

ワルツ

W01	アウトサイド・チェンジからPP ~ ウィング ~ クローズド・テレマーク Outside Change to P.P. - Wing - Closed Telemark ウィングへの最もシンプルな入り方です。
1-3.	ナチュラル・ターンの1~3を踊り、中央斜めに背面します。 1.2.3
4.	左足 女性とイン・ラインで中央斜めに後退します。 1 ☆☆右足 男性とイン・ラインで中央斜めに前進します。
5.	右足 僅かに左回転しながら後退。(ボール、次にライズ) 2 ☆☆左足 トウで前進。
6.	男女PPになりながら左足を(女性は右足を)LODに沿って横にステップ 3 します。(トウ) (アウトサイド・チェンジからPP)
7-9.	右足 PPでボディを横切って前進。女性をウィングヘリードし、中央斜め 1.2.3 に面します。 ☆☆ウィングの3歩を踊り中央斜めに背面します。
10-12.	左足 女性の左アウトサイドに前進。クローズド・テレマークを踊ります。 1.2.3 ☆☆右足後退からクローズド・テレマークを踊ります。 ~ ナチュラル・ターンに続けます ~

W02	プロムナード・ロンデ ~ 右のランジ・ポイント ~ ウィスク Promenade Ronde - R. Lunge Point - Whisk 素晴らしい試験用バリエーションです。魅力的な競技会用バリエーションとしても使えます。
~ バリエーションW01の1~6歩から続けます ~	
1.	右足 LODに沿ってPPで前進(女性は左足前進)。この足は大きく出て 1 から右膝を緩めます。直ちに左足(女性は右足)をアウトサイドから前方 に回しロンデの動きを始めます。
2.	右足に乗ったままロンデの動きを続けます。1歩目で男性は顔をしっかり 2 左へ(女性は右へ)向け、ロンデの動きに合わせて顔を動かします。男性 は左スウェイ、女性は右スウェイを使います。
3.	左足(女性の右足)はロンデで円を描いた後、右足に(女性は左足に)閉 3 じます。このとき男性と女性はスクエアに戻り、男性は壁に面します。足 を揃えるとき少しライズ(主にボディ・ライズ)を用います。 (プロムナード・ロンデ)
4.	左足に体重を残したまま左膝(女性は右膝)を緩め、右ショルダー・リーデ 1 ィングを使って右足を斜め前に(逆壁斜めに)伸ばして行きます。右足は トウのインサイド・エッジを使い、床を滑らせて行きます。 ☆☆右足体重のまま、左ショルダー・リードを使って左足を逆壁斜めに伸ばして 行きます。(右のランジ・ポイント)
5.	右足(女性は左足を)更に同じ方向へ5~7歩出してから、その足に体 2 重を移します。(ボール)
6.	女性をPPヘリードしながら、左足をゆっくりと右足後ろにクロスし、ウィ 3 スクになります。(女性は右足を左足後ろにクロスします。) ~ ウィーブ・フロム・PPやシンプルにシャッセに続けます ~

- 《メモ》 ■ **ロンデ**：足を後ろから前に、あるいは、前から後ろに弧を描くように行う動作。ロンデする足は、トウのインサイド・エッジが床とコンタクトして行きます。前から後ろへのロンデで、足を床から離して行う場合、エアリアル・ロンデといえます。エアリアル (Aerial) は、「空中の」の意味です。
- **ボディ・ライズ**：ボディと脚部を上へ伸ばすこと。ヒールを床から上げるのはフット・ライズで、単に「ライズ」と言うと、両方の動きが含まれます。
- **ランジ・ポイント**：実際にはランジをせず、ランジをした後の形になること。ランジは「突き、突き出す」意味です。

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 Reverse Corte – Chasse to Contra Check – Open Finish リバース・コルテからのとても良いエンディングです。
-----	--

- | | | |
|-------|---|-------|
| 1-3. | リバース・ターンの 1～3 を踊り、LOD に背面します。 | 1,2,3 |
| 4-6. | 右足 後退からリバース・コルテを踊り、両足を揃えて逆中央斜めに背面します。☆☆女性は逆中央斜めに面します。 | 1,2,3 |
| 7. | 左足 逆中央斜めに後退。女性がアウトサイドに出てきます。(ダウン)
☆☆男性のアウトサイドに右足前進 (ヒール)。 | 1 |
| 8-10. | 僅かに右回転しながら右へのシャッセ (右足-左足-右足) を逆壁斜め方向に踊ります。3 歩ともトウで踊り 3 の終わりでロアーします。
☆☆逆壁斜めに左足-右足-左足とシャッセ。男性とスクエアに戻ります。 | 2&3. |
| 11. | 左足 壁に前進。この足は女性とイン・ラインで強くステップし、両膝は少し緩めですがしっかり保ちます。これがアップライト・コントラ・チェックです。ボディは少し左回転します。
☆☆右足を CBMP に後退してコントラ・チェックへ。右足はトウで床をしっかりと押さえ、ヒールにはおりません。 | 1 |
| 12. | 体重を右足に移し、ボディが少し左回転します。(ボール)
☆☆左足トウに体重を移します。 | 2 |
| 13. | 右足の上でライズしてから左足を横にステップ。このときボディは壁に面しています。(トウ、ロアー) (オープン・フィニッシュ)
☆☆右足を横にステップ。次に男性がアウトサイドに出られる用意をします。
～ 続いてナチュラル・ターンに入ります ～ | 3 |

- 《メモ》 * 13 歩目の上で PP になり、中央斜めにウィーブに入ることもできます。
- **アップライト・コントラ・チェック**：深く行うコントラ・チェックではなく、お互いが比較的まっすぐにある、ロアーの浅いコントラ・チェック。原書の“アップライト (真直ぐな)” はフィガー名としてではなく、形容詞として使われています。
- **オープン・フィニッシュ**：13 歩目のように両足が揃わないで終わる形を言います。

W04	ホバー・テレマーク・トゥ・PP ～ ナチュラル・フォーラウェイ Hover Telemark to P.P.– Natural Fallaway フォーラウェイへの簡単ですてきな入り方です。
-----	---

- ～ リバース・ターンの 6 歩を踊り、男性は壁斜めに面します ～
- | | | |
|--------------------|---|---|
| 1. | 左足 女性とイン・ラインで前進。(ヒール) ☆☆☆女性は右足後退。 | 1 |
| 2. | 右足 僅かに右回転しながら小さく横にステップし、PP のリードを開始します。(ボール) ☆☆☆ウィスクの要領で左足を横にステップ。 | 2 |
| 3. | 女性を PP にしながらライズを継続。ボディを左に回転しながら左足 (女性は右足) を LOD に沿って横にステップします。(トウ)
(ホバー・テレマーク・トゥ・PP) | 3 |
| ～ 次にフォーラウェイに入ります ～ | | |
| 4. | 右足 (女性は左足を) PP のまま LOD に沿って前進します。(ヒール) | 1 |

5.	左足 横に (LOD を少し超えた所に) ステップ。ほぼ中央斜めに背面します。 (女性は PP のまま右足前進します。) (ボール)	2
6.	右足 右ショルダー・リーディングを使って後退。(女性は左ショルダー・ リーディングを使って左足後退します。) フォーラウェイ の形で中央斜めに 進んでいきます。(トウ)	3
7.	左足 フォーラウェイ の形で CBMP に後退します。 ☆☆ フォーラウェイ の形で右足を中央斜めに後退。	1
8.	右足 右寄りに後退。(ボール) (女性は右足に左足を閉じてヒール・ター ンし、男性とスクエアになりながら LOD に面します。) 《メモ》参照。	2
9.	左足 横少し前にステップ。ボディは壁に面しています。(トウ) (女性は左足ボールで回転してから、右足を横にステップします。)	3
10.	右足 女性のアウトサイド、壁斜めに前進。ナチュラル・ターンに入ります。	

《メモ》 *女性は8歩目でヒール・ターンする代わりに、右足ボールで回転して男性とスクエアに戻り、左足をイン・ラインでボールから前進しても構いません。この方がより進んで行くことができます。

■**ホバー・テレマーク・トゥ・PP** : PP にならない場合は、単にホバー・テレマークといえます。

■**ナチュラル・フォーラウェイ** : フォーラウェイとは「PP で後退する」形をいいます。“ナチュラル”が付いているので、右回転の動きが含まれることがわかります。左回転するフォーラウェイは、“フォーラウェイ・リバース”になります。

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 Open Impetus Turn – Cross Hesitation – Backward Lock レッスン、及び試験用。
------------	---

1-6.	ナチュラル・ターンの1~3歩から オープン・インピタス・ターン を踊り、PP で中央に出ていきます。	1-6
7-9.	右足 しっかり左足を横切って前進し、 クロス・ヘジテーション を踊ります。 左へオーバーターンして壁斜めに背面します。 ☆☆左足から クロス・ヘジテーション の3歩を踊り、次に男性のアウトサイドに 出る用意をします。女性のステップにヘジテーションはありません。	1.2.3
10-13.	左足 女性をアウトサイドにリードし、壁斜めに後退して バックワード・ロッ ク に入ります。 ☆☆☆☆右足を男性のアウトサイド、壁斜めに前進し、 フォワード・ロック・ステッ プ の4歩を踊ります。	1.2&3
14-16.	左足 女性をアウトサイドにリードし、壁斜めに後退して インピタス・ターン を踊って右へ1/2回転します。 ☆☆右足を男性のアウトサイド、壁斜めに前進して インピタス・ターン の3歩へ。	1.2.3
17-19.	右足 逆中央斜に後退しながら リバース・ターン の4~6を踊り、中央斜めに 面して終わります。 ~ 続いてリバース系フィガーに入ります ~	1.2.3

《メモ》 ■**オーバーターン** : 通常回転量より多く回ること。

■**バックワード・ロック** : バックワード・ロック・ステップと同じ。クイックステップの同名フィガ
ーをワルツでは、**1.2&3**と踊ります。

■**クロス・ヘジテーション** : 踊り方の詳細は追加フィガー「**W58**」を参照してください。

■**ヘジテーション** : ヘジテーションの英語の意味は「躊躇する、ためらうこと」で、ダンスでは、
2拍以上同じ足の上に体重が乗り続けること。ヘジテーションとも書きます。ヘジテイト (ある
いはヘジテート) は動詞。

