

# ダンススポーツ

身体能力を  
極限まで使って  
ダイナミックな  
美しさを競う

## Ballroom & Latin スタンダード&ラテン

「社交ダンス」とも言われる「ボールルームダンス」がベースで、ダンス演技における技術や芸術要素を競うものです。2010年のアジア競技大会で正式競技として採用され、日本選手は数多くのメダルを獲得しました。競技スポーツとしての発展とともに、心身のバランスや健康増進のための「生涯スポーツ」としても人気です。

大会写真提供 (公社)日本ダンススポーツ連盟

スポーツ性を追求して  
独自に発展した競技ダンス



大きくわけています  
音楽のジャンルにより

### スタンダード種目 5種

競技会や発表会のコスチューム:  
男性は燕尾服、女性はロングドレスを  
着用する人が多い

#### ワルツ

人気No.1! 優雅で  
美しい緩やかな3  
拍子の音楽に合わ  
せて踊る

#### タンゴ

鋭いスタッカート  
の2拍子で踊る。  
音楽もダンスも力  
強く情熱的!

#### クイックステップ

早いテンポの4拍子  
で、飛んだり跳ねた  
り走ったり、盛り上  
がりは一番!

#### スローフォックストロット

ゆっくりとした4拍子で流れるよ  
うに踊る。妖艶な大人の雰囲気

#### ヴェニーズワルツ

軽快な3拍子でクルクル、速いけ  
れど流れるような動きで踊る

### ラテン種目 5種

競技会や発表会のコスチューム:  
男性はワイルドな衣装で、女性は肌の露出が  
多めのドレスを着用する人が多い

#### サンバ

アフリカを思わせ  
る打楽器のビート  
に激しいボディの  
動きが特徴

#### チャチャチャ

軽快な4拍子の音  
楽で、スタッカート  
に音を刻んで踊る  
ポップなダンス

#### ルンバ

一番ムードのある踊  
りで、胸が高鳴るよ  
うな男女の駆け引き  
を表現する

#### バソドブレ

フラメンコの要素もある、闘牛  
士のような鋭い動きが魅力

#### ジャイブ

テンポの速いロック調の音楽に  
乗り、陽気で遊びに溢れた踊り

### 広義のダンススポーツ種目

スタンダード&ラテン種目の他にも、下記の種目は  
スポーツとしての競技ルールが決まっています。

- 車いすダンススポーツ
- サルサ種目などのカリビアンダンススポーツ
- ブレイクダンス種目などのアーバندانダンススポーツ

### ダンスを体験するには?

競技会でダンスを観戦したい、ダンスを始めたいなど  
興味のある方は、以下のサイトが参考になります。

(公社)日本ダンススポーツ連盟 公式サイト  
<http://www.jdsf.or.jp>  
千葉県ダンススポーツ連盟 公式サイト  
<http://chiba.jdsf.or.jp>



仮写真

車いすに乗っている方と、健常者  
とがペアを組んで社交ダンス  
(ボールルームダンス)や、レク  
レーションとしてのダンスを踊り  
ます。社交ダンスと同様、スタン  
ダード5種目、ラテン5種目の計  
10種目で踊ることができます。



# ブレイキン



仮写真  
※切り抜きができる  
ポーズ希望

2024年パリオリンピック正式種目に決定!  
ブレイクダンスとも言われ、音楽に乗せて身体  
のあらゆる場所を使って、回ったり跳ねたりとアク  
ロバティックな動きを取り入れたダンスです。

### 「バトル」文化が特徴

「バトル」がメインとなり、踊りを見せ合い、戦う(バトル)ことが主な  
表現。ソロダンサーとしての精神力や経験値、大人数で踊るときの  
コミュニケーション力や創造力など様々なことを要求されます。

