



初めての 社交ダンス

初心者講習会2025

町田市ダンススポーツ連盟主催

ようこそ社交ダンスの世界へ！

みんなで楽しく踊るためのマナー&エチケット

社交ダンスは、音楽に合わせて心を通わせる素敵な時間です。
少しの思いやりで、もっと快適に、もっと楽しく踊れます。

1. あいさつを大切に

- ・ 踊る前は「お願いします」
- ・ 踊り終わったら「ありがとうございました」 感謝の言葉で笑顔が広がります。

2. 清潔感は思いやり

- ・ 汗をかいたらタオルでこまめに拭きましょう。
- ・ 爽やかさは相手への最高のマナーです。

3. レッスン中は集中

- ・ みんなで学ぶ時間を大切に。
- ・ おしゃべりは休憩中に楽しみましょう。

4. アドバイスは控えてください

- ・ 練習相手にアドバイスをする必要はありません。
- ・ 指導は先生にまかせて、気持ちよく踊ることに集中しましょう。

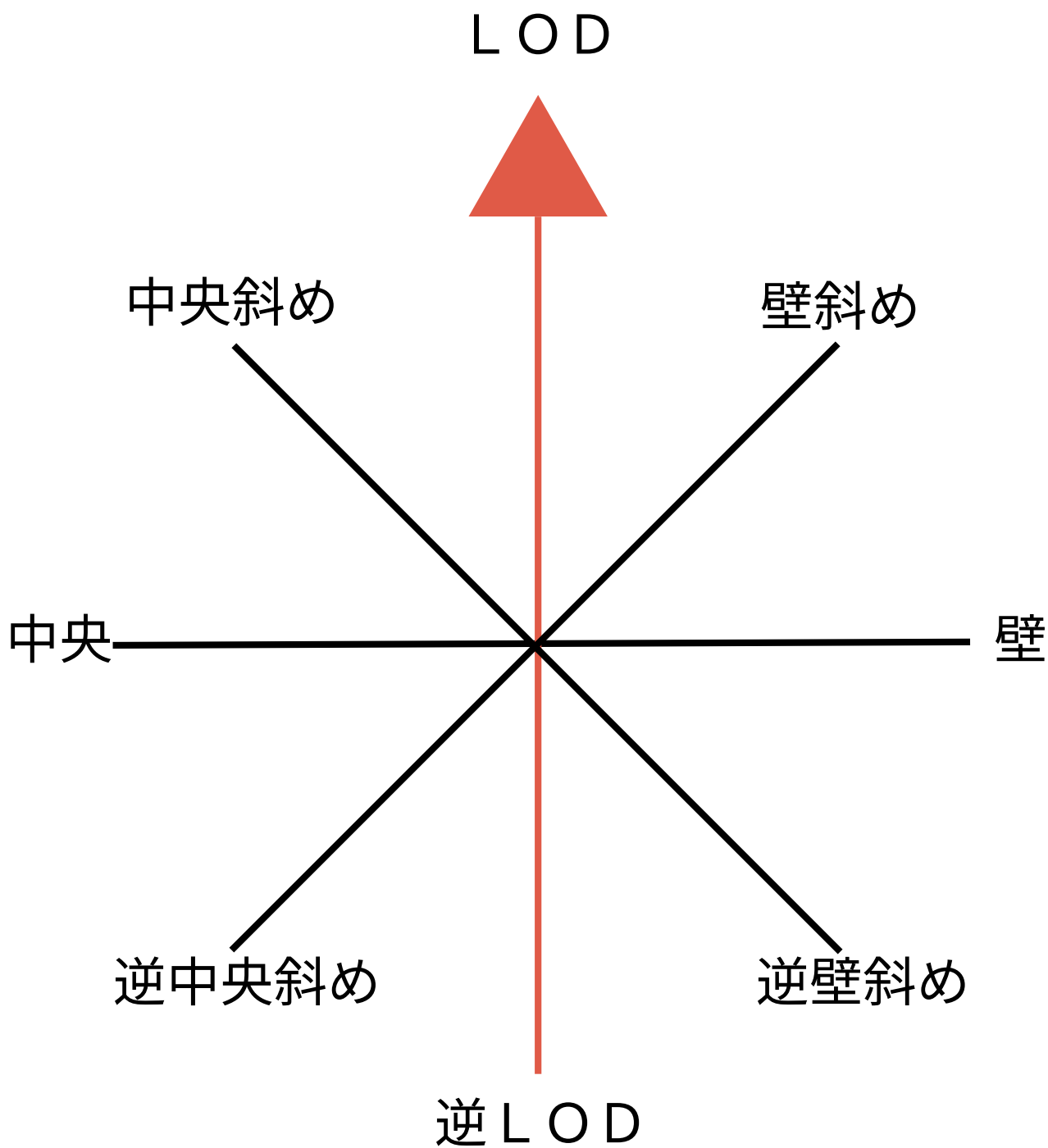
5. 周囲に気を配りましょう

- ・ 夢中になって他の人とぶつからないように。
- ・ フロア全体を見ながら踊ると安心です。

6. みんなで楽しむ気持ちを

- ・ ダンスは一緒に楽しむもの。
- ・ お互いに気持ちよく過ごせるようご協力ください。

ほんの少しの心がけで、フロアはもっと居心地よくなります。
ようこそ、社交ダンスの世界へ！



パーティーダンスを 覚えよう

スクエアルンバ

- ①サイドシャッセL&R×2 (1234 1234) ×2
- ②スクウェア×2 (1234 1234) ×2

- ③サイドシャッセL&R (1234 1234)
- ④アンダーアームターン (1234 1234)
- ⑤サイドシャッセL&R (1234 1234)
- ⑥アンダーアームターン (1234 1234)