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

Open Impetus Turn - Slow Lock - Closed Telemark
 さまざまな場面で使える表現豊かなバリエーションです。

- | | | |
|--------|---|-------|
| 1-6. | ナチュラル・ターンの1~3からオープン・インピタス・ターンを踊り、PPで中央斜めに入っていきます。 | 1-6 |
| 7. | 右足（女性は左足） PPのまま中央斜めに前進します。（ヒール） | 1 |
| 8. | 左足 女性をスクエアに戻しながら中央斜め、少し左寄りに前進します。（女性は男性とスクエアになり、右足を横から後ろへステップします。）（トウ） | 2 |
| 9. | 右足 左足後ろへ（女性は左足を右足前に）ゆっくりクロスします。男女ともトウからゆっくりロアーします。少しだけ左への（女性は右への）ブロークン・スウェイを使っても構いません。（スロー・ロック） | 3 |
| 10-12. | 左足 女性とイン・ラインで中央斜めに前進し、クローズド・テレマークに入ります。
～ 続いてナチュラル系フィガーに入ります ～ | 1.2.3 |

《メモ》 ■ブロークン・スウェイ：W16 参照。

W07 ウィーブ・イン・ワルツ・タイム

Weave in Waltz Time

あらゆるレベルの人向けです。

～ リバース・ターンの3歩を踊り、壁斜めに背面します ～

- | | | |
|----|--|---|
| 1. | 右足 壁斜めに後退。体重は前方に保ちつつ、ボディは僅かに左へオーバー・ターンし、両膝が少し緩みます。
☆☆☆☆左足を壁斜めに前進し、チェックします。 | 1 |
| 2. | 左回転しながら、前方の左足へ体重を移します。（ヒール）
☆☆後ろの右足に体重を戻し、トウにライズします。 | 2 |
| 3. | 右足（女性は左足） 横にステップし、中央斜めに背面します。（トウ） | 3 |
| 4. | 左足 中央斜めに後退。女性がアウトサイドに出てきます。（ダウン。女性はヒール）
☆☆ここからはウィーブ・フロム・PPの4歩目からと同じ動きになります。 | 1 |
| 5. | 右足 中央斜めに後退しながら女性とイン・ラインに戻ります。左回転を始めます。（男女ともこの足はボールで出てからライズします） | 2 |
| 6. | 左足 横少し前にステップ。ボディは壁に面しています。（トウ） | 3 |
| 7. | 右足 女性のアウトサイドに前進し、ナチュラル・ターンに入ります。 | |

《メモ》 *1~2歩目にかけてのボディの左回転を継続することが重要です。
 *1歩目の終わりで右足はCBMPになります。ここで僅かに右スウェイをかけることもできます。

W08 右へのシャッセ ~ ウィスク

Right Chasse to Whisk

人気のあるウィスクへの入り方です。とてもシンプルですが、上級者が踊っても楽しいと感じることでしょう。

～ リバース・ターンやダブル・リバース・スピンを踊り、壁斜めに面して始めます ～

- | | | |
|------|--|-----|
| 1. | 左足 僅かに左回転しながら前進。 ☆☆☆右足を壁斜めに後退。 | 1 |
| 2-4. | 右足 横から前方にステップし、壁斜めに右へのシャッセを踊りますが、ボディはLODに向けておきます。3歩ともトウでステップし、4歩目は軽や | 2&3 |

かにステップします。

☆☆左足-右足-左足と壁斜めにシャッセ。シャッセの3歩目はトゥ、ヒールです。

- 5-7. 左足 女性とイン・ラインで壁斜めに前進し、通常のウィスクを踊ります。 1.2.3
PPで終わり、男性はLODに面しています。

～ 続けて右足（女性は左足）前進からウィーブ・フロム・PPに入ります ～

- 《メモ》 ■右へのシャッセ：ライト・シャッセ、シャッセ・トゥ・ライトともいいます。
■ウィスク：ホイスクとも書きます。

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・ターン

Whisk – Promenade Chasse – 1-3 of Weave – Back Lock – Impetus Turn
シンプルですが、レッスンにも試験にも適した、優れたバリエーションです。

- 1-3. 左足 壁斜めに前進してウィスクを踊ります。LODに面しPPで中央斜めに 1.2.3
進んでいく用意をします。
☆☆左足後退からウィスクの3歩を踊ります。
- 4-7. 右足（女性は左足） PPで中央斜めに前進し、PPのままシャッセを踊りま 1.2&3
す。 (プロムナード・シャッセ)
8. 右足（女性は左足） PPで中央斜めに前進します。(ヒール) 1
9. 左足 左回転しながら女性をスクエアに戻し、中央斜めに前進。(ポール) 2
(女性は右足を横から後ろにステップします。)
10. 右足 左回転しながら横にステップし、壁斜めに背面します。(女性は左 3
足を横にステップし、壁斜めに面します。) (トゥ) (ウィーブの3歩)
- 11-14. 左足 女性をアウトサイドにリードしながら壁斜めに後退し、バック・ロック 1.2&3
を踊ります。
☆☆男性のアウトサイドに右足前進し、フォワード・ロック・ステップの4歩を踊
ります。
- 15-17. 左足 女性をアウトサイドにリードしながら壁斜めに後退し、インピタス・ 1.2.3
ターンを踊り、中央に背面して終わります。
☆☆☆☆男性のアウトサイドに右足前進してインピタス・ターン3歩を踊り、中央に面
します。
- 18-20. 右足 後退からリバース・ターンの4～6に入ります。 1.2.3

- 《メモ》 ■プロムナード・シャッセ：PPのまま踊り通すシャッセのこと。
■バックワード・ロック：バック・ロック、バックワード・ロック・ステップと同じ。

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

Whisk – Progressive Wing – Chasse to R – Open Finish
標準的ダンサー向けの素晴らしいグループです。

- 1-3. 左足 壁斜めに前進しウィスクを踊ります。3歩目で男性は中央斜めに面し、 1.2.3
PPになります。
☆☆壁斜めに右足後退し、ウィスクの3歩を踊ります。
4. 右足（女性は左足） PPで中央の方へ前進します。(ヒール) 1
5. 左足 中央斜めに向けて横へステップ。(ポール) 2
(女性は右ショルダー・リーディングを使い、右足を斜め前に前進。次に、男
性の左アウトサイドに出る準備をします。(トゥ))

- | | | |
|-------|---|-----|
| 6. | 右足 僅かにボディを左回転させながら左足後ろにクロスします。
(女性は左回転しながら左足を男性の左アウトサイドにステップし、中央斜め斜めに背面します。) (トウ) (プログレッシブ・ウィング) | 3 |
| 7. | 左足 女性の左アウトサイド、中央斜めに前進します。(女性は右足後退)。左回転します。(ヒール) | 1 |
| 8-10. | 右足(女性は左足を) 横にステップし、右足-左足-右足と(女性は左足-右足-左足と) シャッセで中央斜めに進みます。この間、男性は壁斜めに背面しています。(右へのシャッセ) | 2&3 |
| 11. | 左足 左回転を継続しながら LOD の方へ後退。女性がアウトサイドに出てきます。(ダウン)
☆☆体を絞り、男性のアウトサイドに右足前進します。 | 1 |
| 12. | 右足 左回転しながら女性とイン・ラインになって後退。(ボール、ライズ)
☆☆左足前進し、トウにライズします。 | 2 |
| 13. | 左足 横少し前にステップ。ボディは壁に面しています。
☆☆男性とスクエアで、右足を横少し後ろにステップ。(オープン・フィニッシュ)
～ 右足を女性のアウトサイド、壁斜めに前進しナチュラル系フィガーに続けます ～ | 3 |

《メモ》 ■**プログレッシブ・ウィング**：“プログレッシブ”は「進行性の」とか「前進していく」意味。通常のウィングと異なり、男性の2歩目が横へ出て行きます。当然女性の移動量も大きくなります。男性はレフト・ウィスクと同じような動きをしますが、女性はウィングを踊りますので、リードが異なることがわかります。

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 ～ 女性のスイブルからアウトサイド・スピン Whisk - Promenade Chasse - 1-3 of Weave - Same Foot Lunge - Lady's Swivel to Outside Spin セიმ・フット・ランジへのシンプルで優れたエントリーです。
-----	--

- | | | |
|--------|---|-------|
| 1-10. | バリエーション W09 の始めの 10 歩を踊ります。
(ウィーブ ～ プロムナード・シャッセ ～ ウィーブの3歩) | - |
| 11. | 左足 壁斜めに後退。女性がアウトサイドに出てきます。(ダウン)
☆☆右足、男性のアウトサイドに前進(ヒール)。 | 1 |
| 12. | 右足 右回転しながら体重をかけずに左足に揃え、中央に面します。
(女性は左足を右足近くに体重をかけて閉じ、中央斜めに背面します。心持ち PP になっています。) | 2 |
| 13-14. | 右足 LOD に沿い、トウを中央斜めに向けて横にステップ。(女性は右足を LOD の方へ後退します。) これが セიმ・フット・ランジ です。
カウント 3 で右膝を緩め 1 まで続けます。カウント 1 の終わりにかけて徐々に膝を伸ばし、女性はネックを左に返します。 | 3.1 |
| 15. | 体重を横の左足に移します。(女性は前方の左足に乗ります。) | 2 |
| 16. | 右足 左足に揃え、壁斜めに背面します。
(女性は左足の上で左へ スイブル し、男性とスクエアになります。右足は体重を乗せずに左足に寄せます。) | 3 |
| 17-19. | 左足 女性をアウトサイドにリードしながら小さく後ろへ引き、 アウトサイド・スピン に入ります。オーバートーンし、3歩目右足を壁斜めに前進し、ナチュラル・ターンに続けます。
☆☆☆☆右足、男性のアウトサイドに前進し、アウトサイド・スピンの3歩を踊ります。 | 1.2.3 |

《メモ》 ■**セიმ・フット・ランジ**：男女が同じ(セიმ)足で(フット)行うランジのこと。単にランジというと、男女が逆足で行います。ランジとはフェンシングの「突き」のように、刃などを突き出す動作のことです。
■**アウトサイド・スピン**：基本の踊り方は追加フィガー「W59」参照。

