

まえがき

スタンダード4種目の中にはおおよそ70のベーシック・ステップやスタンダード・バリエーションがありますが、ここ数年の間に英国スタイルのダンスは急速に発展し、数々の新しいバリエーションが各種目に登場してきました。

今までに何百もの新しいバリエーションが時折折りに紹介されてきましたが、本当に人気が出たのはごく僅かです。そして数年前、ISTDはその中から厳選したものを“ネームド・バリエーション”として標準化しました。この本で取り上げている多くのバリエーションは、そうした“ネームド・バリエーション”を基にしております。勉強熱心な生徒や先生は“ザ・リバイズド・テクニク・オブ・ボールルーム・ダンシング”を読んでください。そうしたバリエーションの詳細な技術が書かれています。

初版発行以来、実に多くの新しい名前がダンス用語に入り込んできました。経験の浅いダンサーは、“ビッグ・トップ”、“チェイス”、“カンガルー・ホップ”、“エロス……”、“シュテ”、“スローアウェイ”、それに“Xライン”などの名称に困惑しているかもしれませんが、そうしたものもここで取り上げる数々のバリエーションから理解できることでしょう。バリエーションというのは、新しいから良いとか、難しいから素晴らしいという物ではありません。それを知っておくことは大切です。本書で取り上げている幾つかのとてもシンプルなフィガーでも、競技会やデモンストレーションに使われているのです。美しい踊り方、そして、流れるようなムーブメントが英国スタイルの主要とするとところなのです。

男性のステップ解説は詳しく書いてあり、女性の解説は必要な所に限り書いてありますから、この上級バリエーションも分かり易いことでしょう。

アレックス・ムーア

ジータ・ダンス・スタジオ
キングストン・オン・テムズ
1960年11月

3版に寄せて

この新しい版ではすでに廃れてしまったフィガーを削除しましたので、掲載されているものはすべて、今日使うことのできる実用的なものばかりです。通常のダンスやメダルテスト用にシンプルなバリエーションを沢山掲載していますし、最新の競技会における傾向もふんだんにカバーしてあります。

1970年1月 アレックス・ムーア

訳者から

このたび、心から深く尊敬するアレックス・ムーア氏の本を翻訳する機会を得ることができ、とても光栄に思います。本書はダンス教師を対象に書かれたのだと思いますが、アマ、プロを問わず競技会に出ている人たちや、私たち夫婦のようにサークル活動をしている人たち、そして熱心な生徒の人たちなど、あらゆる層の人々に広く役立つ書物であると確信しています。

翻訳にあたり、原書に忠実な翻訳を心がけると同時に、幾つかの工夫を加えることにより、より理解しやすい形にしましたので、注意点も含めて列記いたします。

原書に関して

- ① 各アマルガメーションのタイトルに含まれ、ステップ解説にも出ているフィガー名は太字にし、ないばあいには、フィガー名を（カッコ）で追加し、理解の助けにしました。
- ② 原書で斜体の部分は_____で示しました。
- ③ フットワークについて。
 - ・書かれているのは基本的に男性のフットワークで、主に、始めに床に触れる部分が記されています。例えば、（トウ）とあっても、実際には「トウ、ヒール」にしなければならない箇所があり、次のステップを考えて判断する必要があります。
- ④ 注意事項について。
 - ・《メモ》の形で示しました。
 - ・*印 — 原書にある注意事項。
 - ・■印 — 訳者による参考事項。
- ⑤ 追加説明が必要と思われる箇所には、（カッコ）を使い、小さめの字で挿入しました。

フィガー名表記：

- ⑥ 基本的に広く使用されているものを使用しました。
- ⑦ 英語の“to”は「トゥ」とし、「二つ」を意味し、広くカナで親しまれている「ツー」と区別しました。
- ⑧ 複数形のフィガー名は単数表記にし、《メモ》で複数形を示しました。
- ⑨ 前後に揺れるロック（Rock）には「®」のマークを借用し（例：ロック®・ターン）、足をクロスするロック（Lock）と区別しました。

その他

- ⑩ 原書の理解を助けるため、一部の基本フィガーにおける踊り方を各ダンスの末尾に追加しました。
- ⑪ 索引を追加しました。知りたいフィガー検索を容易にするため、アマルガメーションの番号を **WO1**、**Q40** のようにし、ダンスの種目が特定できるように工夫しました。

