

## ブラジリアン・サンバ Brazilian Samba

(サンバ・ヂ・ガフィエラ Samba de Gafieira)

本場ブラジル語では、「サンバ・ヂ・ガフィエラ」または略して「ガフィエラ」と呼ぶ。

ガフィエラとは、ブラジル語の Ballroom の意で。文字通りブラジルでは、社交ダンスの「サンバ」とはこの踊りの事。

音楽： 軽快な サロン・サンバ や ショーロ から、ゆったりとした ボサノバ まで、躍れる曲の範囲は広い。  
スローな曲を好む流派ではダンス名までも「ボサノバ」とも呼ぶ所もある。

ホールド： 手で背中をホールドするぐらいの少し深め。  
顔は、常に相手を見ている。握った手を見つめ合うスタイルもある。

番号	名称
1	バランソ (横)
2	フレンチ・トラス (バジコ)
3	(サイーダ)
4	メイア・ルア
5	ガンショ
6	クワドラジーニョ
7	クルザード
8	オイト・ピカード (ウォーク)
9	バランソ (縦)
10	ペルナーダ

## 1 バランソ Balanço (横バランソ)

歩順	カウント	拍数	男性	フットワーク	体の回転
1	S	1	左足 横に開く。	IE 又は T 壁	-
		2	1拍から2拍の間だに、重心移動を完了	WF	
2	&	~	右足、体重を乗せないまま、左足に寄せる。	T 壁	
3	S	3	右足、横に開く。	IE 又は T 壁	-
		4	3拍から4拍の間だに、重心移動を完了	WF	
4	&	~	左足、体重を乗せないまま、左足に寄せる。	T 壁	
5	S	1	左足 横に少し開く。女性よりもほとんど外に出ない程度。	IE 又は T 壁斜め	-
		2	1拍から2拍の間だに、重心移動を完了	WF	-
6	S	3	右足、左斜め前にCBMPでアクロスしOP。爪先は女性に向け	OE 逆壁斜め向け	1/8左
		4	3拍から4拍の間だに、重心移動を完了	WF	-

4歩目から1歩目に戻って繰り返すことも可能

歩順	カウント	拍数	女性	フットワーク	体の回転
1	S	1	右足、横に開く。	T 壁に背面	-
		2	1拍から2拍の間だに、重心移動を完了	WF	
2	&	~	左足、体重を乗せないまま、左足に寄せる。	T 壁に背面	
3	S	3	左足、横に開く。	T 壁に背面	-
		4	3拍から4拍の間だに、重心移動を完了	WF	
4	&	~	右足、体重を乗せないまま、左足に寄せる。	T 壁に背面	
5	S	1	右足 横に開く。	T 壁に背面	-
		2	1拍から2拍の間だに、重心移動を完了	WF	-
6	S	3	左足、右斜め後にCBMPでアクロス。	T 壁斜め背面	1/8左
		4	3拍から4拍の間だに、重心移動を完了	WF	-

4歩目から1歩目に戻って繰り返すことも可能

## ※ サイダ Saída (サイダ・ポジション)

男性、斜め前にCBMPでアクロス。女性 斜め後にCBMPでアクロスして。

男性の脚がサイドにでた (OPあるいはPO) 状態のホールドポジション。

上記バランソでは、6歩目のポジションがサイダである。

ほとんどの技のつなぎ目で多用される、ニュートラルポジションでもある。

お互いの腿の外側がふれる、あるいは最も近くなる位が、ポピュラーな距離。

このポジションへの入り方の代表的な技に、このバランソ式のSSのやり方や、

チラダ・ダ・ダマ、サイダ・ド・カバリエロ等がある。

## 2 フレンチ・トラス Frente Trás (パッソ・バジコ Passo Básico)

歩順	カウント	拍数	男性	フットワーク	体の回転
1	Q	1	左足 右足に閉じる。	WF 中央に背面	-
2	Q	2	右足 その場。	WF 中央に背面	-
3	S	3	左足 後退。	T 中央に背面	-
		4	3拍から4拍の間だに、重心移動を完了	WF	-
4	Q	1	右足 左足に閉じる。	WF 壁	-
5	Q	2	左足 その場。	WF 壁	-
6	S	3	右足 前進。	H 壁	-
		4	3拍から4拍の間だに、重心移動を完了	WF	-

1歩目に戻って繰り返すことも可能

歩順	カウント	拍数	女性	フットワーク	体の回転
1	Q	1	右足 左足に閉じる。	WF 中央	-
2	Q	2	左足 その場。	WF 中央	-
3	S	3	右足 前進。	H 中央	-
		4	3拍から4拍の間だに、重心移動を完了	WF	-
4	Q	1	左足 右足に閉じる。	WF 壁に背面	-
5	Q	2	右足 その場。	WF 壁に背面	-
6	S	3	左足 後退。	T 壁に背面	-
		4	3拍から4拍の間だに、重心移動を完了	WF	-