ブルース

- Aパターン
クォーター・ターン (SSQQ SSQQ)
※コーナー近くまで繰り返す
- Bパターン
チェックバック (SSQQ)
※方向が変わったらAパターンに戻る

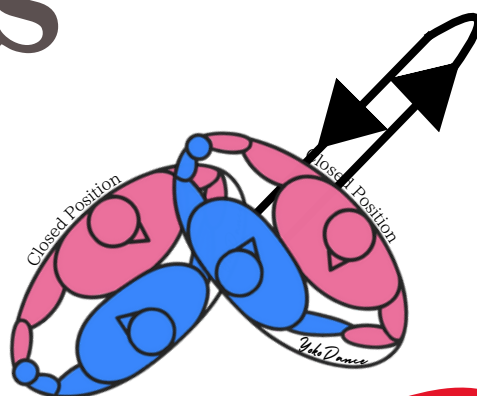


Blues

ブルース

Bパターン

チェックバック
SSQQ



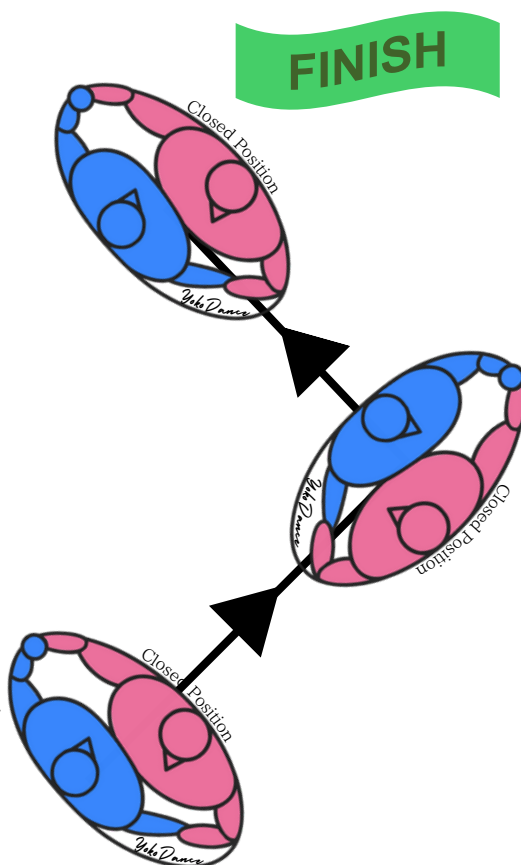
FINISH

START

※方向が変わったらAパターンに戻る

Aパターン

クォーター・ターン
SSQQ SSQQ



FINISH

START

※コーナー近くまで繰り返す

パーティーダンスを 覚えよう

ジルバ

Aグループ

- | | |
|------------------------|--------|
| ①ベーシックムーブメント | SSQQ×2 |
| ②チェンジ・オブ・プレイス（右→左） | SSQQ |
| ③チェンジ・オブ・プレイス（左→右） | SSQQ |
| ④チェンジ・オブ・ハンド・ビハインド・バック | SSQQ |
| ⑤チェンジ・オブ・プレイス（左→右） | SSQQ |