2006年6月
神元 誠・久子

目次

ワルツ

W01	アウトサイド・チェンジからPPへ～ウィング～テレマーク	1
W02	プロムナード・ロンデ～右へのランジ・ポイント～ウィスク	
W03	リバース・コルテ～シャッセ～コントラ・チェック～オープン・フィニッシュ	
W04	ホバー・テレマークからPPへ～ナチュラル・フォーラウェイ	
W05	オープン・インピタス・ターン～クロス・ヘジテーション～バックワード・ロック	
W06	オープン・インピタス・ターン～スロー・ロック～クローズド・テレマーク	
W07	ウィーブ・イン・ワルツ・タイム	
W08	右へのシャッセ～ウィスク	
W09	ウィスク～プロムナード・シャッセ～ウィーブの3歩～バック・ロック～インピタス	
W10	ウィスク～プログレッシブ・ウィング～右へのシャッセ～オープン・フィニッシュ	
W11	ウィスク～プロムナード・シャッセ～ウィーブの3歩～セიმ・フット・ランジ～女性のスイブル～アウトサイド・スピン	
W12	スピン～ターニング・ロック	
W13	スピン～ターニング・ロックからPPへ～ダブル・ウィング～ロック・ターン	
W14	スピン～ターニング・ロック～スロー・ロック～スウェイ・チェンジ～オープン・フィニッシュ	
W15	スピン～ターニング・ロック～サイド・スウェイ～ヘジテーション～コントラ・チェック	
W16	スピン～ターニング・ロック～ブロークン・スウェイをかけたのサイド・ロック	
W17	スピン～ターニング・ロック～サイド・ロック～オープン・テレマーク～ビッグ・トップ～コントラ・チェック～クイック・スピンとツイスト	
W18	ナチュラル・ターン～バック・ウィスク～シャッセ～クローズド・ウィング	
W19	リバース・ターン～オープン・フィニッシュからサイド・スウェイ～シャッセ	
W20	リバース・ターンのオープン・フィニッシュ～ターニング・シャッセスピン	
W21	リバース・ターンのオープン・フィニッシュ～フォーラウェイ・ウィスク～プログレッシブ・ウィング	
W22	オープン・テレマーク～サイド・ホバー～コントラ・チェック	
W23	オープン・テレマーク～サイド・ホバー～アウトサイド・スイブル～クイック・ウィング	
W24	メダルテスト用アマルガメーション	
W25	ヘジテーション・チェンジ～フォワード・ターニング・ロック～ウィーブ・フィニッシュ	
W26	ヘジテーション・チェンジ～ルンバ・クロス～コントラ・チェック～ウィーブ	
W27	オープン・インピタス・ターン～ウィーブ	
W28	オープン・テレマーク～ナチュラル・フォーラウェイ・ウィスク～クイック・ウィング	
W29	ダブル・ウィスク	
W30	ウィスク～シャッセ～レフト・ウィスク～スピン～リバース・フィニッシュ	
W31	ホバー・テレマークからPPへ～プロムナード・シャッセからヒンジ	
W32	ダブル・オープン・テレマーク～ナチュラル・フォーラウェイ～フォーラウェイ・シャッセ	
W33	連続のダブル・リバース・スピン	
W34	オープン・テレマーク～フォーラウェイ・ナチュラル・ターン～右へのシャッセ～トラベリング・コントラ・チェック	
W35	スピン～エキストラ・スピンからプロムナード・シャッセ～チェア～セიმ・フット・ランジ	
W36	ナチュラル・スピン～ツイスト	
W37	スピン&ツイストからPPへ～ウィーブ～レフト・ウィスク～コントラ・チェック	
W38	ウィスク～ステーションナリー・ピボット～ウィスク	
W39	ウィスク～レフト・ターンからコントラ・チェック	
W40	スピン&ツイスト～スウェイ・チェンジ～ロック	
W41	アウトサイド・スピン～ホバーしてPPへ	
W42	リバース・ターン～トップ・スピン～コントラ・チェック～シャッセ～オープン・フィニッシュ	
W43	オープン・テレマーク～ナチュラル・テレマーク～右へのシャッセ～コントラ・チェック	
W44	リバース・コルテ～アウトサイド・スピンとロール	
W45	オーバースウェイからPPへ～レフト・ウィスク～スタンディング・スピン	
W46	スピン&オーバーターン・ターニング・ロック	
W47	オープン・テレマーク～ウィーブの3歩～ホバー・オープン・テレマーク	