W12

スピン ～ ターニング・ロック

The Spin and Turning Lock

最も人気のあるワルツのバリエーションの一つです。

～ ナチュラル・スピン・ターンを踊り、中央斜めに背面します ～

- | | | | |
|----|----|--|---|
| 1. | 右足 | 右ショルダー・リーディングを使って後退。(男女ともボール) | 1 |
| 2. | 左足 | 右足前にクロス。(女性は右足を左足後ろにクロスします。) | & |
| 3. | 右足 | 少し右寄りに後退します。まだ中央斜めに背面しています。 | 2 |
| 4. | 左足 | 僅かに左回転しながら、横少し前にステップ。ボディは壁に面しています。(トウ) | 3 |
| 5. | 右足 | 女性のアウトサイド、壁斜めに前進し、ナチュラル・ターンに入ります。 | |

- 《メモ》 *男性はスピン・ターンの6歩目で左足のヒールが降ります。
 *1～4にかけてのライズは緩やかに行います。
 *1歩目と2歩目は半拍しかありません。
 *ターニング・ロックの細かな説明はリバイズド・テクニークに出ています。

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

The Spin and Turning Lock to P.P. - Double Wing - Lock Turn

現代的なターニング・ロックのエンディングです。難しくありません。

- | | | |
|------|---|-------|
| 1-4. | スピン・ターンの後にターニング・ロック(バリエーションW12の1～4歩)を踊り、4歩目をLODに沿ってPPで終わります。 | 1&2,3 |
| 5-7. | 左足に体重を残したまま、ボールで左に3/4回転します。足はほとんどフラットでいます。右足は左足後ろにCBMPにクロスします(カウント1&2)。次の3で後ろの右足に体重を移し、逆壁斜めに面します。(女性は、左足から1&2&3と5歩、男性の左アウトサイドに回り込み、ウィングと同じ終わり方をします。(1歩目はヒール、その後はトウ)) (ダブル・ウィング) | 1,2,3 |
| 8. | 左足 女性の左アウトサイドに、逆壁斜めに前進。体重を後ろに保ち、左スウェイを使います。(ヒール、またはフラット)
☆☆逆壁斜めに右足後退。右スウェイがかかります。 | 1 |
| 9. | 左回転しながらトウにライズし、右足を左足後ろに(女性は左足を前に)軽くクロスします。今、男性は壁に面しています。 | 2 |
| 10. | 左足 横少し前にステップし、女性とスクエアに戻ります。ボディは壁に面しています。(トウ) | 3 |
- ～ 続いて右足を女性のアウトサイドに前進し、ナチュラル系フィガーに入ります ～

- 《メモ》 *5、6、7歩目で男性が左回転するとき、右足を同じ場所に残しておくようにするとバランスを保つことができます。この回転と共に右足は徐々に動いて行きますが、ボディの下にCBMPに保ちます。この間、男性は顔をずっと左に向けておきます。
 ■**ダブル・ウィング**：説明から、ウィングを2度繰り返すのではなく、「女性が一度に2回分踊ること」とわかります。通常のウィングと異なり、男性は左足で始め、最後に右足になります。
 ■**ロック・ターン**：説明から、「足をクロス(=ロックLock)して行う回転のこと」とわかります。タンゴにも同名のフィガーがありますが、こちらは「揺れる」方のロック(Rock)です。

**W14 スピン ~ ターニング・ロック ~ スロー・ロックからのスウェイ・チェンジ ~
オープン・フィニッシュ**

Spin and Turning Lock – Slow Lock With Sway Change – Open Finish
コントラストの変化がある最高級バリエーションです。

～ ナチュラル・スピン・ターンを踊り、中央斜めに背面します ～

- | | | |
|------|--|-----|
| 1. | 右足 右ショルダー・リーディングを使って後退。
(女性は左足ボールで前進します。) (ターニング・ロックに入ります。) | 1 |
| 2. | 左足 右足前に (女性は右足を後ろに) クロスします。(ボール) | & |
| 3. | 右足 右ショルダー・リーディングを使って中央斜めに後退します。 | 2 |
| 4. | 左足 ボールで床をしっかりプレスしながらゆっくりと右足に引き寄せ、右足前にクロスして両足トウに高く上がります。左スウェイをかけ顔を左に返します。(女性は右足を左足後ろにクロスし、両足トウに高く上がります。右スウェイで顔を右に返します。) | 3 |
| 5.6. | トウが上がった形のまま、徐々にスウェイと顔の向きを左から右へ (女性は右から左へ) 返していきます。(カウントに注意) | 1.2 |
| 7. | スウェイとネックをそのままに、右足を横少し後ろに後退し (女性は左足を横少し前にステップして) 中央と中央斜めの間に動いて行きます。(トウ、ロアー) (スウェイ・チェンジ) | 3 |
| 8. | 左足 中央斜めに後退します。女性がアウトサイドに出てきます。(ダウン) | 1 |
| 9. | 右足 左回転しながら女性とイン・ラインに後退します。(ボール、ライズ) | 2 |
| 10. | 左足 (女性は右足を) LOD に沿ってを横にステップします。男性のボディは壁に面しています。(トウ、ロアー) (オープン・フィニッシュ) | 3 |

～ 右足を女性のアウトサイド、壁斜めに前進し、ナチュラル系フィガーに続けます ～

**W15 スピンとターニング・ロックからサイド・スウェイ ~ ヘジテーション ~
コントラ・チェックとオープン・フィニッシュ**

Spin and Turning Lock to Side Sway – Hesitation – Contra Check and Open Finish
試験や競技会でとても多く使われ始めました。

- | | | |
|------|--|---|
| 1-6. | ナチュラル・スピン・ターンを踊り、中央斜めに背面します。 | - |
| 7. | 右足 右ショルダー・リーディングを使って後退。 | 1 |
| 8. | 左足 右足前に (女性は右足を左足後ろに) クロスします。 | & |
| 9. | 右足 左回転しながらほぼ中央に、女性とイン・ラインで後退します。 | 2 |
| 10. | 更にライズをしてから左足を横少し後ろに、LOD に沿ってステップします。トウを壁斜めに向けてトウからステップし、体重は中間に保ちます。(女性は右足を横にステップします。) | 3 |
| 11. | 右足を同じ場所に置いたまま、左足ヒールにロアーして膝を緩めます。ボディを左へ僅かにオーバーターンさせ、右へスウェイをかけます。(女性は男性の反対を行います：左足は同じ場所に、右膝を緩め左スウェイをかけます。) | 1 |
| 12. | 左膝を伸ばし、ボディを右回転させながら横にある右足に体重を戻します。(ボール) | 2 |
| 13. | 左足 右足にブラッシュ。ボディが右へ少しオーバーターンします。体重は右足にあります。(フラット、しかしボディ・ライズをします) (ヘジテーション) | 3 |
| 14. | 左足 ボディを僅かに左回転させながら逆壁斜めに前進し、しっかりとコントラ・チェックを踊ります。 | 1 |
| 15. | 右足に体重を戻します。(ボール、ライズ) | 2 |
| 16. | 左足 僅かに左回転しながら横にステップ。トウは壁斜めに向けておきます。(トウ、ロアー) (オープン・フィニッシュ) | 3 |

～ 右足を女性のアウトサイドに前進し、ナチュラル系フィガーに入ります ～

《メモ》 ■ **ブラッシュ**：体重の乗っている足に、他方の足を、床を擦るように寄せる動作。この寄せる方の足には体重をかけません。原書では「体重をかけずにブラッシュ」とありますが、本書では「体重をかけずに」を割愛しました。ブラッシュの日本語は「ブラシ、はけ」。

W16	ターニング・ロック ～ ブロークン・スウェイを使ったサイド・ロック ～ テレマーク	
	Spin and Turning Lock to Side Lock With Broken Sway – Telemark	
	ターニング・ロックの流行の終わり方です。	

1-6.	ナチュラル・スピン・ターンを踊り中央斜めに背面して終わります。	-
7.	右足 右ショルダー・リーディングを使って後退。(ボール) (ターニング・ロックに入ります)	1
8.	左足 右足前に(女性は右足を左足後ろに)クロスします。(トウ)	&
9.	右足 左回転しながらほぼ中央に、女性とイン・ラインで後退します。(トウ)	2
10.	左足 トウをLODに向けて横にステップ。顔を左へ返し、ウェストから上で左スウェイをかけます。(女性は右足を横にステップ。顔は右へ返し、ウェストから上の右スウェイをかけます。)(トウ) (ブロークン・スウェイ)	3
11.	右足 顔の向きとスウェイを保ったまま、左足後ろに(女性は左足を右足前に)クロス。男性は中央斜めに面します。(トウ、ロー) (サイド・ロック)	&
12-14.	左足 ヒールから中央斜めに前進し、クローズド・テレマークを踊ります。 13歩目で通常のポジションに戻り、ナチュラル・ターンに続けます。	1.2.3

《メモ》 *11 歩目ではさりげなく足をクロスし、急ぎません。

■ **ブロークン・スウェイ**：ウェストから上を折るようにして作るスウェイ。

W17	ターニング・ロック ～ ブロークン・スウェイを使ったサイド・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	
	Spin and Turning Lock to Side Lock With Broken Sway – Open Telemark – “Big Top” to Contra Check, Quick Spin and Twist	
	競技用に最適です。	

1-11.	バリエーションW16の11歩を踊ります。 (ターニング・ロック ～ ブロークン・スウェイを使ったサイド・ロック)	-
12-14.	左足 ヒールから前進してオープン・テレマークを踊ります。3歩目でPPになり、次にLODに沿って踊っていく用意をします。	1.2.3
15.	右足 PPのままLODに沿って大きく前進。(女性は中央斜めに面して左足を大きく前進し、男性の左アウトサイドに移動し始めます。)(ヒール)	1
16.	左足 左回転しながらゆっくりと右足後ろに持ってき、壁に背面します。 (女性は中央に背面するように右足を横にステップし、男性とスクエアになります)。下の《メモ》参照。	2
17.	男性は両足ボールで左回転し、次に右足を小さく後ろに(中央へ)引きます。この足はボールで床をしっかりとプレスしながら引き込み、同時に左足を前方にCBMPに保ちます。 (女性は左足をほぼ同じ場所に保ち、右足ボールで左回転し、次に左足ボールで前方へ滑り出ます。男性とはイン・ラインです。)(ビッグ・トップ)	3
18.	左足 壁か壁斜めの方へ大きくCBMPに出し、コントラ・チェックに入ります。ボディは左回転します。(女性は右足後退します。)	1
19.	ボディを勢いよく右回転しながら、体重を後ろの右足に戻します。左足はほぼ同じ場所に置いておきます。	2