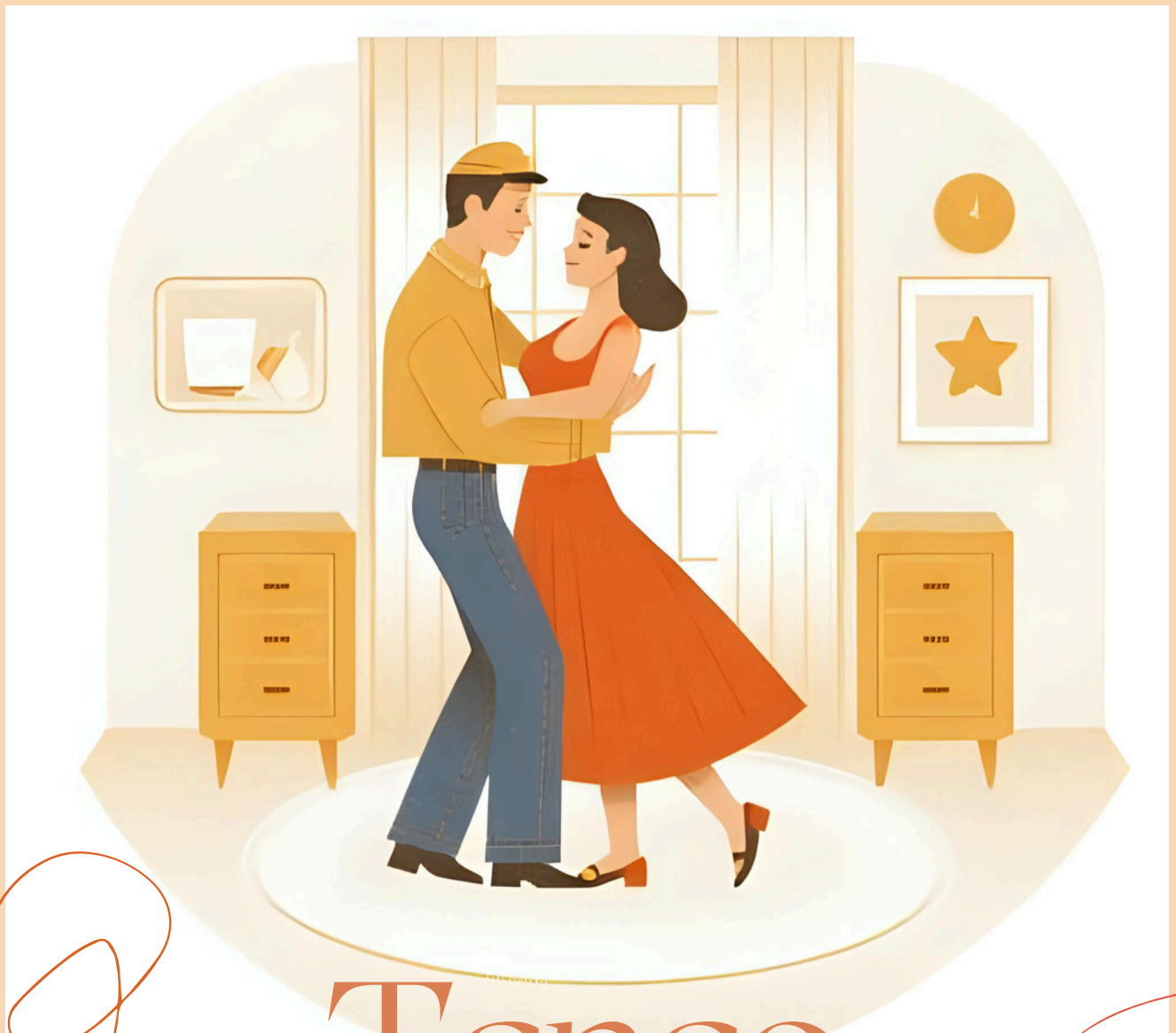
Bグループ

- | | |
|--------------------|--------|
| ⑥ベーシックムーブメント | SSQQ×2 |
| ⑦チェンジ・オブ・プレイス（右→左） | SSQQ |
| ⑧チェンジ・オブ・プレイス（左→右） | SSQQ |
| ⑨ウィンドミル | SSQQ×2 |
| ⑩チェンジ・オブ・プレイス（左→右） | SSQQ |

Cグループ

AかBの終わりで

- | | |
|--------------------|------|
| ⑪アメリカンスピン（右手と右手の） | SSQQ |
| ⑫チェンジ・オブ・プレイス（左→右） | SSQQ |



Tango & Rumba

組んで踊る楽しさを



Tango (タンゴ)

Aパターン

- | | |
|--------------|--------|
| ①2ウォーク | SS |
| ②プログレッシブ・リンク | QQ |
| ③クローズドプロムナード | SQQS |
| ④バックコルテ | SQQS |
| ⑤オープンリバーターン | QQSQQS |

※コーナー近くまでAパターンを繰り返す

Tango (タンゴ)

Bパターン

- | | |
|---------------|--------------------|
| ①2ウォーク | SS |
| ②プログレッシブ・リンク | QQ |
| ③ナチュラルツイストターン | SQQQQS
(SQQSQQ) |
| ④クローズドプロムナード | SQQS |