- W48 オーバーターン・ターニング・ロック ～ クイック・リバース ～ ホバー・コルテ ～
アウトサイド・スピンから”エロス”ライン ～ トラベリング・コントラチェック
- W49 テレスピン
- W50 オープン・インピタス ～ ウィーブの3歩 ～ レフト・スイブル ～ クイック・ウィング
- W51 スピン ～ プロムナード・ランとサイド・スウェイ ～ シャッセ ～ オープン・フィニッシュ
- W52 オープン・フィニッシュからリバース ～ プル・ステップ ～ ルンバ・クロス ～
ホバー・トゥ・PP
- W53 チェックド・リバース ～ Xライン ～ フォーラウェイ ～ ピボット ～
カービング・スリー・ステップ ～ ブレイク ～ サイド・スウェイからPPへ
- W54 オープン・テレマーク ～ ナチュラル・テレマーク ～ カウンター・プロムナード
- W55 オープン・テレマーク ～ フォーラウェイ・ナチュラル・ターン ～ セイム・フット・ランジ ～
ヘッド・ターン ～ ランジ・ポイント ～ ルドルフ・フォーラウェイ
- W56 クイック・トラベリング・スピン
- W57 シンコペーティド・スピン&ツイスト

訳者による追加フィガー

- W58 クロス・ヘジテーション (W05)
- W59 アウトサイド・スピン (W11)
- W60 ドラッグ・ヘジテーション (W24)
- W61 バック・ウィスクとフォーラウェイ・ウィスクの比較 (W28)
- W62 ダブル・ナチュラル・スピン (W39)

フォックストロット

- F01 プロムナード・フェザー
- F02 オープン・テレマーク ～ ナチュラル・フォーラウェイ ～ ウィーブ
- F03 プロムナードのボックス・エンディング ～ ウィップラッシュ ～ フェザー・フィニッシュ
- F04 チェックド・フェザー ～ アウトサイド・スイブル ～ フェザー・フィニッシュ
- F05 リバース・ピボット ～ ホバー
- F06 チェックド・フェザー ～ ホバー・オープン・インピタス
- F07 オープン・テレマーク ～ スピン ～ フォーラウェイ ～ ピボットからウィーブ ～ ウィーブ
- F08 チェンジ・オブ・ダイレクション ～ 左スウェイ ～ ナチュラル・フォーラウェイ ～
ウィーブ
- F09 チェックト・リバース・ターン ～ フォーラウェイ・ウィスク
- F10 チェックド・リバース ～ 女性の左アウトサイドへ ～ ウィーブ・エンディング
- F11 カーブド・フェザー ～ バック・フェザー
- F12 カーブド・フェザー ～ オープン・フィニッシュ ～ フェザー・フィニッシュ
- F13 カーブド・フェザー ～ ピボット ～ オープン・テレマーク
- F14 ウィスク ～ ナチュラル・ウィーブ
- F15 フォーラウェイ・ナチュラル・ウィーブ
- F16 リバース・ターン ～ バック・レフト・フェザー
- F17 フォー・フェザー
- F18 フォーラウェイ ～ オープン・テレマーク
- F19 レフト・ウィスク ～ ツイスト
- F20 ウィーブの4歩からのオーバー・スウェイ ～ ウィーブ・エンディング
- F21 オープン・テレマーク ～ シグザグ ～ アウトサイド・スイブル
- F22 オープン・テレマーク ～ シグザグ ～ アウトサイド・スイブル ～ ステーションリー・
ピボット
- F23 オープン・テレマーク ～ シグザグ ～ セイム・フット・ランジ ～ リバース・エンディング
- F24 オープン・テレマーク ～ チェックト・ナチュラル・ターン ～
フェイクド・コントラ・チェック
- F25 オープン・テレマーク ～ シグザグ ～ ホバー・オープン・インピタス
- F26 オープン・テレマーク ～ シグザグ ～ ホバー・オープン・インピタス ～
女性の左側へのナチュラル・テレマーク ～ セイム・フット・ランジ ～ ロール
- F27 フェザー・ステップ ～ クロス・スイブル ～ ナチュラル・ホバー
- F28 ダブル・リバース・ウィング ～ ウェイブ
- F29 ダブル・リバース・ウィング ～ ウィーブ
- F30 ダブル・オープン・テレマーク
- F31 オープン・テレマーク ～ ホバー ～ ピボット ～ ダブル・リバース・スピン