- 1対1から2対2などの少人数でソロ(1人で踊ること)を見せ合う
- チームバトルなど大人数でルーティーン(合わせ技、チームとしての空気感やチーム力)をする

様々な  
表現力やセンス  
キャラクター、  
創造力が要の  
ダンスバトル



### ダンスの動きは 4つの構成から

ブレイクダンスには様々な動  
きがありますが、大きく4つの  
構成に分けられます。一度に  
全ての要素を盛り込む必要は  
なく、どの動きに重点を置く  
かはそれぞれのダンサーによ  
り異なります。  
これらを基盤として、様々な  
動きの中から、自分独自の良  
さを生かした動き等を取り入  
れていきます。

#### トップロック

床で動いたり、回ったりする  
のがブレイキンの特徴です  
が、その流れに入るまでにす  
る立ち降り

#### フットワーク

屈んだ状態で地面に  
手を突き、素早く動く  
足さばきやステップ  
など

#### パワームーブ

背中や肩で回るウイン  
ドミル、背中で回るバック  
スピン、頭で回るヘッ  
ドスピンなど。体の様々  
な部分で回転する動き

#### フリース

それぞれの踊りの一連の流れ  
から音に合わせて体、動  
きを固めて止めること。低  
い位置や逆立ちなどの高い  
位置のフリースなど多種類

3ページに  
紹介記事が  
あります

全日本ブレイキンユースでV!  
2020年11月開催の「全日本ブレイキン選手  
権大会」ユース女子部門で千葉敬愛高校2  
年、小手川結翔さんが優勝しました!

### 千葉市で活動する団体

## 千葉市ダンススポーツ協会

図 <http://chibaci-dance.sports.cocan.jp>

### Shall we dance? 踊る喜びを全ての人に伝えたい



会長  
栗田 和夫さん  
くりた かずお

ひと昔前、社交ダンスはハードルが高  
いと考えられていましたが、映画  
『Shall we dance?』やTV番組の企画「ウ  
リナリ芸能人社交ダンス部」などのおかげ  
で「競い合う」部分にスポットが当たり、爆発  
的に人気が出ました。その華やかなステップに憧  
れてダンスを始める方が老若男女問わず多  
数いて、ダンススポーツが注目されたことを  
今でも大変喜ばしく思います。競技会やフェ  
スティバルなど当協会の3大イベントを中心  
に、世界的に活躍する選手や優れた指導者  
を多く輩出している千葉のダンス文化がさ  
らに大きく花開くよう、サポートと競技の楽  
しさを伝える活動に尽力していきます。

### ダンスには健康長寿に欠かせない「ワクワク」がある!



市民サークル  
「コスモス」代表  
三根 豊治さん  
みね とよじ

会員の皆さんは競技志向の方も、楽しむ  
ダンスをしたい方も、それぞれの志向に  
合ったサークルに参加し楽しんでます。シニア  
世代が多いですが、若年層も小さい頃や学生  
時代に打ち込んだダンスをぜひ継続してほしい  
ですね。社交ダンスは認知症予防に効果的とい  
う研究結果もあり、リズムに合わせて全身を動か  
すことで脳が活性化されるのはもちろん、異性  
と組んで踊る「ときめき」が気持ちをリフレシ  
ュし、若さを維持できる秘訣なのでしょう。  
経験しないとわからない楽しさ、抜け出せない  
魅力にあふれるダンスの世界へぜひ!

### 2005年3月に千葉市内アマチュ アダンス30団体で設立。2011年 4月に千葉市体育協会に正式加盟 しました。生涯ダンスの普及とアマ チュアダンス界の発展に寄与する ことを目的に、楽しむダンスパー ティ・技術向上の講習会・ダンス競 技大会などを開催しています。

▶ 現在、加盟団体は37サークル。  
個人・団体問わず参加者を募集し  
ています! 協会ホームページより、  
お気軽にお問い合わせください。



### 千葉市長杯 千葉市ダンススポーツ競技大会



ジュブナイル選手

ジュニア選手

### ねんりんピック

60歳以上の方々を中心とするス  
ポーツ、文化、健康と福祉の総合的  
な祭典。健康長寿の素晴らしさを実  
感できる大会として、全国から多彩  
な競技の選手や観客が集い親交を  
深めています。千葉市チームも毎年  
参加しています。



千葉市チーム

スタンダード選手

ラテン選手