

大会要項
2026 東京ダンス選手権「One On One 競技」
/D・N 級ダンス競技会

全力でぶつかり合う瞬間がある。
情熱と闘志、何よりも自分自身への信念が、
この競技会を新たな成長へと導く。

1. 日 時 令和 8 年 7 月 5 日（日） 9 時 00 分～18 時 00 分（時間予定）
2. 会 場 都立産業貿易センター浜松町館 2F（競技会場）・5F（選手控室）
3. 主 催 一般社団法人 東部日本ボールルームダンス連盟
東京都中央区日本橋浜町 2-33-4 日本ダンス会館 4 F
TEL 03-5652-7361 FAX 03-5652-7363
4. 競技内容 ○東京ダンス選手権 プロ・アマ共に 5 種目総合
※プロフェッショナル部門の準決勝にて「One On One」競技を採用する。
詳細は別紙をご参照ください。
○D 級ダンス競技会 プロ 2 種目総合（W・T/C・S）
○N 級ダンス競技会 プロ 2 種目総合（W・Q/S・R）
5. 出場資格 ○東京ダンス選手権 プロ・アマ共に A～D 級の登録選手
○D 級ダンス競技会 プロ D・N 級の登録選手
○N 級ダンス競技会 プロ N 級の登録選手
6. 出場料 申込締切日 6 月 14 日（日）までに下記口座にお振込みをお願いいたします。
- 東京ダンス選手権 プロ 7,000 円（団体所属 6,000 円）
アマ 8,000 円（団体所属・学連所属 7,000 円）
○D 級ダンス競技会 プロ 6,000 円（団体所属 5,000 円）
○N 級ダンス競技会 プロ 7,000 円

振込先

※お振込みは出場日（4 桁）+リーダー名（カタカナ）にてお願いします。

例：0705 トウブタロウ

【振込口座】

ゆうちょ銀行 00170-9-665155

店番：019 店名：〇一九

当座預金：0665155

シヤ)トウブ ニホンボ -ルル-ムダ ンスレンメイ

東京ダンス選手権大会 「One On One」競技内容

東京ダンス選手権大会、プロフェッショナル部門の準決勝において「One On One」と題しまして、2組同時に指定フィガーを踊る競技を採用します。

ボールルーム部門では「クイックステップ」、ラテン部門では「パソドブレ」にて行います。

詳細は以下のとおりになります。

- 準決勝最初の種目に「One On One」競技の種目を踊ります。
ボールルーム部門は、Q・W・T・Vw・Fの順。
ラテン部門は、P・C・S・R・Jの順。
- 準決勝進出の中から2組（若い背番号順に）が同時に踊ります。
準決勝進出者が13組の場合は、6ヒート目が3組で行う。
また準決勝進出者が14組の場合は7ヒートまでを行う。
- 「One On One」の1曲の時間をクイックステップは32小節とし、パソドブレは第1ハイライトまでとする。
- 衣装は5種目競技と同じ衣装とし、着替え等を認めない。
- 「One On One」競技以外の種目は、準決勝進出者同時に踊ります。
- 「One On One」では1対1にて各種目を踊りますが、採点方法は準決勝進出者からポイント（チェック数）で選出します。
- 指定フィガーの動画を近日中にお知らせいたします。
あくまでも、参考動画としてご使用ください。

【指定フィガー ボールルーム クイックステップ】

※ベーシックフィガーとバリエーションフィガーで構成されています。

1. クロスシャッセ	SSSS
2. ナチュラルピボットターン	SQQ S
3. ナチュラルスピン	QQ S
4. ルンバクロス	QQS
5. ランニングライトターン 5~10 歩	SSS SQQ
6. ステップホップ	S&
7. ペーパーポット	S&Q&QQQ
8. アウトサイドチェンジ	SQQS
9. クイックオープンリバーズ 1~3 歩	SQQ
10. リバーズピボット	S
11. ダブルリバーズオーバースピン	QQQQ
12. ティルトオーバースウェイ	SSSS
13. スリースウェイチェンジ	SSSS
14. オープンナチュラルターン	SQQ
15. ランニングフィニッシュ	SQQS
16. ティップシートウレフト	Q&Q
17. ティップシートウライト	Q&Q
18. ティップシートウレフトトウサイドチェック、 バックチェックアンドオーバースウェイ	Q&Q S&S&
19. オーバースウェイポイント	SS
20. ペンデュラム	QQ QQ QQQQ
21. ウィーブフロム PP (PP で終わる)	SQQ SQQ
22. ウィング	SQQ
23. クロススウィブル	SSS
24. フィッシュテール	QQQQ S

【指定フィガー ラテン パソドブレ】

※ベーシックフィガーとバリエーションフィガーで構成されています。

スパニッシュライン・イン・インバーテッド PP シェープで始める。

- | | |
|--|--------------------|
| 1. 右手と左手のホールド | 1234 |
| 2. プロムナード・クローズ | 5678 |
| 3. フォーラウェイ・リバーズ・ターン (1~5 歩) | 12345 |
| 4. オープン・テレマーク (2~4 歩) | 678 |
| 5. プロムナード・アンド・カウンター・
プロムナード (3~8 歩) | 123456 |
| 6. ツイスト (3~10 歩)
OP でダブルロック | 78 1&234&
567&8 |
| 7. シャッセ・ケープ 6 歩目のシェープ | 1234 |
| 8. グランド・サークル (1~4 歩) 女子左の PO で終わり | 1234 |
| 9. スリップ・アタック (1~4 歩) 左の PO で | 1234 |
| 10. セパレーション | 12345678 |
| 11. シンコペーテッド・クー・ド・ピック | 123456&78 |
| 12. アペルから男子左回り、女子右回りウォーク | 1234567 |
| 13. シャッセ・ケープ (9~18, 9~13 歩) の後
左足でピボット | 8& 1234&5678& 1234 |
| 女子、ロンデ (男子の後ろを通過してライン) | 5678 |
| 14. フィニッシュ (男女離れて)
男子はスパニッシュライン・イン・
インバーテッド CPP シェープ
女子はその場で右回転し、スパニッシュライン・イン・
インバーテッド PP シェープ | 123 |