- F32 オープン・テレマーク ～ ナチュラル・ターン ～ クイック・アウトサイド・スピン ～ スピンからチェア ～ ピボット ～ テレマーク
- F33 オープン・テレマーク ～ ナチュラル・ターン ～ クイック・アウトサイド・スピン ～ ナチュラル・ウィーブ ～ ロック ～ スウェイ・チェンジ
- F34 オープン・テレマーク ～ ウィーブ ～ スイッチ ～ ナチュラル・ウィーブ
- F35 ナチュラル・ターン ～ クイック・ブル・ステップ ～ カービング・フェザー
- F36 ウィーブ ～ ピボット ～ リバース・ヘジテーション ～ カーブド・フェザー ～ バック・ウィスク
- F37 ナチュラル・ターン ～ ナチュラル・スピン ～ ナチュラル・ウィーブ
- F38 ナチュラル・ターン ～ ナチュラル・スピン ～ フォーラウェイ・ウィスク
- F39 クイック・オープン・リバース ～ 右へのランジ ～ ボディ・ロール
- F40 クイック・リバース・ターン ～ レイディ・アウトサイド
- F41 “ヒンジ” ～ レフト・サイド・リバース
- F42 クイック・トップ・スピン ～ ウィーブ ～ ティブル ～ ホバー・トゥ・PP
- F43 アンダーターン・インピタス ～ ヒンジ
- F44 ナチュラル・ホバー・ウィスク
- F45 ウェイブ ～ ホバー ～ オープン・フィニッシュ ～ ウィーブ
- F46 スイブル・リバース
- F47 フォーラウェイ・リバース ～ スピン ～ ダブル・リバース・スピン
- F48 フォーラウェイ・リバース ～ チェンジ・オブ・ダイレクション ～ コントラ・チェック
- F49 フォーラウェイ・リバース ～ スリッ・ピボット ～ ステーショナルリー・ピボット
- F50 フォーラウェイ・リバース ～ スリッ・ピボット ～ ダブル・リバース・スピン ～ カービング・スリー・ステップ ～ オープン・フィニッシュ ～ フォーラウェイ・ウィスク
- F51 バウンス・フォーラウェイ・リバース ～ カービング・スリー・ステップ ～ ブレイク
- F52 テレスピン ～ ウィーブ
- F53 テレスピン ～ リバース・ピボット ～ ウェイブ
- F54 テレスピン ～ フェザー・フィニッシュ
- F55 オープン・テレマーク ～ ダブル・ナチュラル・フォーラウェイ ～ アウトサイド・スイブル ～ ホバー・クロス
- F56 オーバーターン・ウェイブ ～ カービング・スリー・ステップ
- F57 カーブド・フェザー ～ インピタス ～ ウィーブ・イン・PP ～ サイド・スウェイ ～ ロール ～ ピボット ～ カーブド・スリー・ステップ ～ スイッチ・エンディング
- F58 オープン・テレマーク ～ フォーラウェイ・ナチュラル・ターン ～ 左アウトサイドでの女性のスイブル ～ リンク
- F59 フォー・ウェイブス
- F60 フォー・ウェイブス ～ ティブル・シャッセ ～ ナチュラル・ウィーブ
- F61 リバース・ウェイブ ～ バック・フェザーからPPへ ～ ジュテ ～ ランジ・ポイント ～ ルドルフ・フォーラウェイ
- F62 クイック・レフト・フェザー ～ リバース・トゥ・レフト・サイド ～ スウェイ・チェンジ ～ ロック・ホバー
- F63 リバース ～ スローアウェイ・オーバースウェイ ～ 女性の左足ロンデからPPへ
- F64 フォーラウェイ・リバース ～ スリッ・ピボット ～ オープン・テレマーク ～ ビッグ・トップ