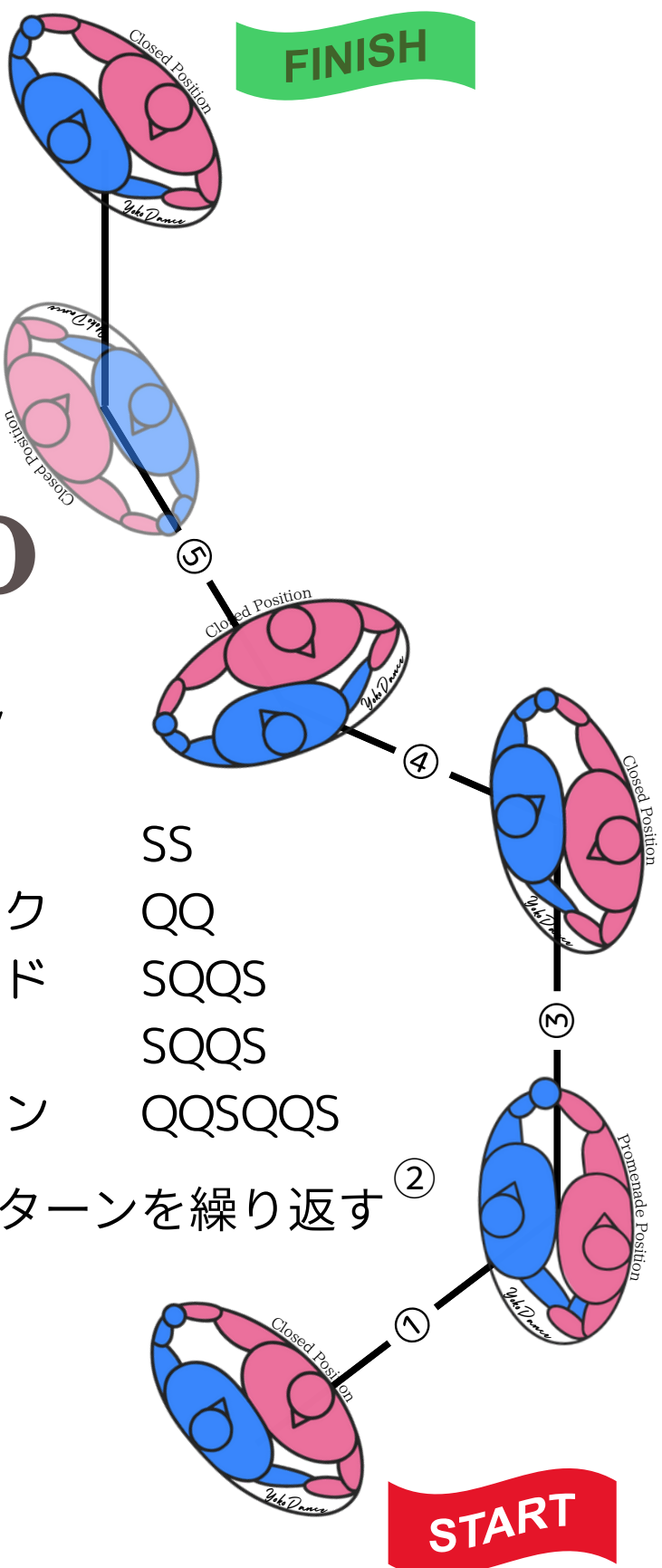
※新しい方向でAパターンを続ける

Tango

タンゴ

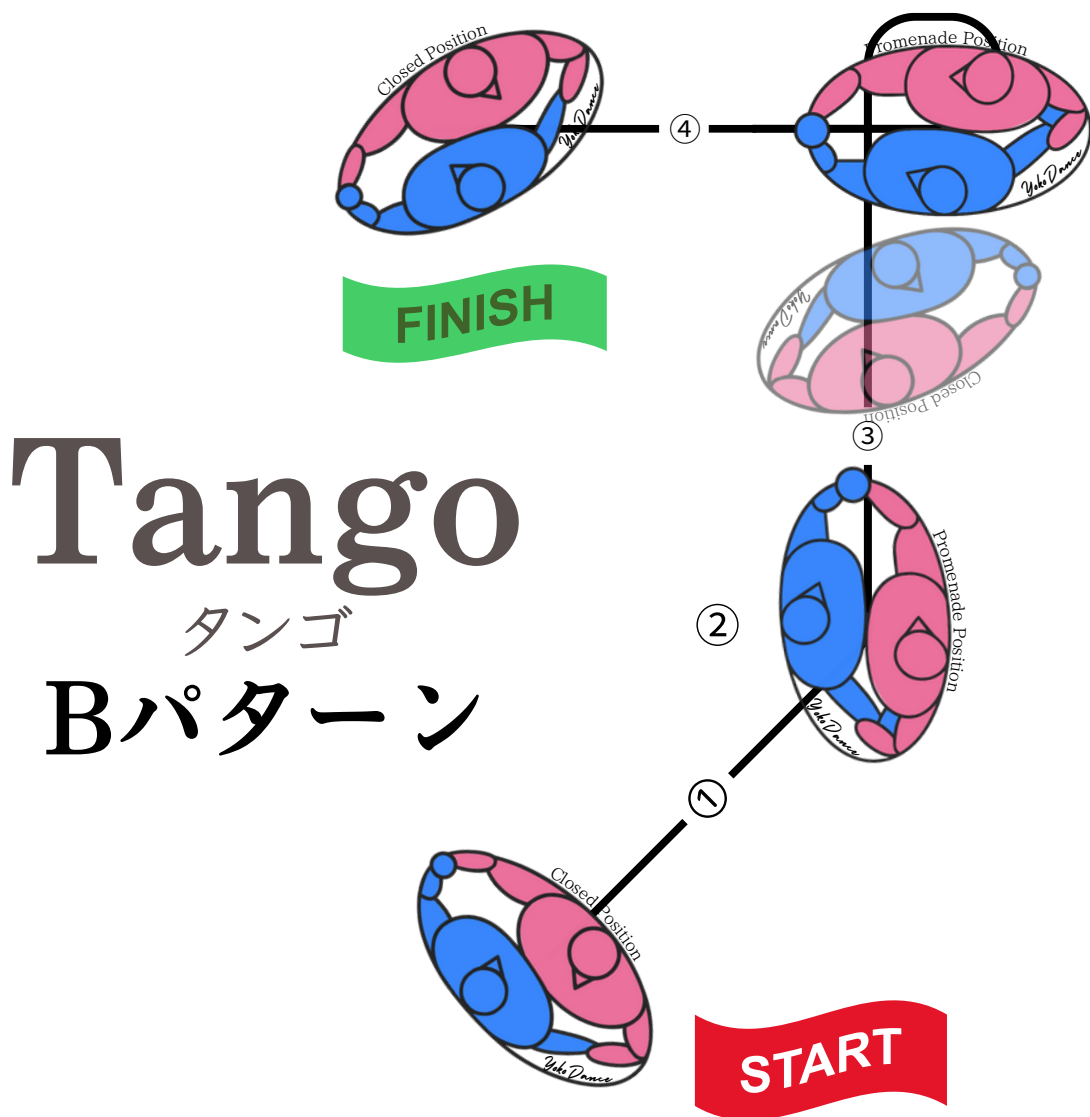
Aパターン

FINISH



- ①2ウォーク SS
- ②プログレッシブ・リンク QQ
- ③クローズドプロムナード SQQS
- ④バックコルテ SQQS
- ⑤オープンリバースタート QQSQQS