1歩目に戻って繰り返すことも可能

### 3-1 サイダ・ド・カバリエロ Saída do Cavalheiro (サイダ Saída)

初心者には、チラーダダダマよりも憶えやすいので、こちらだけでもよい。

歩順	カウント	拍数	男性	フットワーク	体の回転
1	Q	1	右足 左足の後すこし右へ後退。	T 中央に背面	—
2	Q	2	左足 その場すこし寄せる。	WF 壁 ※	—
3	S	3	右足、左斜め前にCBMPでアクロスでOP。爪先は女性に向け	OE 逆壁斜め向け	1/8左
		4	3拍から4拍の間だに、重心移動を完了	WF	—

※2歩目のアライメントは、「壁斜めに面する」の方が初心者向き。

歩順	カウント	拍数	女性	フットワーク	体の回転
1	Q	1	左足 前進。足を閉じる。	WF 中央	—
2	Q	2	右足 その場で。	WF 中央	—
3	S	3	左足 右斜め後にCBMPでアクロス。	T 壁斜めに背面	1/8左
		4	3拍から4拍の間だに、重心移動を完了	WF	—

### 3-2 チラーダ・ダ・ダマ Chilreada da Dama (サイダ Saída)

位置の移動がないので、ルーテンを組むのには向いている

歩順	カウント	拍数	男性	フットワーク	体の回転
1	Q	1	右足 中央へ後退。手は女性を逆LODの方へサイドリードで	T 中央に背面	—
2	Q	2	左足 その場。	WF 壁	—
3	S	3	右足、前すこし左斜めにCBMPでアクロス。爪先は女性に向け	OE 逆壁斜め向け	—
		4	3拍から4拍の間だに、重心移動を完了	WF	—

歩順	カウント	拍数	女性	フットワーク	体の回転
1	Q	1	左足 前進。右足の横すこし前に、小さく開く。	WF 中央	—
2	Q	2	右足 左足と閉じる。	WF 中央	—
3	S	3	左足 後すこし右斜めにCBMPでアクロス。	T 壁斜めに背面	—
		4	3拍から4拍の間だに、重心移動を完了	WF	—

## 4 メイアルア Meia-lua

壁斜めに右足を出したサイドから始まる場合（3サイドの終わりからの続きのアライメント

歩順	カウント	拍数	男性	フットワーク	体の回転
1	Q	1	左足 壁斜め方向に、右足と閉じる。爪先を女性に向ける。	WF 中央斜め背面	1/4右
2	Q	2	右足 その場。	WF 中央斜め背面	-
3	S	3	左足 後退。	T 中央斜め背面	-
		4	3拍から4拍の間だに、重心移動を完了	WF	-

壁斜背面に左足を出したサイドから始まる場合（3サイド終わりからの続きのアライメント

歩順	カウント	拍数	女性	フットワーク	体の回転
1	Q	1	右足 壁斜め方向に、左足と踵を寄せる。爪先を男性に向け	WF 中央斜め	1/4右
2	Q	2	左足 その場。	WF 中央斜め	-
3	S	3	右足 前進。	H 中央斜め	-
		4	3拍から4拍の間だに、重心移動を完了	WF	-

## 5 ガンショ Gancho

壁斜めに右足を出したサイドから始まる場合（3サイドの終わりからの続きのアライメント

歩順	カウント	拍数	男性	フットワーク	体の回転
1	Q	1	左足 壁斜め方向へ、右足と閉じ。腕を壁の方に伸ばし始め	WF 壁	1/8右
2	Q	2	右足 その場。腕が正面で伸び終わる。	WF 壁	-
3	S	3	左足 後退。腕を通常ホールドの位置まで引き寄せる。	T 中央に背面	-
		4	3拍から4拍の間だに、重心移動を完了	WF	-

壁斜背面に左足を出したサイドから始まる場合（3サイド終わりからの続きのアライメント

歩順	カウント	拍数	女性	フットワーク	体の回転
1	Q	1	右足 壁斜め方向へ、少し右気味に後退。セパレートが始ま	WF 壁斜めに背面	-
2	Q	2	左足 壁斜め方向へ、男性の正面に来る。セパレート完了。	WF 逆中央斜め	1/8右
3	S	3	右足 男性より大腿に前進。通常ホールドの位置に戻る。	H 逆中央斜め	-
		4	3拍から4拍の間だに、重心移動を完了	WF	-