訳者による追加フィガー

- F65 ナチュラル・テレマーク
- F66 ナチュラル・ツイスト・ターン

タンゴ

- T01 プロムナード ～ チェア ～ ロック・エンディング
- T02 バック・オープン・プロムナード ～ フォー・ステップ
- T03 バック・オープン・プロムナード ～ ナチュラル・ツイスト
- T04 バック・オープン・プロムナード ～ ツイスト ～ ウィスク ～ リンク ～ ファン
- T05 ナチュラル・ツイスト・ターン ～ 女性をスクエアに戻す
- T06 ナチュラル・ツイスト・ターン ～ バック・トゥインクル
- T07 オープン・プロムナード ～ タップ
- T08 プロムナード・ターン ～ ロック ～ バック・チェック ～ タップ
- T09 オープン・プロムナード ～ フォー・ステップ・チェンジ

- T10 オープン・プロムナード ～ 右足のロックとタップ
- T11 フォーラウェイ・フォー・ステップ ～ クロス ～ スリップ
- T12 クローズド・プロムナードからオーバースウェイとタップ
- T13 プロムナードからのドロップ・オーバースウェイ ～ シャッセ ～ リンク
- T14 オープン・プロムナード ～ ターニング・ロック ～ アウトサイド・スイブル ～ リンク
- T15 オープン・プロムナード ～ リバース・ロック ～ タップ ～ チェック・トゥ・PP ～ ウィスク ～ プロムナード・ロック ～ タップ
- T16 チェイス・アクション ～ バック・ロック ～ クローズド・フィニッシュ ～ フット・フリック
- T17 オープン・プロムナード・イン・ライン ～ アウトサイド・スイブル ～ リンク
- T18 ウィスク ～ ターン・スクエア ～ スリップ (ボディ・ティルト)
- T19 オープン・テレマーク ～ クイック・プロムナード・ポイント ～ ウィスク ～ リンク ～ ツイスト
- T20 ナチュラル・プロムナード・ターン ～ ナチュラル・ツイスト
- T21 ターニング・フォー・ステップ (リバース・ターンとしての)
- T22 プロムナード・ターンからロック ～ ドラッグ ～ クック・クローズ ～ フォー・ステップ
- T23 オープン・プロムナード ～ チェア ～ フォーラウェイ・フォー・ステップス
- T24 クローズド・プロムナード ～ タップ
- T25 オープン・リバース ～ ダブル・ロック ～ ドラッグ ～ ピボット ～ フォー・ステップ・チェンジ
- T26 ロック ～ クイック・ロック ～ ダブル・ウィスク
- T27 フォーラウェイ・プロムナード ～ アウトサイド・スイブル ～ レフト・ウィスク ～ ツイスト
- T28 クイック・ダブル・プロムナード ～ クォーター・ビーツ
- T29 フォーラウェイ・ツイスト ～ アウトサイド・スイブル ～ プロムナードからのオーバースウェイ ～ シャッセ・トゥ・リンク
- T30 オーバースウェイ ～ ナチュラル・スピン
- T31 プロムナード・フリック ～ ツイスト
- T32 プロムナード・ツイスト ～ プロムナード・ロック ～ タップ
- T33 フォーラウェイ・リバース ～ バック・コントラ・チェック ～ ナチュラル・ツイスト
- T34 スロー・チェイス ～ チェック・バック ～ フォー・ステップからのアウトサイド・スイブル ～ プロムナード・ツイスト
- T35 チェイス
- T36 チェイス ～ 右へのシャッセ ～ ウィスク ～ フット・チェンジ
- T37 チェイス ～ 右へのシャッセ ～ プログレッシブ・リンク
- T38 チェイス ～ シャッセ ～ フォーラウェイ ～ セイム・フット・ランジとヘッド・ターン ～ スウェイ・チェンジ ～ ランジ・ポイント ～ ルドルフ ～ ターニング・フォー・ステップ
- T39 プロムナードからの“X”ライン ～ 左足のロンデからランジ・ポイント ～ ルドルフ・フォーラウェイ
- T40 ワーリギグ
- T41 ファイブ・ステップ
- T42 バック・オープン・プロムナード ～ フォー・ステップ ～ フリック ～ 右へのサイド・シャッセ ～ ランジ・ロール
- T43 バック・オープン・プロムナード ～ ロック ～ スイッチ ～ ファイブ・ステップ
- T44 ウィスク ～ バック・チェック ～ フォー・ステップ
- T45 プロムナード・ターン ～ ツイスト ～ ジュテ ～ ナチュラル・ヒンジ・ライン
- T46 ピボット・リバース・ターン ～ ロック ～ スパニッシュ・ドラッグ
- T47 チェック・プロムナード ～ ライト・ランジ ～ スパニッシュ・ドラッグ ～ クック・クローズ・トゥ・PP
- T48 ナチュラル・ツイスト・ターン ～ アウトサイド・スイブル ～ ロンデ ～ リンク ～ ブラッシュ
- T49 テレスピン ～ コントラ・チェック ～ ナチュラル・ツイスト・ターン
- T50 テレスピン ～ コントラ・チェック ～ ツイスト ～ チェア ～ ピボット ～ 右足のロンデ ～ 男性の左足ロンデ ～ スイブル ～ クック・スイブル
- T51 フォーラウェイ・リバース ～ ウィスク ～ スウェイ・チェンジ ～ ジュテ ～ ランジ・ポイント ～ シャッセ ～ フォーラウェイ ～ スープ ～ ドラッグ
- T52 テレスピン ～ スローアウェイ・オーバースウェイ ～ セイム・フット・ランジ ～ 新しいドラッグ・エンディング ～ アペル・トゥ・PP