- | | | |
|--------|--|-----|
| 20. | 右回転を継続しながら、左足に体重を移しつつ壁斜めに引き込み、右へのピボットをします。右足は同じ場所にCBMPにあります。LODに面します。
(女性は右足を前進し、男性の足の間に滑り込ませます。ピボティング・アクションを使いながらボール回転し、LODに背面します。) | 3 |
| 21. | 右足 LODの方へ前進して右へスピンします。
(女性は左足を左寄りに後退し、スピンします。) | 1 |
| 22. | 左足 女性をしっかり回り込んで横にステップし(女性は右足を男性の足の間に置いておきます)、左足の上で右へスピンしてLODに面します。右足は前方にCBMPに保ちます。(カウントに注意) (クイック・スピン) | & |
| 23. | 右足 右回転しながらLODの方へ前進。(ヒール) | 2 |
| 24. | 左足 横にステップし、中央斜めに背面します。
(女性は右足を左足に閉じてヒール・ターンします。) | 3 |
| 25. | 右足 左足に深くクロスし、LODに背面します。
(女性は左足ボールで小さく前進し、男性のアウトサイドに出る用意。) | & |
| 26-27. | 右へツイストします。このとき両足はフラットのまま、主にボールで回転します。最後に両足が少し離れ、右足体重で壁に面します。
(女性は右足-左足と2歩、男性の周りをステップします。両ステップともボールで出、次に、右足を左足にブラッシュしてからトウにライズして男性とイン・ラインになります。) | 1.2 |
| 28. | 左足 更にライズしてから横少し後ろにステップし、中央斜めに背面します。
(女性は右足を斜め前にステップ。)(トウ、ロアー) | 3 |
| 29. | 右足後退からリバース・ターンの4~6を踊ります。 | |

《メモ》 *上級者は15-16歩目でしばしば女性を“1&”のカウントでステップさせます。この場合女性はカウント“2”で左足を右足にブラッシュします。
 ■ビッグ・トップ:「大きな独楽(コマ)」の意味。男女が作り出す動きを表現しています。
 ■ピボティング・アクション:ピボットに似たピボットではない動作のこと(例:女性のナチュラル・スピン・ターン4歩目の形。)

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 Natural Turn to Back Whisk - Chasse - Closed Wing よく使われるフィガーから成り立つ楽しいアマルガメーション。 ゴールド・メダルのテストや教室でのレッスン用。
-----	--

- | | | |
|--------|---|-------|
| 1-3. | ナチュラル・ターンの1~3をオーバートーン気味に踊ります。 | 1.2.3 |
| 4. | 左足 右回転しながら壁斜めに後退します。 | 1 |
| 5. | 右足 右回転しながら横にステップし、中央斜めに面します。
(女性は男性の前を横切って、左足を横にステップします。)(トウ) | 2 |
| 6. | 左足 右足後ろにクロスしてウィスク・ポジションになります。(女性は左足ボールでの回転を継続しながら、右足を左足後ろにクロス。)(トウ)
(バック・ウィスク) | 3 |
| 7. | 右足(女性は左足) PPで中央の方へ前進。(ヒール) | 1 |
| 8-10. | 女性をスクエアに戻し、中央の方へ左足-右足-左足と(女性は右足-左足-右足と)シャッセします。(すべてトウ) | 1.2&3 |
| 11. | 右足 女性のアウトサイド、中央斜めに前進します。(ヒール)
(クローズド・ウィングに入ります) | 1 |
| 12-13. | 左足 右足横に寄せてヘジタイト。僅かにボディが左回転します。ライズはありません。この間女性は、 | 2.3 |
| 12. | 右足 男性の前を横切って横にステップします。(トウ) | 2 |
| 13. | 左足 男性の左アウトサイドに小さく前進します。(トウ) | 3 |
| 14-16. | 左足 女性の左アウトサイド、中央斜めに前進してクローズド・テレマークを踊ります。
~ ナチュラル・ターンに続けましょう ~ | 123 |

《メモ》 ■クローズド・ウィング：男女スクエアの形から入るウィング。クローズドとは「閉じた、スクエアの状態」をいいます。

W19	リバース・ターンのオープン・フィニッシュ ～ サイド・スウェイ ～ シャッセ Reverse Turn With Open Finish to Side Sway – Chasse とてもシンプルですが、とても魅力的です。
------------	--

1-3.	リバース・ターンの1～3を踊り、LODに背面します。	1,2,3
4.	右足 僅かに左回転しながらLOD方向に後退します。(ダウン)	1
5.	左足 横に(女性は右足を横に)ステップし、中央斜めに背面。(トウ)	2
6.	右足 女性のアウトサイド、逆壁斜めに前進。トウで出て、 <u>その高さを保ち</u> ます。(オープン・フィニッシュ)	3
7.	左足 女性を少しPPにしながらか横にステップ(女性は右足を横にステップ)、 壁の方へ出て行きます。トウで出て行き、次にローアして膝を緩めます。左 スウェイをかけ顔を左へ返します。(女性は右スウェイで顔を右へ返しま す。)(サイド・スウェイ)	1
8.	スウェイを戻し、右足(女性は左足)を横へ、中央に動かします。(トウ)	2
9.	左足 右足に(女性は右足を左足に)閉じ、LODに背面します。(トウ)	&
10.	右足(女性は左足) 小さく横へステップ。(トウ、ローア) (シャッセ)	3
11.	左足 中央斜めに後退。女性がアウトサイドに出てきます。(ダウン)	1
12.	右足 左回転しながら女性とイン・ラインに戻り、中央斜めに後退します。 (ボール、ライス)	2
13.	左足 横少し前にステップ。ボディは壁に面しています。(トウ、ローア) ～ 右足を女性のアウトサイド、壁斜めに前進してナチュラル系フィガーに続けます ～	3

W20	リバース・ターンのオープン・フィニッシュ ～ ターニング・シャッセからのスピン Reverse With Open Finish – Turning Chasse to Spins レッスンやテスト向けですが競技会用にも便利です。
------------	--

1-3.	リバース・ターンの1～3を踊り、LODに背面します。	1,2,3
4.	右足 LODに後退。回転はしません。	1
5.	左足 LODに背面したまま横にステップ。(トウ)	2
6.	右足 女性のアウトサイドに前進。右スウェイをかけます。(トウ、ローア) (オープン・フィニッシュ)	3
7.	左足 右回転しながら壁斜めに後退。女性がアウトサイドに出てきます。	1
8.	右足 LODに向けて横へステップ。(ボール)	2
9.	左足 素早く右足に閉じます。ボディは右回転しています。(ボール)	&
10.	右足 壁斜め、女性の足の間に勢いよくステップし、強いピボットイング・ アクションで右回転し、ほぼLODに背面します。(ヒール) (ターニング・シャッセ)	3
11.	左足 左寄りに後退(女性は右足を男性の足の間に前進)します。次に左足 でスピンしてLODに面します。	1
12.	右足 右へスピンしながらLOD方向へ前進します。	2
13.	左足 横少し後ろにステップし中央斜めに背面します。 ～ リバース・ターンの4～6に続けます ～	3

**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・ウイスク ～
プログレッシブ・ウィング ～ テレマーク**

Reverse Turn With Open Finish – Fallaway Whisk – Progressive Wing – Telemark
万人向けの新しいタイプのバリエーション。難しいバリエーションではありませんが
競技会で多く使われています。中央斜めに始めます。

- | | | |
|--------|---|---------|
| 1-4. | リバース・ターンの4歩を踊り、LODに背面します。 | 1.2.3.1 |
| 5. | 左足 ほんの少し左回転しながら、横にステップします。(トウ) | 2 |
| 6. | 右足 女性のアウトサイド、逆壁斜めに前進。体重を後ろに保ち、右スウェイをかけます。(トウ、フラット) (オープン・フィニッシュ) | 3 |
| 7. | 後ろの左足に体重を戻します。女性がアウトサイド、LODの方へ出てきます。 | 1 |
| 8. | 右足 右回転しながら横少し後ろへステップし、中央斜めに面します。(女性は左足を、男性の前を横切って大きく横へステップします。) | 2 |
| 9. | 左足 軽く右足後ろにクロスして、 フォーラウェイ・ウイスク の形になります。右スウェイをかけ、左足ヒールにロアーします。(女性は左足ボールで回転し、軽く右足を左足後ろにクロスします。ポイズはしっかり後ろに保ちます。) | 3 |
| 10. | 右足 (女性は左足) PPで中央の方へ前進します。(ヒール) | 1 |
| 11. | 左足 中央斜めに向けて横へステップ(ボール)。(女性は右ショルダー・リーディングを使い、右足を斜め前にステップ。次に男性の左アウトサイドに出る用意をします。(トウ)) | 2 |
| 12. | 右足 ボディを僅かに左回転しながら左足後ろにクロスし、右スウェイをかけます。(女性は左足を、男性の左アウトサイドに前進。ポイズをしっかりと後ろに保ちながら左回転を続け、中央斜めに背面します。)(トウ) (プログレッシブ・ウィング) | 3 |
| 13-15. | 左足 女性の左アウトサイド、中央斜めに前進してクローズド・テレマークに入ります。
～ ナチュラル・ターンにつなげます ～ | 1.2.3 |

《メモ》 ■**ポイズ**：定義は「両足に対するボディ・ポジション」。踊りに適したバランスの良い立ち方と考えても良いと思います。英語の意味は、「身のこなし、姿勢、態度」。

W22 オープン・テレマーク ～ サイド・ホバー ～ コントラ・チェック

Open Telemark – Side Hover – Contra Check
僅か9歩のシンプルなバリエーションですが新鮮です。

- | | | |
|------|--|-------|
| 1-3. | 左足前進から オープン・テレマーク を踊り、PPになり男性が壁に面します。 | 1.2.3 |
| 4. | 右足 (女性は左足) PPのままLODに沿って前進します。 | 1 |
| 5. | 僅かに右回転して女性とほとんどスクエアになり、左足を横にステップ。壁に面します。(女性は右足を横にステップ。壁に背面します。)(ボール) | 2 |
| 6. | 更にライズしてから横の右足に体重を移します(ホバー)。今逆壁斜めに面しています。(トウ) (サイド・ホバー) | 3 |
| 7. | 左足 女性とイン・ラインで前進し、 アップライト・コントラ・チェック に入ります。 | 1 |
| 8. | 左回転しながら右足に体重を戻します。(ボール、ライズ) | 2 |
| 9. | 左足 横少し前にステップし、壁に面します。(トウ) | 3 |
| 10. | 右足 女性のアウトサイドに前進し、 ナチュラル・ターン に入ります。 | - |