※コーナー近くまでAパターンを繰り返す



Tango

タンゴ

Bパターン

- | | |
|---------------|--------------------|
| ①2ウォーク | SS |
| ②プログレッシブ・リンク | QQ |
| ③ナチュラルツイストターン | SQQQQS
(SQQSQQ) |
| ④クローズドプロムナード | SQQS |

※新しい方向でAパターンを続ける



Rumba (ルンバ)

クローズドポジションで始める

- | | |
|--------------|----------|
| ①ベーシックムーブメント | 2341 |
| ②ファンポジション | 2341 |
| ③ホッケースティック | 23412341 |
| ④ニューヨーク×3 | (2341)×3 |
| ⑤アンダーアームターン | 2341 |
| ⑥ハンドtoハンド×3 | (2341)×3 |
| ⑦スポットターン | 2341 |
| ⑧オープンヒップツイスト | 23412341 |

※③に戻る



Waltz & Chachacha

ラテンのリズムにのって



Waltz (ワルツ)

Aパターン

- | | |
|-------------|-------------|
| ①ナチュラルターン | 1 2 3 1 2 3 |
| ②クローズドチェンジ | 1 2 3 |
| ③リバースターン | 1 2 3 1 2 3 |
| ④ホイスク | 1 2 3 |
| ⑤シャッセfromPP | 1 2 & 3 |

※コーナー近くまでAパターンを繰り返す

Waltz (ワルツ)

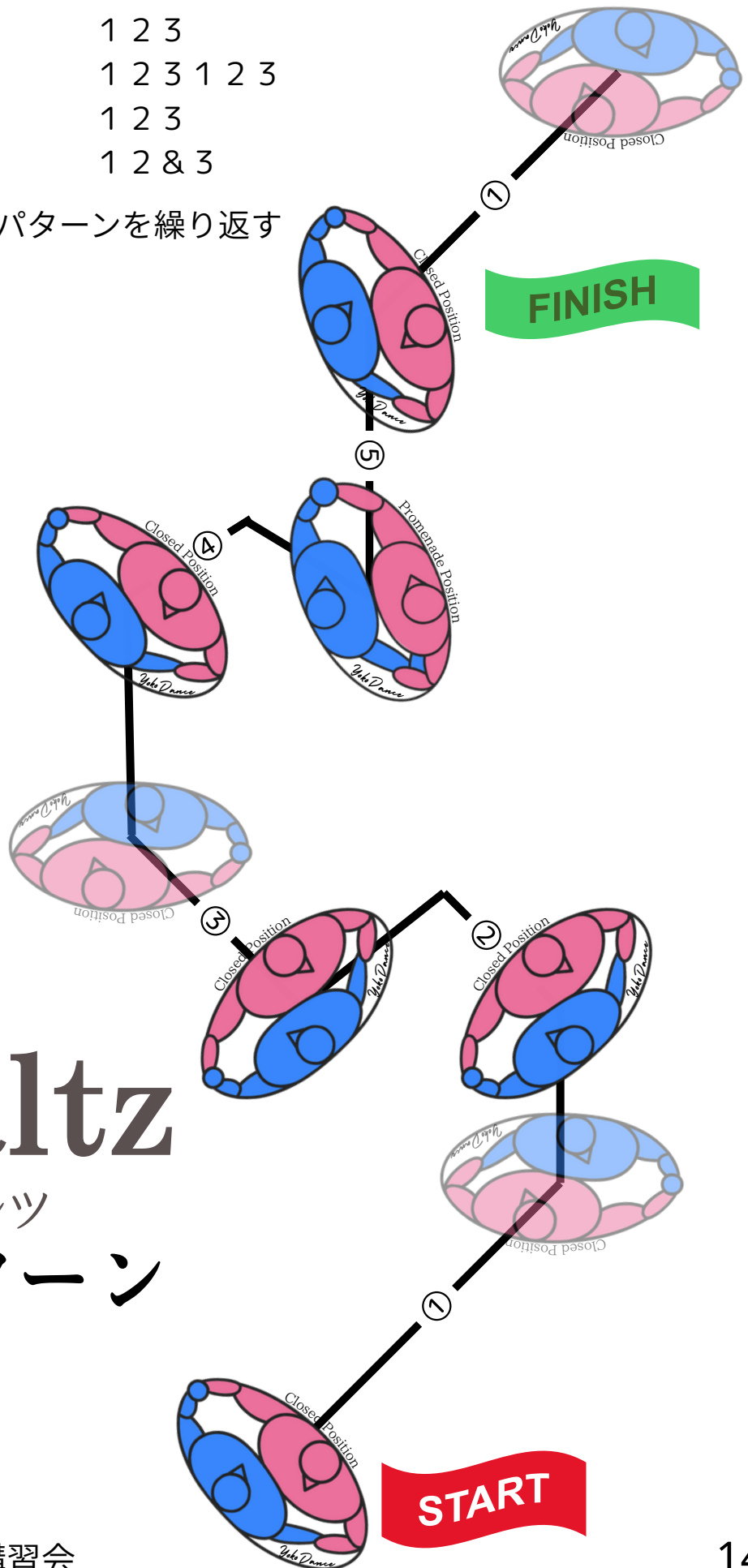
Bパターン

- | | |
|--------------|-------|
| ①ナチュラルターン | 1 2 3 |
| ②スピントーン | 1 2 3 |
| ③リバースターン4-6歩 | 1 2 3 |
| ④クローズドチェンジ | 1 2 3 |

