

社交ダンス

ナビゲーター

ジャパンソーシャル
ダンスクラブ代表
ヨシ矢野さん



一口に社交ダンスといっ
ても、スタイルは様々です。
私が教えているのは、パー
ティーなどで気軽に踊れる
「アメリカンスタイル」。
子どもから高齢者まで、簡
単なステップを覚えるだけ

で、初心者でも音楽に合わ
せて踊ることが出来ます。
ワルツ、チャチャチャ、
ルンバ、タンゴ、サルサな
ど10以上の種目があり、そ
れぞれ基本のステップがあ
ります。ワルツの場合はボ

ップを踏みま
す。慣れたら、同じステッ
プで体の向きを右や左に変
えてターンします。
大事なのは音楽に合わせ
ること。リズムを感じなが
ら、楽しく体を動かしまし
よう。ペアを組む相手と、動



シニアクラスでワ
ルツを踊る参加者たち



靴底が適度に滑るよ
うに加工されている
社交ダンス用の靴

始めよう!

音楽に合わせて優雅に

ックスと言っ
て、四角を描
きながらステ
ップを踏みま
す。慣れたら、同じステッ
プで体の向きを右や左に変
えてターンします。
大事なのは音楽に合わせ
ること。リズムを感じなが
ら、楽しく体を動かしまし
よう。ペアを組む相手と、動

きや呼吸を合わせることも
大切。お互いへの気遣いや
男性のリードも重要です。
服装は普段着で大丈夫。
靴もパンプスでも構いませ
んが、靴底が適度に滑るよ
うに加工されている社交ダ
ンス用の靴もあります。イ
ンターネットの通信販売や
専門店です1万円程度から手
に入ります。

社交ダンスは特に高齢者
に人気で、各地に教室があ
ります。私たちのダンスク
ラブでは、60歳以上のシニ
アクラス、視覚障害者クラ
ス、キッズクラスなども開
いています。運動になりま
すし、人との出会いもあり
ます。優雅な動きも身に付
きますよ。

社交ダンスは特に高齢者
に人気で、各地に教室があ
ります。私たちのダンスク
ラブでは、60歳以上のシニ
アクラス、視覚障害者クラ
ス、キッズクラスなども開
いています。運動になりま
すし、人との出会いもあり
ます。優雅な動きも身に付
きますよ。

(談)



「家計の知恵」編集室
kakei@yomiuri.com

情報ディスク

簡単にデコクッキー

手作り菓子キット「かわいい・
楽しい・マシュマロフォンダンク
ツッキーデコ
型」(貝印、
販売価格648
円)クックパ
ッドとの共同
開発商品。マ
シュマロと水
を電子レンジ
にかけて粉糖
と混ぜ、プラ
スチック製の型に入れて固めれば、簡単にデコレーションクッキーが作れる。花柄やハート形、ハロウィーン用など4タイプ。



5種類のオイル成分配合

化粧液「50の恵
オイルin養潤
液」(ロート製薬
・13日、想定価格
1630円=230シ・
ル)ツバキ油やロ
ズヒップ油など
5種類のオイル成
分を配合した。化
粧水や美容液、乳
液などの機能を一
つにしており、肌
の油分が減少する50歳代女性の肌
の手入れに効果的とい



国産もち米と米こうじ厳選

みりん「タカラ『国産米100%』
本みりん らくらく調節ボトル」
(宝酒造・8日、希
望小売価格427円=500シ・ル)原材料
に厳選した国産のも
ち米と米こうじを使
った中容量サイズの
本みりん。ボトルキ
ャップは、注ぎ口が
細めの上段と大きめ
の下段の2段式とし、切り替えて量を



「和漢」で温浴効果アップ

炭酸入浴剤「バ
ブ 和漢ごち」
(花王・12日、想
定価格650円前後
=9個入り)うる
おい成分として、
ジンジャーエキス
や米胚芽油などの
「和漢エキス」を
配合した薬用入浴
剤。炭酸ガスが温浴効果を高め、
冷えや腰の重みを和らげるとい
う。「月桂樹」と「月見草」の?