《メモ》 ***コントラ・チェック**ではボディのオーバーターンをし過ぎないこと。左足の前進は通常の前進ステップと同じようにして、力強くステップします。

W23	オープン・テレマーク ～ サイド・ホバー ～ アウトサイド・スイブルからの クイック・ウィング
Open Telemark – Side Hover – Outside Swivel to Quick Wing とても覚え易く、かつ、美しい踊りです。	

1-3.	左足前進からオープン・テレマークを踊ります。	1.2.3
4.	右足（女性は左足） LOD に沿って PP で前進します。	1
5.	左足 LOD に沿って横へステップし、ボディはほぼ壁斜めに向きます。この足はボールで出てから高くライズし、ホバー効果を出します。 （女性は右足を横にステップして壁に背面します。左足を右足へブラッシュしながら左回転をもう少し継続します。ポイズを後ろに保ち、顔をしっかり左に返します。今、男性とスクエアになっています。） （サイド・ホバー）	2
6.	横の右足に（女性は左足に）体重を戻し、逆 LOD に沿って動きます。 （トウ、ロアー）	3
7.	左足 ほぼ逆 LOD に後退します。左足の前を横切って右足が左方向へ少し移動します（体重はかけません）。女性をアウトサイドにリードし、女性に右足前進から右へのスイブルをさせます。女性は PP になり、右足近くに左足を寄せて終わります。今、二人は PP になり、男性は LOD に面しています。 （アウトサイド・スイブル）	1
8.	右足 中央に向けて PP のまま前進します。（女性は左足を中央に向け、中央斜めに PP で前進します。）（ヒール）	2
9-10.	右足に体重を残したまま、体重をかけずに左足を右足に閉じます。この間ボディは左回転します。（女性は通常のウィングの2～3歩目を踊りますが、カウントは“&3”と取ります。） （クイック・ウィング） ～ 続いて、女性の左アウトサイドに左足前進し、クローズド・テレマークやリバース系フィガーに入ります ～	&3

《メモ》 ■クイック・ウィング：通常のカウント（1.2.3）が（2&3）と速くなっています。

W24	メダルテスト用アマルガメーション
Medallists Amalgamation シルバーとゴールドメダルのテストに最適。	

順番		小節数
1.	ナチュラル・スピン・ターン： コーナーで踊り、新 LOD の中央斜めに背面して終わります。	2
2.	リバース・ターンの4～6： LOD に面して終わります。	1
3.	ダブル・リバース・スピン： LOD に面して終わります。	1
4.	ドラッグ・ヘジテーション ～ バック・ロック： 壁斜めに背面して終わります。	2
5.	オープン・インピタス・ターン： 1歩目で女性がアウトサイドに出てきます。3歩目は中央斜めに動いて行きます。	1
6.	クロス・ヘジテーション： 最後は中央斜めに面します。	1
7.	アウトサイド・スピン： 1回転して中央斜めに面します。	1
8.	フォーラウェイ： その要領は—	2
	1. 右足 強い右回転を起こしながら、中央斜めに前進します。 (1)	
	2. 左足 中央に背面する所で横にステップ。 (2) （女性はヒール・ターンしても良いですし、右足を男性の両足の間に置いておいても良いです。（ボール））	
3-7.	バリエーション W04 の6～10歩目を踊ります。 (3.1.2.3)	
	合計小節数	11

《メモ》 *オープン・インピタス・ターンやフォーラウェイをコーナーで踊るときは、回転量を調整します。
■ドラッグ・ヘジテーション：踊り方は追加フィガー「W59」を参照してください。

W25

ヘジテイション・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

Hesitation Change – Forward Turning Lock – Weave Finish
教えるのも簡単ですが、競技会選手にも使われています。

1-6.	ヘジテイション・チェンジを踊り、中央に面します。	-
7.	左足 女性とイン・ラインのまま大きく前方に踏み出します。(ヒール)	1
8.	右足 左足後ろに(女性は左足を右足前に)クロスし、トウにライズします。 僅かに右スウェイがかかります。	&
9.	左足 左回転しながら女性とイン・ラインで、逆中央斜に小さめにステップ。 (トウ)	2
10.	右足 横にステップし、中央斜めに背面します。(トウ) (フォワード・ターニング・ロック)	3
11.	左足 中央斜めに後退。女性がアウトサイドに出てきます。(ダウン)	1
12.	右足 左回転しながら女性とイン・ラインで、中央斜めに後退します。 (男女ともボール、ライズ)	2
13.	左足 横少し前にステップ。壁に面します。(トウ) (ウィーブ・フィニッシュ)	3
14.	右足 女性のアウトサイドに前進し、ナチュラル・ターンに入ります。	

《メモ》 *7歩目で膝を少し緩めると、次のステップにリードしやすくなるでしょう。

■ウィーブ・フィニッシュ：あるフィガーからウィーブの4～6歩を続ける場合、このようにいいます。ウィーブ・エンディングともいいます。

W26

ヘジテイション・チェンジ ～ ルンバ・クロス ～ コントラ・チェック

Hesitation Change – Rumba Cross – Contra Check
あらゆるレベルの人向けです。

1-6.	ヘジテイション・チェンジの6歩を踊り、中央斜めに面します。	-
7.	左足 左ショルダー・リーディングを使って大きく前進します。(ヒール)	1
8.	右足 左足後ろにクロスしてトウヘライズします。右回転が少し起こります。	&
9.	右回転を継続しながら、ボディが壁を向く辺りで左足を横へ小さくステップ。 (女性は右足を小さく斜め前方へステップし、中央に向きます。) (トウ) (ルンバ・クロス)	2
10.	回転を止め、逆壁斜めに向けて右足を横にステップします。(トウ、ロー)	3
11.	左足 ボディを少し横切って逆壁斜めに前進し、コントラ・チェックに入ります。 (フラット)	1
12.	左回転しながら、後ろの右足に体重を戻します。	2
13.	左足(女性は右足を) LODに沿って横にステップします。(トウ、ロー) 3 ～ 続いて女性のアウトサイド、壁斜めに右足前進しナチュラル・ターンに入ります ～	

《メモ》 *13歩目をPPで終わり、ウィーブ・フロム・PPに入ることもできます。

■ルンバ・クロス：1930年代に現れたフィガー。当時流行していたカリオカ(踊り)の頭の使い方と幾分共通性があったところから、ラテン系の名前がつけられたらしい。

W27

オープン・インピタス・ターン ～ ウィーブ・フロム・PP

Open Impetus Turn to Weave

ワルツで最も美しく、かつ最も重要なバリエーションの一つです。
ワルツを踊る人なら覚えなければいけないバリエーションです。

1-6.	ナチュラル・ターンの1～3からオープン・インピタス・ターンを踊り、PPで中央斜めに出て行きます。	-
------	--	---

- | | | |
|-----|---|---|
| 7. | 右足（女性は左足） PP で中央斜めに前進。女性に右手で強めのリードを与え、次にスイングして男性の前を回り込むことを感じさせます。（ヒール） | 1 |
| 8. | 左足 中央斜めに前進。（女性は左回転しながら、男性の前を横切って右足を大きく横にステップします。）（ボール、ライズ） | 2 |
| 9. | 右足 左回転しながら横へステップし、LOD に背面します。（女性は右足ボールで左回転を継続し、左足を中央斜めに向けて横へステップします。）（トウ） | 3 |
| 10. | 左足 中央斜めに後退。女性がアウトサイドに出てきます。（ダウン） | 1 |
| 11. | 右足 左回転しながら女性とイン・ラインに、中央斜めに後退。（ボール） | 2 |
| 12. | 左足 横少し前にステップ。壁に面します。（トウ）（ウィープ・フロム・PP） | 3 |
| 13. | 右足 女性のアウトサイドに前進し、ナチュラル・ターンに入ります。 | |

《メモ》 *上級者は5歩目でのヒール・ターンの代わりに、サイド・ホバーを好まれるかもしれませんが。男性は7～8歩目の間に女性を素早く移動させ、8～9歩間でホバー効果を得るようにします。女性は7～8歩目で顔をしっかり右へ返します。

W28	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・ウイスク ～ クイック・ウィング Open Telemark – Natural Fallaway – Whisk – Quick Wing 信じられないくらい教えるのが易しく、それにも拘らず大変魅力的です。
-----	--

- | | | |
|--------|--|-------|
| 1-3. | 左足前進からオープン・テレマークに入ります。アンダーターンし、男性が中央斜めに背面するようにします。 | 1,2,3 |
| 4. | 右足（女性は左足を） 壁に向けPPで前進します。（ヒール） | 1 |
| 5. | 左足 右回転しながら横にステップし、壁斜めに背面します。（女性はPPで、右足ボールで壁に向け前進します。） | 2 |
| 6. | 右足 女性をフォーラウェイへ回転させながら、壁斜めに後退します。（女性は左足を壁斜めに後退します。） | 3 |
| 7. | 左足（女性は右足を） 壁に後退します。この足はボディの下にしっかり置き、フォーラウェイ・ウイスクの形になります。ポイズは後ろに。 | 1 |
| 8-10. | 男性はPPのまま中央方向の右足に体重を移し、体重をかけずに左足を右足に閉じます。この間、女性は通常のウィングを踊りますが、カウントに注意しましょう。 | 2&3 |
| 11-13. | 左足 女性のアウトサイド、中央斜めに前進してクローズド・テレマークを踊ります。続いてナチュラル・ターンに入ります。 | |

《メモ》 *女性は7歩目でネックをしっかり右に返します。
 ■フォーラウェイ・ウイスク：バック・ウイスクとよく似た踊り方をします。テキストによる二つの踊りの違いを比較してみました。「W60」を参照してください。

W29	ダブル・ウイスク（レフト・ウイスクのツイスト・エンディングを含む） The Double Whisk (including the Left Whisk With Twist ending) レッスン、及び試験用に良く使われるフィガーです。
-----	---