※新しい方向でAパターンを続ける

- ①ナチュラルターン 1 2 3 1 2 3
- ②クローズドチェンジ 1 2 3
- ③リバースターン 1 2 3 1 2 3
- ④ホイスク 1 2 3
- ⑤シャッセfromPP 1 2 & 3

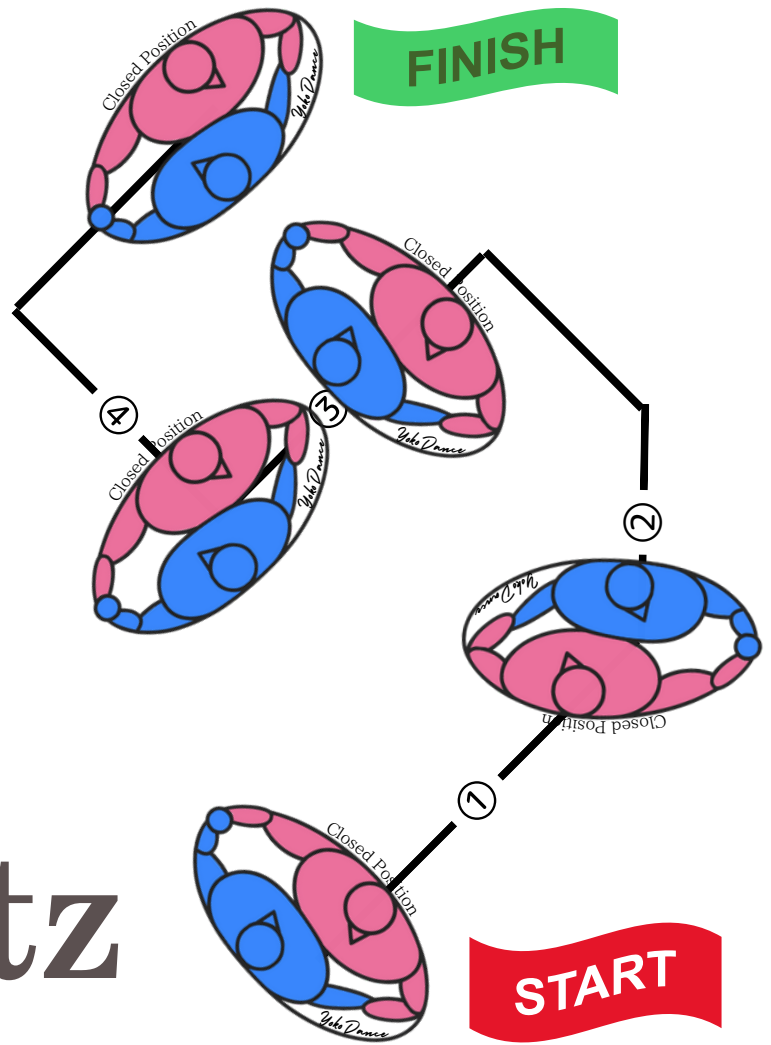
※コーナー近くまでAパターンを繰り返す



Waltz

ワルツ

Aパターン



Waltz

ワルツ

Bパターン

- | | |
|-----------------|-------|
| ①ナチュラルターン | 1 2 3 |
| ②スピントーン | 1 2 3 |
| ③リバースターン4 - 6 歩 | 1 2 3 |
| ④クローズドチェンジ | 1 2 3 |

※新しい方向でAパターンを続ける

Chachacha (チャチャチャ)

クローズドポジションで始める

- | | |
|--------------|----------------|
| ①ベーシックムーブメント | 234 & 1 |
| ②ファンポジション | 234 & 1 |
| ③ホッケースティック | 234 & 1234 & 1 |
| ④ニューヨーク×3 | (234 & 1)×3 |
| ⑤アンダーアームターン | 234 & 1 |
| ⑥ハンドtoハンド×3 | (234 & 1)×3 |
| ⑦スポットターン | 234 & 1 |
| ⑧オープンヒップツイスト | 234 & 1234 & 1 |

