Let's Dance! -サルサ編-

こで習える?

ラテンバーやサルサクラブでまずレッスン参加 その後、じっくりスタジオレッスンを!

サルサダンスのレッスンは、予約不要・飛び入りで参加できるオープン クラスと事前申し込み予約が必要なクローズドクラスがある。ラテン バーなどのお店では、飛び入りで参加できるオープンクラスが主流。19 時~21時頃のお店がオープンする前の時間帯に開催している。料金 は2,000~2,500円前後でワンドリンク付き。講師は曜日ごとに異なる ので、いろんな種類のサルサダンスを習うことができる。クローズドクラ スは、スタジオレッスンが主流。レッスンに集中できるのでジックリと習い たい人向けと言えるだろう。初めてサルサダンスを習う場合は、まずはク ラブレッスンに行き、多くの講師と様々な種類のダンスにチャレンジして から、気に入った講師に相談しながらクローズドクラスで学ぶのがおす すめだろう。





サルサは、サルサミュージックのわかりやすい4拍子にのって自由に踊れるダンス。 その楽しさは実際に踊ってみないとわからないもの。

基本のステップを試してみたら、クラブやスタジオで初心者レッスンを始めてみよう。

収装やシューズは?

クラブレッスンは、 会社帰りの服装で大丈夫

クラブレッスンの場合、初期の頃は運 動量も多くないので動きやすい服装 で十分。シューズは比較的滑りやすい ほうが踊りやすく、女性はヒールでも OK! スタジオレッスンの場合は、運動 量も多くダンスシューズが必要になっ てくる。足にフィットして、かかとが抜け ず固定され、女性は3~5cm程度のヒ ールがついているシューズが主流。レ ッスン中の服装はTシャツとトレーニン グパンツに着替えたほうがベター。





サルサの兄弟は?

バチャータ、メレンゲ、 チャチャチャなど

サルサクラブでは、サルサ以外にも、し っとり、ゆったりした曲調のバチャータ や、テンポのいい曲調のメレンゲという 音楽もかかる。また、チャチャチャもゆっ たりしたテンポなので、サルサをゆっくり と踊ることで十分対応できる。踊りの基 本をマスターしたら、他のジャンルにも、 挑戦してみよう。





HIDE & PEKOに教わる! サルサステッ

まずは

マベーシック・ステップ

踊るときのステップは、4拍子×2の8カウント、ただしそのときに使うステップは6歩。 まずは、On1スタイルでステップの絵と動画を見ながらステップしよう!

HIDE & PEKO プロフィール Dance Studio Casino所属。武永実花

氏に師事。高校生よりサルサダンスを始 め、日本サルサチャンピオンに。香港、マイ アミの世界大会のアマチュア部門で入 賞。現在、さらに上位を目指し邁進中!

六本木駅から3分。毎週火19:30~ 水18:40~、土日13:20~、サルサ体



ダンス・スタイル

サルサダンスは地域や時代により少しづつ変化をしているが、現在 の主流なステップは以下の通り。

On1 一拍目に前か後ろにステップ(ブレーク)する。 ステップ LAで主流となりLAスタイルと呼ばれる。

On2 二拍目に前か後ろにステップする。 ステップ NYで主流となりNYスタイルと呼ばれる。

その他、キューバンステップやコロンビアステップと呼ばれるステップ がある。

女性がくるっと回る

マアンダー・アーム・ターン

ベーシック・ステップと組み合わせてサルサの基本となる動き。 代表的なターン。



位置をチェンジ

男性のリードで、 女性が流れるよ うにして位置をも エンジ。動きにメ リハリがつくステ ップ。





リードは常に男性から! ダンスに誘うのも、ワザをリー ドするのも男性の役目。リー ド&フォローが基本。



左足→右足→左足→右足と交互に足を動かします。左足はいつも前に、右足はいつも後ろに! と覚えておこう。 ペアで組んだ場合、男女が向き合ってステップを踏み、相手が一歩前に出るステップに合わせ、自分は一歩後ろにステップ! **のカウ**

HIDE & PEKO レッスン動画はコチラ! 🎼