訳者による追加フィガー

- T53 クォーター・ビーツ

クイックステップ

- Q01 プログレッシブ・シャッセ ～ チェック ～ フォー・クイック・ラン
- Q02 シックス・クイック・ロック
- Q03 ナチュラル・ターン ～ フォワード・ロック ～ クイック・オープン・リバース ～
フォー・クイック・ラン
- Q04 ナチュラル・ターン・ウイズ・ハジテーション ～ 右へのプログレッシブ・シャッセ ～
フォー・クイック・ラン
- Q05 ナチュラル・ロック・ホバー
- Q06 プログレッシブ・シャッセからPPへ ～ リンク ～ 右へのシャッセ ～
右へのプログレッシブ・シャッセ ～ ランニング・フィニッシュ
- Q07 スピン・ターン ～ ピボット ～ 女性のフォー・クイック・ラン
- Q08 チェンジ・オブ・ダイレクション ～ 右へのプログレッシブ・シャッセ ～ バック・ロック
- Q09 プログレッシブ・シャッセ ～ リバース・オープン・フィニッシュ ～ フィッシュ・テイル
スクープ
- Q10 スクープ ～ ブロークン・タイミング（ボルカ・リズム）を使ったフィッシュ・テイル
- Q11 シックス・クイック・トゥインクル
- Q12 トップ・スピン ～ バック・ロック ～ ランニング・フィニッシュ
- Q13 ナチュラル・ターン ～ バック・ロック ～ ランニング・フィニッシュ
- Q14 ダブル・プログレッシブ・シャッセ ～ ダブル・ロック
- Q15 ナチュラル・ターン ～ V6 ～ トップ・スピン ～ ティブシー
- Q16 スピン・ターン ～ V6 ～ フォワード・チェックド・ロック ～ ティブシー
- Q17 スピン・ターン ～ ピボット ～ 右へのシャッセ ～ バック・フィッシュ・テイル
- Q18 ジグザグ ～ バック・フィッシュ・テイル
- Q19 ツー・フィッシュ・テイル
- Q20 ナチュラル・ターン ～ 右へのティブル・シャッセ ～ カービング・ロック ～
右へのプログレッシブ・シャッセ ～ バック・ロック
- Q21 ナチュラル・ターン ～ 右へのティブル・シャッセ ～ フォワード・ロック ～
クイック・オープン・リバース
- Q22 オープン・インピタス ～ ウィング ～ テレマーク ～ フィッシュ・テイル
- Q23 オープン・インピタス ～ ウィング ～ 右へのシャッセ ～ オープン・フィニッシュ ～
右足のブレイク
- Q24 プログレッシブ・シャッセ ～ クロス・シャッセからPPへ ～ スキップ・ロック
- Q25 スピン ～ プログレッシブ・シャッセ ～ カービング・ロック ～ シャッセ ～ ホップ ～
ロック
- Q26 クイック・オープン・リバース ～ ピボット ～ シャッセ ～ ティブシー ～ ロック
- Q27 クイック・オープン・リバース ～ スライド ～ ターニング・ロック ～
バック・フィッシュ・テイル
- Q28 クイック・オープン・リバース ～ リバース・インピタス ～ ロック（シャッセ・ロール）
- Q29 クイック・オープン・リバース ～ クイック・ウィング ～ テレマーク ～
ティブシー・ポイント
- Q30 ナチュラル・ヘアピン ～ ランニング・フィニッシュ ～ ロック
- Q31 クイック・オープン・リバース ～ ホップ ～ プログレッシブ・シャッセ
- Q32 オープン・インピタス ～ プロムナード・シャッセ ～ ジグザグ ～ バック・ロック
- Q33 ナチュラル・ターン ～ バック・ロック ～ ランニング・フィニッシュ ～ ヘアピン ～
ランニング・フィニッシュ ～ ヘアピン ～ チェック ～ V6
- Q34 スピン ～ ターニング・ロック ～ プログレッシブ・シャッセ
- Q35 スピン ～ ターニング・ロック ～ プログレッシブ・シャッセからPPへ ～ リンク ～
ティブシー
- Q36 スピン・ターン ～ ダブル・シャッセ ～ リズミック・クーペ
- Q37 オープン・インピタス ～ フォーラウェイ ～ バック・ラン
- Q38 ウインドミル
- Q39 ナチュラル・ロンデ・ターン ～ クイック・ウィング ～ テレマーク
- Q40 ナチュラル・ロンデ・ターン ～ ウィング ～ オープン・テレマーク ～
ナチュラル・テレマーク ～ カウンター・プロムナード ～ ティブシー
- Q41 ルンバ・クロス ～ ウィスク ～ ドロップ・ロック
- Q42 ルンバ・クロス ～ プロムナード・ラン ～ ティブシー ～ バック・ロック
- Q43 スピン ～ プロムナード・ラン ～ ティブシー・ポイント ～ バック・ロック
- Q44 クイック・オープン・リバース ～ ホップ・ターン ～ ティブル・シャッセからPPへ ～
ホップ&スライド ～ アウトサイド・チェック ～ バック・ロック
- Q45