## 6-1 クワドラジーニョ Quadrado (ナチュラルボックス)

歩順	カウント	拍数	男性	フットワーク	体の回転
1	Q	1	左足 横に開く。	WF 中央に背面	-
2	Q	2	右足 閉じる。	WF 中央に背面	-
3	S	3	左足 後退。	T 中央に背面	-
		4	3拍から4拍の間だに、重心移動を完了	WF	-
4	Q	1	右足 横に開く。	WF 壁	-
5	Q	2	左足 閉じる。	WF 壁	-
6	S	3	右足、前進。	H 壁	-
		4	3拍から4拍の間だに、重心移動を完了	WF	-
7	Q	1	右足 横に開く。	WF 壁	-
8	Q	2	左足 閉じる。	WF 壁斜め向け	-
9	S	3	右足、左斜め前にCBMPでアクロスしOP。爪先は女性に向け	OE 逆壁斜め向け	1/8左
		4	3拍から4拍の間だに、重心移動を完了	WF	-

この技では、少し離れ気味のサイドで終わることが出来る。

6歩目から1歩目に戻って繰り返すことも可能

歩順	カウント	拍数	女性	フットワーク	体の回転
1	Q	1	右足 横に開く。	WF 中央	-
2	Q	2	左足 閉じる。	WF 中央	-
3	S	3	右足 前進。	H 中央	-
		4	3拍から4拍の間だに、重心移動を完了	WF	-
4	Q	1	左足 横に開く。	WF 壁に背面	-
5	Q	2	右足 閉じる。	WF 壁に背面	-
6	S	3	左足 後退。	T 壁に背面	-
		4	3拍から4拍の間だに、重心移動を完了	WF	-
7	Q	1	左足 横に開く。	WF 壁に背面	-
8	Q	2	右足 閉じる。	WF 壁に背面	-
9	S	3	左足、右斜め後にCBMPでアクロス。	T 壁斜めに背面	1/8左
		4	3拍から4拍の間だに、重心移動を完了	WF	-

この技では、少し離れ気味のサイドで終わることが出来る。

6歩目から1歩目に戻って繰り返すことも可能

## 6-2 クワドラジーニョ Quadrado (リバースボックス)

歩順	カウント	拍数	男性	フットワーク	体の回転
1	Q	1	左足 横に開く。	IE 壁	-
2	Q	2	右足 閉じる。	WF 壁	-
3	S	3	左足 前進。	H 壁	-
		4	3拍から4拍の間だに、重心移動を完了	WF	-
4	Q	1	右足 横に開く。	IE 中央に背面	-
5	Q	2	左足 閉じる。	WF 中央に背面	-
6	S	3	右足 後退。	T 中央に背面	-
		4	3拍から4拍の間だに、重心移動を完了	WF	-
7	S	1	左足 横に少し抑えめに開く。女性よりも外に出ない程度。	IE 又は T 壁斜め	-
		2	1拍から2拍の間だに、重心移動を完了	WF	-
8	S	3	右足、左斜め前にCBMPでアクロスしOP。爪先は女性に向け	OE 逆壁斜め向け	1/8左
		4	3拍から4拍の間だに、重心移動を完了	WF	-

6歩目から1歩目に戻って繰り返すことも可能

歩順	カウント	拍数	女性	フットワーク	体の回転
1	Q	1	右足 横に開く。	IE 壁に背面	-
2	Q	2	左足 閉じる。	WF 壁に背面	-
3	S	3	右足 後退。	T 壁に背面	-
		4	3拍から4拍の間だに、重心移動を完了	WF	-
4	Q	1	左足 横に開く。	IE 中央	-
5	Q	2	右足 閉じる。	WF 中央	-
6	S	3	左足 前進。	H 中央	-
		4	3拍から4拍の間だに、重心移動を完了	WF	-
7	S	1	右足 横に開く。	T 壁に背面	-
		2	1拍から2拍の間だに、重心移動を完了	WF	-
8	S	3	左足、右斜め後にCBMPでアクロス。	T 壁斜め背面	1/8左
		4	3拍から4拍の間だに、重心移動を完了	WF	-