- | | | |
|------|---|-------|
| 1-3. | リバース・ターンを踊った後から、通常のウイスクを踊ります。 | 1,2,3 |
| 4. | 右足 PPのままLODに沿って前進。左足を横切るように出します。（女性は右足を横切るように左足前進します。）（ヒール） | 1 |
| 5. | 左足 壁斜めに向け、LODに沿って横少し前にステップ。（女性は右足を横少し後ろにステップし、壁斜めに背面します。）（ボール、フラット） | 2 |

- | | | |
|------|---|-------|
| 6. | 右足 左足後ろにしっかりクロスします。両足はフラットに置き、ボディを左へオーバーターンさせます。(女性は左回転して左足を右足後ろにしっかり後退し、LODに背面します。(トゥ、ローアー)) (レフト・ウィスク) | 3 |
| 7-9. | 男性は両足フラットのまま右へツイストし、1/2より少し多めに回転。右足体重で終わり、両足は少し離れた所で平行になっています。(女性は右足-左足-右足-左足と4歩で男性の周りを歩きます。(ヒール、トゥ、トゥ、トゥ)) (カウントに注意。) (ツイスト) | 1.2&3 |
| 10. | 左足に体重を移し、その足で右へピボットしLODに面します。(女性は右足を男性のアウトサイドに前進します。(ヒール)) | 1 |
| 11. | 女性のアウトサイドにある右足に体重を移し、右回転します。(ヒール)(女性は男性とスクエアになるよう回転しながら、左足を右足に閉じるか、ほぼ閉じる所に置きます。この回転はトゥで行います。) | 2 |
| 12. | 右回転を継続しながら左足を横少し後ろにステップし、中央斜めに背面します。(女性は右足を斜め前にステップし、スクエアになります。) | 3 |
| 13. | 右足 中央斜めに後退し、リバース・ターンの4~6を踊ります。 | |

《メモ》 *男性は10歩目で女性をアウトサイドにリードしながら後退し、インピタス・ターンの3歩に続けることもできます。
*10~12歩目はアウトサイド・スピンをアンダーターンして踊っています。
■ダブル・ウィスク：通常のウィスクにレフト・ウィスクをつなげています。

W30	ウィスク ~ シャッセ ~ レフト・ウィスク ~ スピンからリバース・エンディング Whisk - Chasse to Left Whisk - Spin to Reverse Ending あらゆるレベルの人向けです。
-----	--

~ リバース・ターンを踊り、壁斜めに面したところから入ります ~

- | | | |
|--------|--|-------|
| 1-3. | 左足 壁斜めに前進しウィスクを踊ります。PPになりLODに面します。 | 1.2.3 |
| 4-7. | 右足 (女性は左足を) 中央斜めにPPで前進して女性をスクエアに戻し、シャッセを踊ります。 | 1.2&3 |
| 8. | 右足 左足後ろに (女性は左足を右足後ろに) クロスしてレフト・ウィスクに入ります。ボディは左へオーバーターンし、両足はフラットです。 | 1 |
| 9. | ボディを右回転させながら、左足に体重を移しますが、足は動かしません。(女性は男性を横切って右足前進します。(ヒール)) | 2 |
| 10. | 右足 右回転を継続しながら壁斜めに前進。この足は右へスピンしながら女性の足の間に出て行きます。(女性は左足を横から後ろ方向へステップし、スピンします。) | 3 |
| 11-13. | 女性の右足を両足の間に保ちながら、左足を左寄り、壁斜めに後退してスピン・ターンの4~6を踊ります。中央斜めに背面して終わります。 | 1.2.3 |
| 14-16. | 右足 中央斜めに後退してリバース・ターンの4~6を踊ります。(リバース・エンディング) | 1.2.3 |

《メモ》 *11歩目は、女性が力強く右足前進できるようにリードします。
■リバース・エンディング：リバース・ターンの4~6につなげる踊り方。

W31	ホバー・テレマークからPP ~ プロムナード・シャッセ ~ ヒンジ ~ プロムナード・エンディング Hover Telemark to P.P. - Promenade Chasse to Hinge - Promenade Ending 楽しいワルツのバリエーションです。難しくありません。
-----	---

1.	左足 壁斜めに前進。(ヒール)	1
2.	右足 横少し前にステップして LOD に面し、女性に PP のリードを開始します。(女性は左足を横から後ろへステップします。)(ボール、ライズ)	2
3.	ホバーして体重を横の左足へ(女性は右足を横へ) 移し、中央斜めに PP で動いて行きます。(トウ、ロアー)(ホバー・テレマーク)	3
4-7.	右足 PP でヒールから前進し、PP のまま中央斜めにシャッセを踊ります。(ブromナード・シャッセ)	1,2&3
8.	右足(女性は左足) PP で中央斜めに前進します。(ヒール)	1
9.	左足 LOD に向けて横にステップし(フラット)、女性をスクエアに戻します。(女性はスクエアに戻り、右足を横にステップします。)	2
10.	両足その場で左膝を少し緩め、ボディを左へオーバーターンします。ポイズはしっかり後ろに保ちます。(女性は中央斜めに背面するまで左回転し、左足を後退。この足はボディの下にしっかり置き、顔とボディを十分左へ回転させます。)-これがヒンジです-	3
11.	両足その場で(左足体重で) ボディを右回転させます。(女性は右回転しながら右足前進します。(ヒール))	1
12.	ボディを右回転させて横の右足に体重を寄せ、右回転しながら壁に面して PP になります。(女性は素早くスクエアに戻って左足を横にステップし、左足の上で右回転を続けます。右足を左足の方にブラッシュし、PP になります。)(ボール、ライズ)	2
13.	左足(女性は右足を) PP で LOD に沿って、あるいは壁斜めに横にステップします。(トウ、ロアー)(ブromナード・エンディング) ~ (LOD に沿って終わった場合は) シャッセ・フロム・PP やウィーブ・フロム・PP に続けます。(壁斜めに終わった場合は) バリエーション W32 の8歩からのナチュラル・フォーラウェイに続けることもできます。どちらも、あらゆるレベルの人に適した素晴らしいグループになります ~	3

- 《メモ》 *男性は5~6歩目で右スウェイ(女性は左スウェイ)を使うこともできます。その場合、7歩目で元に戻します。
*上級者は11と12歩目を“&1”のカウントで踊り、13歩目をステップする前のホバーに1拍使います。
■**ヒンジ**: オーバースウェイとレフト・ウィスクイを組み合わせで作られたフィガー。ヒンジとは「蝶番(ちょうつがい)」の意味で、一般には上の説明にあるように、女性を男性の左サイドへ持ってきますが、男性の右サイドで作るヒンジもあります。ナチュラル・ヒンジ参照。
■**ブromナード・エンディング**: PP で終わること。

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 ~ オープン・フィニッシュ Double Open Telemark to Natural Fallaway - Fallaway Chasse - Open Finish 軽快に移動していく素晴らしいグループです。難しくありません。
-----	--

1-3.	左足前進からオープン・テレマークを踊ります。PP になりボディは壁斜めに向いています。	1,2,3
4.	右足 LOD に向け、PP で前進します。(女性は左足トウを中央斜めに向け、PP で左足前進します。)(ヒール)	1
5-7.	女性をスクエアに戻し、ほぼ中央斜めに左足ボールから前進し、もう一度オープン・テレマークを踊ります。(女性は5歩目を少し右寄りに後退し、6歩目で左足トウを揃えます。)(カウントに注意)(ダブル・オープン・テレマーク) ~ 次にナチュラル・フォーラウェイに入ります ~	2&3
8.	右足(女性は左足を) 右回転しながら壁斜めに PP で前進します。(ヒール)	1
9.	左足 壁斜めに背面して横にステップ。(女性は右足前進。まだ PP のままです。)(ボール)	2

10.	右足 僅かに右回転を継続しながら、右ショルダー・リーディングを使いフォーラウェイの形で中央斜めに後退します。(女性は左ショルダー・リーディングを使いフォーラウェイの形で左足後退します。)(トウ、ロアー)	3
11.	左足 フォーラウェイの形で後退。この足はしっかりボディの下に置きます。	1
12-14.	右足 斜め後ろに後退し、右足-左足-右足とシャッセで中央斜めに後して行きますが、ボディはほぼ LOD に背面したままです。女性のステップもご覧下さい。女性は、	2&3
12.	ボディと顔を同じ向きのまま、左足トウを LOD に向けて後ろから横へステップ。(トウ)	2
13.	右足 左足に閉じます。ボディは今 LOD に向き、男性の方へスクエアになりかけていますが、顔はまだしっかり右に保ちます。(トウ)	&
14.	中央斜めに面するまで回転しながら、左足を横から前にステップし、男性のアウトサイドに出る用意をします。顔はまだ右を向いています。(トウ、ロアー) (フォーラウェイ・シャッセ)	3
15.	左足 中央斜めに後退。(女性は右足を男性のアウトサイドに前進し、スクエアになります。顔は通常的位置に戻します。)(ダウン)	1
16.	右足 左回転しながら、女性とイン・ラインで後退します。(ボール、ライズ)	2
17.	左足 (女性は右足を) 横にステップし壁に面します。(トウ、ロアー) (オープン・フィニッシュ)	3
～ 続いて右足を女性のアウトサイドに前進し、ナチュラル・ターンに入ります ～		

W33

コンティニューアス・ダブル・リバース・スピン

The Continuous Double Reverse Spin

総ての競技選手に使われている素晴らしいバリエーションです。

- 1-3. ダブル・リバース・スピンを踊り、LOD に面して終わります。
 4-9. もう一度ダブル・リバース・スピンを踊ります。次に、両足トウに上がったまま(体重は主に右足にあります)更に1小節(3拍)左回転を継続します。この1小節の間女性は、「&1.&2.&3」と数えながら足を3度クロスします。続いてウィスクに入ります。

- 《メモ》 *上級者は(最後の1小節で)女性を速く回転させ、3拍の中で女性の足を6回クロスさせます(上の説明の2倍ステップ)。このときは音楽に合わせなくてよいです。もし男性がバランスを崩したなら、左足ボールに体重を寄せ、回転の最後に右足に戻すとよいでしょう。
 *更なる上級の踊り方として、2回目のダブル・リバース・スピンのカウント3で男性が左足を床から少し離し、ロンドのアクションを用いて前から後ろへ回すこともできます。この左足はスピードに乗った回転が終息する頃、右足に閉じます。かなりのバランスが要求される踊り方です。
 ■コンティニューアス:「連続する、継続する」の意味で、ルンバのコンティニューアス・ヒップ・ツイスト、サンバのコンティニューアス・ボルタ・スポット・ターンなどがあります。