- Q46 クイック・オープン・リバース ～ ホバー・コルテ ～ ターニング・シャッセ・ロール
 Q47 クイック・オープン・リバース ～ ティブシー・シャッセ ～ フォー・クイック・ラン
 Q48 スピン・ターン ～ スキップ・ピボット ～ シャッセ ～ トラベリング・コントラチェック
 Q49 クイック・オープン・リバース ～ スローアウェイ・オーバースウェイのPPエンディング
 Q50 クイック・オープン・リバース ～ スローアウェイ・オーバースウェイ ～ クイック・スピン
 ～ ヘジテーション ～ スター・エンディング
 Q51 フォワード・ロック ～ スライド ～ シンコペーティド・フリック ～ フォワード・ポイント
 Q52 スピン ～ ロック ～ ホバー ～ クイック・オープン・リバース ～ コントラ・チェック ～
 ピボット ～ 左足のロンデ ～ ロック ～ ダブル・ターニング・ティブシー
 Q53 ナチュラル・ターン ～ ルンバ・クロス ～ ポルカ・ポイント ～ カンガルー・ホップ ～
 サイド・ロック ～ スウェイ・ポイント ～ シャッセ・ロール ～ バック・ポルカ・ラン ～
 スプリット ～ チェック ～ バック・ロック
 Q54 ランニング・ライト・ターン ～ ルンバ・クロス ～ ルドルフ・フォーラウェイ ～
 シャッセ・ターン ～ シンコペーティド・ロック ～ スウェイ・スキップ ～
 スウェイ・ポイント
 Q55 ナチュラル・ヘアピン ～ イン&アウト・ラン
 Q56 左へのシャッセとブロークン・スウェイ ～ バック・コントラ・チェック ～ ツイスト ～
 ポルカ・ポイント ～ カービング・ロック ～ ヴィニース・ワルツ・ターン
 Q57 ナチュラル・ヘアピン ～ ホップ・ターン ～ サイド・フリック ～ クイック・シャッセ

訳者による追加フィガー

- Q58 ジグザグ
 Q59 クロス・スイブル

索引