特有のステップを織り交ぜ踊ります。テンポはルンバより早く、歯切れよく踊ることで見ている人にも楽しさが伝わるダンスです。

サンバ *Samba*

エネルギーに、そして華やかに、常に体全体を使って踊ります。ひざと足首を使って上下運動を加えていきますが、頭の高さを変えずに踊り続けます。独特のリズム感もこのダンスの特徴です。

パソドブレ *Paso Doble*

テーマは「闘牛」。男性がマタドール（闘牛士）で、女性がケープ（闘牛士が扱う布）か牛の役を担います。『社交ダンス』のほとんどが、笑顔で踊るのに対し、女性は常に険しい顔をしながら踊るのが特徴です。

ジャイブ *Jive*

このダンスの特徴は、かかとは地面に少し触れる程度で、ほとんどつま先だけでステップを踏み続けるところにあります。曲のテンポも速いので、ひと息つく暇もなく、足を動かし続けます。