※③に戻る

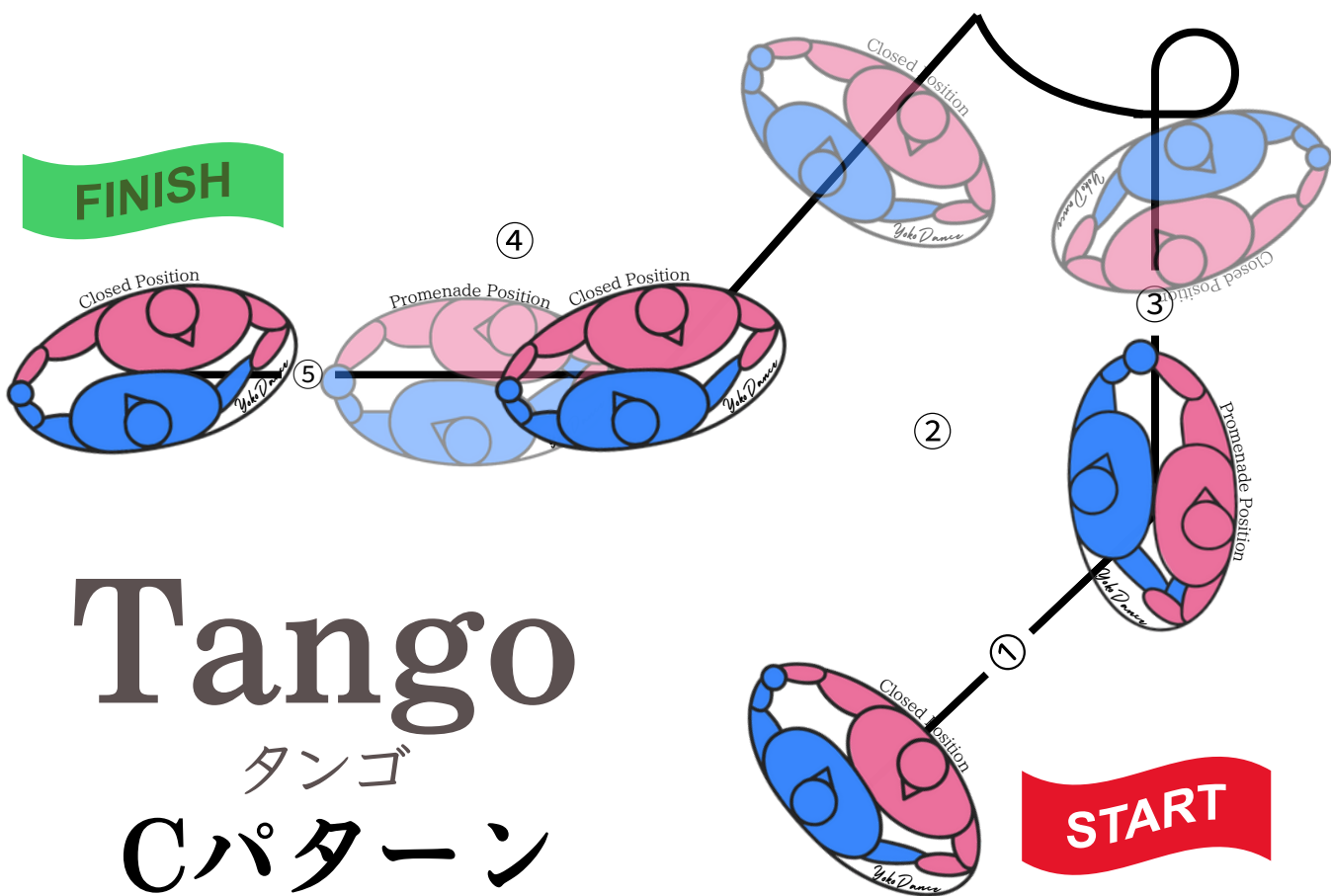


Tango (タンゴ)

Cパターン

①2ウォーク	SS
②プログレッシブ・リンク	QQ
③プロムナードターン	SQQS
toロックターン	QQSQQS
④オーバースウェイ&PP	SS S&S
⑤クローズドプロムナード	SQQS

※BかCを選択する



Tango

タンゴ

Cパターン

- | | |
|--------------|----------|
| ①2ウォーク | SS |
| ②プログレッシブ・リンク | QQ |
| ③プロムナードターン | SQQS |
| toロックターン | QQSQQS |
| ④オーバースウェイ&PP | SS S & S |
| ⑤クローズドプロムナード | SQQS |

※BかCを選択する

Rumba (ルンバ)

クローズドポジションで始める

- | | |
|--------------|----------|
| ①ベーシックムーブメント | 2341 |
| ②ファンポジション | 2341 |
| ③ホッケースティック | 23412341 |
| ④ニューヨーク×3 | (2341)×3 |
| ⑤アンダーアームターン | 2341 |
| ⑥ハンドtoハンド×3 | (2341)×3 |
| アイーダ | 2341 |
| キューバンロックス | 2341 |
| ⑦スポットターン | 2341 |
| ⑧オープンヒップツイスト | 2341 |
| ※③に戻る | |