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

Open Telemark - Fallaway Natural Turn - Chasse to R. - Travelling Contra Check

軽やかな動きを演出する素晴らしいバリエーション。難しくはありません。

- 1-3. 左足前進からオープン・テレマークを踊ります。壁斜めにPPで終わります。 1,2,3
 4-6. 右足(女性は左足) PPでフォックストロットのナチュラル・ターンの1～3を踊ります。男性は女性をPPに保ち、3歩目(第6歩)をフォーラウェイの形で壁斜めに後退します。(フォーラウェイ・ナチュラル・ターン) 1,2,3
 7. 左足(女性は右足) 壁の方へフォーラウェイの形で後退します。(ダウン) 1

8-10. 男性は少しだけ右回転をして女性とスクエアになり、右足-左足-右足（女性は左足-右足-左足）と壁斜めの方へシャッセします。左へのスウェイをかけ、顔を左へ返します。（女性は右スウェイをかけ顔を右へ返します。）

2&3

(右へのシャッセ)

11. すかさず右膝を緩めて、大きく左足を LOD の方へ力強くステップします。この足はボディを横切り、女性とイン・ラインで出て行きます。続いて顔を右へ返し、右肩を少しだけ下げ、コントラ・チェックのようにします。（女性は右足後退し、顔を左へ十分返します。）

1

12. 両膝とボディを伸ばしながら、右足を左足の5~6 歩離れた横へ閉じます。（女性は左足を右足の横にステップします。）（トウ）

2

13. 女性を PP にしながら中央斜めに左足を横にステップ。（女性は右足を横にステップします。）（トウ、ロー）（トラベリング・コントラ・チェック）
～ 続いて PP のまま右足前進し、ウィーブ・フロム・PP を踊ります ～

3

《メモ》 ■ **フォーラウェイ・ナチュラル・ターン**：上の4~7歩目は、フォーラウェイ・ナチュラル・ターンの始めの4歩になります。ナチュラル・フォーラウェイと同じ。W03 参照。
■ **トラベリング・コントラ・チェック**：“トラベリング”とは「移動しながらの」という意味。ランニング・コントラ・チェック、プログレッシブ・コントラ・チェックとも言われていたようです。

W35 スピンとエキストラ・スピン ~ プロムナード・シャッセ ~ チェア ~ セイム・フット・ランジ ~ クイック・テレマーク

Spin and extra Spin to Promenade Chasse – Chair to Same Foot Lunge – Quick Telemark

始めの10歩は一般に教える目的や試験用に最高のバリエーションです。
そこから更に高度なエンディングに続けます。

1-6. ナチュラル・ターンの3歩にスピン・ターンを続けます（ナチュラル・スピン・ターンになります）。6歩目で女性を十分に回り込みます。今、女性の右足が男性の足の間にあります。

1-6

7. 右足を前方に保ったまま左足で右回転を続け、LOD に向いたところで右足前進します。（女性は右足でピボットしてから左足後退します。）（ヒール）
（エキストラ・スピン）

1

8-10. 女性を PP にし、LOD に沿って左足-右足-左足と（女性は右足-左足-右足と）トウでシャッセします。（プロムナード・シャッセ）

2&3

11. 右足 PP のまま LOD に沿って前進し、膝を緩めます。ボイズは後方に保ち、顔を右へ返します。（女性は顔を左へ返します。）—これが**チェア**です—

1

12. 後ろの左足（女性は右足）に体重を戻し、前足の膝を伸ばします。頭的位置は変えません。

2

13. 右足 僅かに右回転しながら壁に面して左足に揃えます。体重はかけません。（女性は回転せず、左足を後ろの右足に閉じ、体重を移します。顔はまだ左を向いています。）

3

14. 右足 トウを逆壁斜めに向けて横へ（逆 LOD の方へ）動かし、右膝を緩めます。左足は同じ所にあります。（女性は右足を逆 LOD へ後退し、セイム・フット・ランジをします。顔はまだ左を向いています。）

1

15-16. 男性は同じ形のままボディを少し右に回転します。（女性は顔をゆっくり右へ返し壁の方を見ます。）男性はボイズを真直ぐ上に保ちます。前屈みになってはいけません。（セイム・フット・ランジ）

2,3

17-18. 体重を右から左に移し、ボディが LOD に面します。女性に前進の強いリードを与えます。（女性は体重を前方の左足に移し（1）、素早く左回転して右足を小さく横にステップします。このとき女性はトウで出て男性とスクエアになり、LOD に背面します（&）。）

1&

19. 右足 左回転を継続しながら横にステップし、ほぼ LOD に背面します。（女性は LOD に面するまで回転しながら、左足トウを右足に閉じます。）

2

20. 左足 左回転を更に継続しながら横にステップ。壁に面します。 3
(クイック・テレマーク)

《メモ》 *続くフィガーにより、20歩目は女性とスクエアで出てもPPで出ても構いません。
■ピボット：片足の上で行う回転のこと。このとき、もう一方の足は、前、または、後ろにCBMPの上体に保たれます。

W36 ナチュラル・スピン・ターン ~ ツイスト

Natural Spin and Twist

教えるのが易しい、ワルツで最も使われるバリエーションの一つです。
スピン・ターンのもう一つの素晴らしい踊り方です。

- 1-6. ナチュラル・スピン・ターンを踊り、6歩目で女性を深く回り込みます。 1-6
(女性は6歩目でブラッシュせず、ヒール・ターンをします。)
7. 右足 左足後ろ深くにクロスし、ボールだけで床を捉えます。ボディはLOD &
に背面します。(女性は左足ボールで小さく前進し、次に男性のアウトサイドに出る用意をします。)
- 8-9. 両足フラットのまま、主にボールを使って右へツイストして壁斜めに面しま 1.2
す。両足は少し開いて終わり、体重は右足に乗っています。
(女性は右足-左足とボールで男性の周りを歩き、次にトウヘライズして男性とスクエアになりながら右足を左足へブラッシュします。)
10. 左足 横少し後ろにステップ。まだ壁斜めに面しています。(女性は右足 3
を斜め前、男性の足の間に前進します。)(トウ)
- 11-13. 右足 逆中央斜に後退してリバース・ターンの4~6を踊り、中央斜めに面し 1.2.3
ます。

《メモ》 *男性は7~9歩目のツイストで素早く回転することにより、9~10歩目でホバー効果を出しますが、両膝を折ってお尻を落とさないこと。このツイストでは主に左足ボールを使います。7と8歩目は右へのスウェイをかけます。
*ツイストの回転量を増やし、10歩目を中央斜めに背面して終わることもできます。
*W40のバリエーションも参照してください。

W37 スピン&ツイストからPP ~ ウィーブ ~ レフト・ウィスクイ ~ コントラ・チェック

Spin and Twist to P.P. - Weave - Left Whisk - Contra Check

人気あるこの現代的なグループには新しいウィーブへの入り方が含まれています。
上級者用ですが、教えるのは難しくありません。

- 1-6. ナチュラル・スピン・ターンを踊り、6歩目で女性を深く回り込みます。女性 1-6
は6歩目でヒール・ターンをします。
7. 右足 左足後ろ深くにクロスし、LODに背面します。 &
(女性は左足ボールで前進し、男性のアウトサイドに出る用意をします。)
8. 右へツイストし、左足体重で中央斜めに面します。 1
(女性は男性のアウトサイドに右足ボールで前進します。)
9. 右回転を継続しながら、右足を横の壁の方へボールからステップし、LODに 2
面します。(女性は左足を横にステップし、男性とスクエアになります。)
10. ホバーしながら左足を(女性は右足を)横にステップし、PPで中央斜めに出 3
て行きます。(トウ)
11. 右足(女性は左足を) PPで中央斜めに前進。(ヒール)
- 12-16. 左足 女性をスクエアに戻しながら前進し、ウィーブを踊ります(バリエー 2.3
ションW27の8~12歩)。16歩目左足はフラットで横にステップし、壁 1.2.3
に面します。女性とスクエアにいます。

- | | | |
|-----|--|---|
| 17. | ボディを左へオーバーターンさせ、右足を左足後ろにしっかりクロスします。
(女性は左足後退しボディの下に置き、 レフト・ウィスクイ の形になります。) | 1 |
| 18. | ボディを右回転させながら、左足へ体重を戻します。
(女性は右回転しながら前方の右足に体重を戻します。(ヒール)) | 2 |
| 19. | 横の逆 LOD に右足をステップし(ボール、フラット)、ボディは逆壁斜めに面します。女性が左足を横にステップするとき、女性をスクエアに戻します。 | 3 |
| 20. | 左足 女性とイン・ラインで前進し、アップライト・コントラ・チェックに入ります。 | 1 |
| 21. | 左回転しながら後ろの(中央斜め)右足に体重を戻します。(ボール、ライズ) | 2 |
| 22. | 左足 横少し前にステップ。壁に面しています。 | 3 |
| 23. | 右足 女性のアウトサイドに前進し、ナチュラル・ターンに入ります。 | |

《メモ》 *7~9 歩目を素早く回転し、9~10 歩目で魅力的なホバー効果を出すようにします。W40 参照。

W38

ウィスク ~ ステーショナルリー・ピボット ~ ウィスク

Whisk - Stationary Pivots - Whisk

標準的なダンサーに最適の素晴らしいバリエーション。
コーナーでも LOD の途中でも使えます。

- | | | |
|------|---|-------|
| 1-3. | ウィスクを踊り、LOD に沿って PP になります。 | 1.2.3 |
| 4. | 右足 PP で中央斜めの方に体を横切って前進します(ヒール)。
(女性は左足前進し男性とスクエアになります。このときピボッティング・アクションを使います。(ヒール)) | 1 |
| 5. | 左足 左回転しながら前進。この足はフラットで中央へ CBMP に出し、左へピボットして LOD に背面します。
(女性は右足後退し、男性と一緒にピボットします。) | 2 |
| 6. | 後ろの CBMP に保たれた右足に体重を移し、左へピボットして逆壁斜めに面します。(女性は左足でピボットします。)(ステーショナルリー・ピボット) | 3 |
| 7-9. | 前方に CBMP に保たれた左足へ体重を移し、左回転しながらウィスクを踊り、LOD に沿って PP になります。
~ ウィングのようなウィスクの後続フィガーにつなげます ~ | 1.2.3 |