6歩目から1歩目に戻って繰り返すことも可能

## 7 クルザード Cruzado

壁斜めに右足を出したサイーダから始まる場合（3サイーダの終わりからの続きのアライメント

歩順	カウント	拍数	男性	フットワーク	体の回転
1	Q	1	左足 壁斜め方向へ、右足と閉じる。	WF 壁	1/8右
2	Q	2	右足 その場。	WF 逆壁斜め	-
3	S	3	左足、右斜め前にCBMPでアクロスでOP。爪先は女性に向け	OE 壁斜め向け	1/8右
		4	3拍から4拍の間だに、重心移動を完了	WF	-
4	Q	1	右足 逆壁斜め方向へ、左足と閉じる。	WF 壁	1/8左
5	Q	2	左足 その場。	WF 壁斜め	-
6	S	3	右足、左斜め前にCBMPでアクロスでOP。爪先は女性に向け	OE 逆壁斜め向け	1/8左
		4	3拍から4拍の間だに、重心移動を完了	WF	-

1歩目に戻って繰り返すことも可能

壁斜めに右足を出したサイーダから始まる場合（3サイーダの終わりからの続きのアライメント

歩順	カウント	拍数	女性	フットワーク	体の回転
1	Q	1	右足 壁斜め方向へ、左足と閉じる。	WF 壁に背面	1/8右
2	Q	2	左足 その場。	WF 壁に背面	-
3	S	3	右足、左斜め後にCBMPでアクロス。	T 逆壁斜めに背面	1/8右
		4	3拍から4拍の間だに、重心移動を完了	WF	-
4	Q	1	左足 逆壁斜め方向へ、右足と閉じる。	WF 壁に背面	1/8左
5	Q	2	右足 その場。	WF 壁に背面	-
6	S	3	左足、右斜め後にCBMPでアクロス。	T 壁斜めに背面	1/8左
		4	3拍から4拍の間だに、重心移動を完了	WF	-

1歩目に戻って繰り返すことも可能



## 8 オイト・ピカード Oito Picado

壁斜めに右足を出したサイーダから始まる場合 (3サイーダの終わりからの続きのアライメント)

歩順	カウント	拍数	男性	フットワーク	体の回転
1	S	1	左足 壁斜めに前進。	H 又は WF 壁斜 WF	-
		2	1拍から2拍の間だに、重心移動を完了。		
2	S	3	右足、左斜め前にCBMPでアクロスしOP。爪先は女性に向け	OE 逆壁斜め向け WF	-
		4	3拍から4拍の間だに、重心移動を完了		

1歩目に戻って繰り返すことも可能

壁斜背面に左足を出したサイーダから始まる場合 (3サイーダ終わりからの続きのアライメント)

歩順	カウント	拍数	女性	フットワーク	体の回転
1	S	1	右足、壁斜めに後退。	T 壁斜め背面 WF	-
		2	1拍から2拍の間だに、重心移動を完了。		
2	S	3	左足、右斜め後にCBMPでアクロス。	T 壁斜め背面 WF	-
		4	3拍から4拍の間だに、重心移動を完了		

4歩目から1歩目に戻って繰り返すことも可能

## 9 バランソ Balanço (縦バランソ)

壁斜めに右足を出したサイーダから始まる場合 (3サイーダの終わりからの続きのアライメント)

歩順	カウント	拍数	男性	フットワーク	体の回転
1	S	1	左足 壁斜めに前進。	H 又はWF 壁斜め	-
		2	1拍から2拍の間だに、重心移動を完了。	WF	
2	&	～	右足、宙に浮かせたまま、左脚に足を付ける。又は寄せてタ	T 壁斜め	-
3	S	3	右足、逆中央斜めに後退。	T 逆中央斜め背面	-
		4	3拍から4拍の間だに、重心移動を完了	WF	
4	&	～	左足、宙に浮かせたまま、右脚に足を付ける。又は寄せてタ	T 逆中央斜め背面	-

この後は、オイト・ピカードでサイーダポジション、等に接ぐ

1歩目に戻って繰り返すことも可能

壁斜背面に左足を出したサイーダから始まる場合 (3サイーダ終わりからの続きのアライメント)

歩順	カウント	拍数	女性	フットワーク	体の回転
1	S	1	右足、壁斜めに後退。	T 壁斜め背面	-
		2	1拍から2拍の間だに、重心移動を完了。	WF	
2	&	～	左足、宙に浮かせたまま、右脚に足を付ける。又は寄せてタ	T 壁斜めに背面	-
3	S	3	左足 逆中央斜めに前進。	WF又はH逆中央斜	-
		4	3拍から4拍の間だに、重心移動を完了。	WF	
4	&	～	右足、宙に浮かせたまま、左脚に足を付ける。又は寄せてタ	T 逆中央斜め	-

この後は、オイト・ピカードでサイーダポジション、等に接ぐ

1歩目に戻って繰り返すことも可能

## 10-1 ペルナーダ Pernada (男性)

壁斜めに右足を出したサイーダから始まる場合 (3サイーダの終わりからの続きのアライメント)