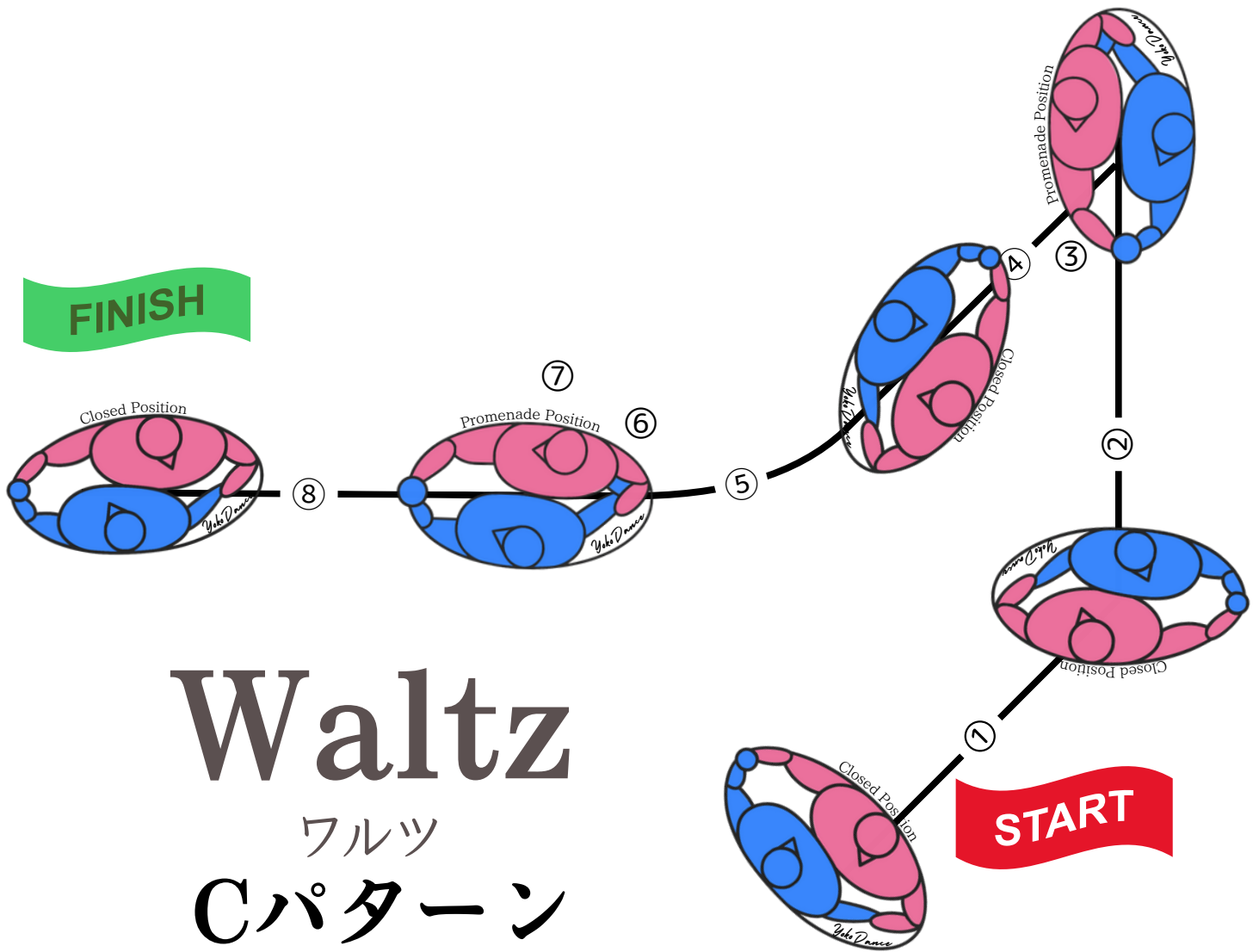


Waltz (ワルツ)

Cパターン

①ナチュラルターン 1-3歩	1 2 3
②バックホイスク	1 2 3
③ウィング	1 2 3
④シャッセtoライト	1 2 & 3
⑤アウトサイドチェンジ	1 2 3
⑥2歩歩いてオーバースウェイ	1 2 3 1 2 3
⑦ホバーtoPP	1 2 3
⑧シャッセ	1 2 & 3

※BかCを選択する



Waltz

ワルツ

Cパターン

- | | |
|-----------------|-------------|
| ① ナチュラルターン 1-3歩 | 1 2 3 |
| ② バックホイスク | 1 2 3 |
| ③ ウィング | 1 2 3 |
| ④ シャッセtoライト | 1 2 & 3 |
| ⑤ アウトサイドチェンジ | 1 2 3 |
| ⑥ 2歩歩いてオーバースウェイ | 1 2 3 1 2 3 |
| ⑦ ホバーtoPP | 1 2 3 |
| ⑧ シャッセ | 1 2 & 3 |

※BかCを選択する

Chachacha (チャチャチャ)

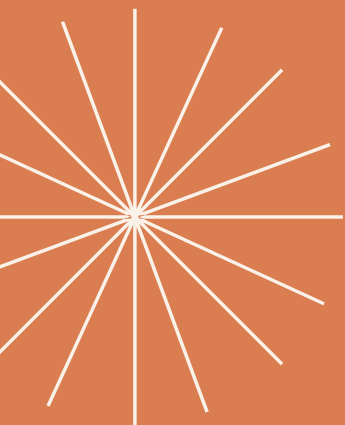
クローズドポジションで始める

- | | |
|----------------|----------------|
| ①ベーシックムーブメント | 234 & 1 |
| ②ファンポジション | 234 & 1 |
| ③ホッケースティック | 234 & 1234 & 1 |
| ④ニューヨーク×3 | (234 & 1)×3 |
| ⑤アンダーアームターン | 234 & 1 |
| ⑥ハンドtoハンド | 234 & 1 |
| スリーチャチャチャシャッセズ | 2 & 34 & 1 |
| ハンドtoハンド | 234 & 1 |
| スリーチャチャチャシャッセズ | 2 & 34 & 1 |
| ハンドtoハンド | 234 & 1 |
| ⑦スポットターン | 234 & 1 |
| ⑧オープンヒップツイスト | 234 & 1234&1 |

※③に戻る

踊ってみよう
たのしいよ！！

町田市ダンススポーツ連盟



初めての社交ダンス	1
マナー&エチケット	2
LOD (ライン・オブ・ダンス)	3
パーティーダンスを覚えよう	4-6
タンゴ&ルンバ	7-11
ワルツ&チャチャチャ	12-16
タンゴCパターン	17-18
ルンバ追加パターン	19
ワルツCパターン	20-21
チャチャチャ追加パターン	22
	23

目次