歩順	カウント	拍数	男性	フットワーク	体の回転
1	Q	1	左足 壁斜め方向へ、右足と閉じ。腕を壁の方にすこし強めに伸ばし始める。	WF 壁	1/8右
2	Q	2	右足 その場。腕が正面で伸び終わる。	WF 壁	-
3	S	3	左足 左サイドリードで中央へ後退。左膝は曲げ、右脚は伸ばす。	WF 中央斜め向け	-
		4	3拍から4拍の間だに、重心移動を完了	WF	-
4 (4')	S &	1	右足 体重を乗せる。右腕を右へ1/2回転させ始める。	WF 壁	-
		~	(左足 体重を乗せないまま、右足の後へすこし寄せてもよい)	(T 壁斜め向け)	-
※ ※	S	2	1拍の終わりから2拍の間だに、右腕の回転が完了。FPへ。		
		3 4	(右手の回転完了を4拍の間だまでに、延長してもよい)		
5	S	1	左足 CBMPに逆中央斜めにへ後退。右足の右後方へ置く。右腕を左へ1/2回転させ始める。	T 逆中央斜め背面	1/8左
		2	1拍の終わりから2拍の間だに、右腕の回転が完了。OPへ。		
6	S	3	右足 CBMPに左足の右前方へ置いたまま、体重を乗せる。(女性の方へ、すこし右移動してもよい)。右腕を右へ1/2回転させ始める。	OE 壁斜め	-
		4	3拍から4拍の間だに、右腕の回転が完了。FPへ。		
7	S	1	左足 CBMPに右足の右後方へ置いたまま、体重を乗せる。(女性の方へ、すこし右移動してもよい)。右腕を左へ1/2回転させ始める。	T 逆中央斜め背面	-
		2	1拍の終わりから2拍の間だに、右腕の回転が完了。OPへ。		
8	S	3	右足 CBMPに左足の右前方へ置いたまま、体重を乗せる。(女性の方へ、すこし右移動してもよい)。	OE 壁斜め	-
		4	3拍から4拍の間だに、重心移動を完了		

7歩目から6歩目に戻って繰り返すことも可能

6歩目から7歩目の間は省略し、5歩目の次に8歩目でも可。

※の部分は省略可。その場合は、5歩以降が2拍づつ早まる。

## 10-2 ペルナーダ Pernada (女性)

壁斜めに右足を出したサイーダから始まる場合 (3サイーダの終わりからの続きのアライメント)

歩順	カウント	拍数	女性	フットワーク	体の回転
1	Q	1	右足 壁斜め方向へ、少し右気味に後退。セパレートが始	WF 壁斜めに背面	-
2	Q	2	左足 壁斜め方向へ、男性の正面に来る。セパレート完	WF 逆中央斜め	1/8右
3	S	3	右足 男性の脚の間に前進。右膝は曲げ、左脚は伸ばす。	H 逆中央斜め	-
		4	3拍から4拍の間だに、重心移動を完了	WF	-
4	S	1	左足 体重を乗せる。		
5	&	~	右足 体重を乗せないまま。前方に出していたのを、左足の横にまで引く。		-
		2	1拍の終わりから2拍の間だに、左脚軸で右回転が完了。FP		3/8右
※	S	3	(右回転完了を4拍の間だまでに、延長してもよい)		
※		4			
6	S	1	右足 CBMで逆中央斜めにへ後退。	T 逆中央斜め背面	-
7	&	~	左足 体重を乗せないまま。前方に出していたのを、右足の横にまで引く。		-
		2	1拍の終わりから2拍の間だに、右脚軸で左回転が完了。		1/2左
8	S	3	左足 CBMで壁斜めにへ後退。	T 壁斜め背面	-
9	&	~	右足 体重を乗せないまま。前方に出していたのを、左足の横にまで引く。		-
		4	3拍の終わりから4拍の間だに、左脚軸で右回転が完了。FP		1/2右
10	S	1	右足 CBMで逆中央斜めにへ後退。	T 逆中央斜め背面	-
11	&	~	左足 体重を乗せないまま。前方に出していたのを、右足の横にまで引く。		-
		2	1拍の終わりから2拍の間だに、右脚軸で左回転が完了。		1/2左
12	S	3	左足、CBMPでアクロスして壁斜めに後退。	T 壁斜め背面	-
		4	3拍から4拍の間だに、重心移動を完了		

11歩目から8歩目に戻って繰り返すことも可能

8歩目から11歩目の間は省略し、7歩目の次に12歩目でも可。

※の部分は省略可。その場合は、6歩以降が2拍ずつ早まる。