《メモ》 *5~7 では重心を中央に保ち、両脚はクロスしておきます。
*ピボットが“前進-後退-前進”のように“前後に揺れる”ロック®にならないこと。
■**ステーショナルリー・ピボット**：“ステーショナルリー”は「静止した、固定された」の意味です。
ここでは2度ピボットしているため、英語表記は“ピボッツ”と複数形になっています。

W39

ウィスク ~ レフト・ターン ~ コントラ・チェック

Whisk - Left Turn - Contra Check

とても綺麗なフィガーです。
9 歩目の後にナチュラル系フィガーへつなげるのが、一番易しい終わり方です。

- | | | |
|------|---|-------|
| 1-3. | ウィスクを踊り、LOD に沿って PP になります。 | 1.2.3 |
| 4. | 右足 LOD に沿って PP で前進。(ヒール)
(女性は PP で左足前進し、おおまかなピボッティング・アクションで男性とスクエアになります。(ヒール)) | 1 |
| 5. | 左足 女性とイン・ラインで中央斜めに前進。(女性は右足を右寄りに後退します。)(ボール) | 2 |
| 6. | 左足 ボールで勢いよく左回転して逆 LOD に面し、右足を小さく、横少し後ろにステップ。(トゥ) (女性は右足で左回転し、次に左足を小さく横少し前にステップして LOD に面します。)(レフト・ターン) | 3 |

- | | | |
|----|--|---|
| 7. | 右足ヒールにロアーしますが、左足を CBMP に前進して コントラ・チェック に入るとき再びヒールが床から離れます。ボディは左へオーバーターンします。（女性は右足後退し コントラ・チェック へ。顔を左へ返します。） | 1 |
| 8. | ボディを右回転させながら、右足へ体重を戻します。 | 2 |
| 9. | 左足 壁の方へ引き、右へピボットして LOD に面します。（女性は右足を男性の足の間に滑り込ませて右へピボットし、LOD に背面します。）
～ 続いて右足前進からナチュラル・ターン、ダブル・ナチュラル・スピン、ナチュラル・フォーラウェイなどに入り、このバリエーションを終わります ～ | 3 |

《メモ》 ■**ダブル・ナチュラル・スピン**：追加フィガーW62 参照。

W40

スウェイ・チェンジとロックの入ったスピンとツイスト

Spin and Twists With Changing Sway and Lock

本当に美しい踊りです。

- | | | |
|--------|--|------------------|
| 1-7. | バリエーションW36の1～7歩目のスピンからツイストを踊ります。
(スピンとツイスト) | 1.2.3.
1.2.3& |
| 8-9. | 両足フラットのまま主に右足ボールで素早く右回転し、右足体重で終わります。両足は30°位離れ、壁斜めに面します。ツイストする際、主にウェストから右スウェイをかけ、顔を右へ返します。（女性は男性のアウトサイドを右足-左足と2歩普通に前進します。顔をしっかり左へ返し、左スウェイをかけます。両肩のポイズをしっかりと後ろへ保ちます。）（カウントに注意） | 1& |
| 10. | このカウント2では、両足その場で右へのスウェイを継続し、カウントの終わりにかけて徐々にスウェイを戻し、ボディと顔もゆっくり左へ返します。（女性は男性のボディ・ターンについて行き、左スウェイを消して顔をゆっくり右へ返します。右スウェイが始まります。）
(スウェイ・チェンジ) | 2 |
| 11-12. | 両足フラットとのまま、右足に体重をかけ、ボールで左回転して中央斜めに面します。両足は30°程離れています。回転の間、男性は顔を左へ返し僅かに左スウェイをかけます。女性は男性の前を横切って右足を横少し後ろにステップし直し、続いて左足を右足前に クロス しますが、このとき男性は女性の右スウェイが大きくなるようにリードします。（カウントに注意）
(ロック) | 3& |
| 13-15. | 左足 中央斜めに前進し（女性は右足後退）、オープン・テレマークに入りま
す。このとき男女ともスウェイと顔の位置を元に戻します。 | 1.2.3 |

W41

アウトサイド・スピン ～ ホバー・トゥ・PP

Outside Spin – Hover to P.P.

表現に富むバリエーションですが、難しくはありません。

～ リバース・ターンの1～3からリバース・コルテの1～3に続け、逆壁斜めに背面します ～

- | | | |
|----|---|---|
| 1. | 左足 女性をアウトサイドにリードしながら小さく後ろにステップし、右へピボットして逆LODに面します。（女性は男性のアウトサイドに右足前進します。） | 1 |
| 2. | 右足 右回転しながら女性のアウトサイド、逆LODに前進。（女性は男性とイン・ラインに戻りながら左足を右足に閉じます。）（ヒール） | 2 |
| 3. | 左足 横にステップして中央斜めに面します。（女性は右足を男性の足の間に小さくトゥで前進。）
(アウトサイド・スピン) | 3 |

- | | | |
|------|--|------------------|
| 4-5. | 左足ボールで右回転を継続しながら、右足ボールで横にステップ。ボディは壁に面します。（女性は男性とスクエアで左足を横にステップします。）
両足が然るべき位置に置かれたとき、男性はボディを僅かに右回転させながらトウにライズし、カウント 1、2 で徐々に女性を PP にリードします。カウント 2 の終わりにかけて男性はボディを左回転させます。左足の位置はほとんど同じ場所にあり、左膝を内側に曲げてホバーしています。 | 1.2 |
| 6. | 左足 PP で LOD に沿って横にステップ。（女性は右足を横にステップします）（トウ、ロー） | 3
(ホバー・トウ・PP) |

《メモ》 *このバリエーションからウィーブ・フロム・PPにつなげることができます。

W42	リバース・ターン前半 ~ トップ・スピン ~ リバース・ターン後半 ~ コントラ・チェック ~ シャッセ ~ オープン・フィニッシュ Reverse Turn to Top Spin – Contra Check – Chasse – Open Finish 標準的なダンサーなら踊れるようになります。
------------	--

- | | | |
|-------|---|-------|
| 1-3. | リバース・ターンの 1~3 を踊り、LOD に背面します。 | 1.2.3 |
| 4. | 右足 強い左回転を起こしながら後退。 | 1 |
| 5. | 左足 横少し前に、トウをほぼ LOD に向けてステップします。（女性は右足を横にステップ。）（トウ） | 2 |
| 6. | 右足 女性のアウトサイド、LOD の方へ前進。体重を後ろに保ってチェックをします。（トウ） | & |
| 7. | 左回転を継続しながら、左足を右足後ろの壁の方へ移動。（女性は左回転を継続しながら右足が左足を横切ってステップし、壁に面します。）（トウ）
(トップ・スピン) | 3 |
| 8-10. | 右足 左回転を継続しながら女性とイン・ラインで壁斜めに後退し、リバース・ターンの 4~6 を踊ります。左へ 1/4 回転し、逆壁斜めに面します。 | 1.2.3 |
| 11. | 左足 ボディを僅かに横切るように前進し、コントラ・チェックに入ります。ボディは左へオーバーターンし、両膝を少し緩めます。 | 1 |
| 12. | 右足 少し右方向へ動かしながら右足に体重を戻します。ボディを僅かに右回転させ、右ショルダー・リーディングを使います。（ボール） | 2 |
| 13. | 左足 中央斜めに移動しながら右足に（女性は右足を左足に）閉じます。（トウ） | & |
| 14. | 右足 右ショルダー・リーディングをかけながら斜め後ろに後退。（トウ）
(シャッセ) | 3 |
| 15. | 左足 中央斜めに後退。女性がアウトサイドに出てきます。（ダウン） | 1 |
| 16. | 右足 左回転しながら、女性とイン・ラインに戻って後退。（ボール） | 2 |
| 17. | 左足 横少し前にステップ。ボディは壁に面します。（オープン・フィニッシュ） | 3 |
| 18. | 右足 女性のアウトサイドに前進してナチュラル・ターンに入ります。 | |

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 Open Telemark – Natural Telemark – Chasse to R. – Contra Check 一般レッスン、及び試験用。
------------	--

- | | | |
|------|---|-------|
| 1-3. | 左足前進からオープン・テレマークを踊ります。PP になりボディは壁に面しています。 | 1.2.3 |
| 4. | 右足 右回転しながら PP で壁斜めに前進。（女性は左足前進します。） | 1 |
| 5. | 左足 横へステップし、LOD に背面します。（女性は右足前進。（トウ）） | 2 |

- | | | |
|-------|--|-----|
| 6. | 右足 右回転を継続しながら横にステップし、女性とスクエアに戻り中央に面します。（女性は左足を横にステップします。）（トウ）
（ナチュラル・テレマーク） | 3 |
| 7. | 左足 女性とイン・ラインで中央斜めに前進します。（ヒール） | 1 |
| 8-10. | 右足から右足-左足-右足とシャッセを踊り、LODに沿って移動。（トウ） | 2&3 |
| 11. | 左足 中央斜めに前進し、コントラ・チェックに入ります。ボディを左へ僅かにオーバーターンして両膝を緩めます。 | 1 |
| 12. | 後ろの右足に体重を戻しながら、少しボディを右回転させます。（ボール） | 2 |
| 13. | 左足 女性とイン・ラインのまま逆 LOD 方向に引き込み、右へピボットして壁斜めに面します。 | 3 |
| 14. | 右足 前進からナチュラル・ターンに入ります。 | |

《メモ》 ■ナチュラル・テレマーク：右回転するテレマークで、教本ではフォックストロットで取り上げられています。その踊り方は F65 を参照してください。

W44 リバース・コルテ ～ アウトサイド・スピン ～ ロール

Reverse Corte – Outside Spin and Roll

新しいバリエーションです。難しくありませんが、魅力的です。

- | | | |
|------|---|-------|
| 1-6. | リバース・ターンの 1～3 からリバース・コルテの 1～3 を踊り、逆中央斜めに背面して終わります。 | 1-6 |
| 7-9. | 左足 女性をアウトサイドにリードしながら小さく後ろにステップし、アウトサイド・スピンを踊り、右へ 1 回転します。 | 1.2.3 |
| 10. | 左足 ボールで右回転を継続しながら、右足を横から逆 LOD にフラットで前進し、女性の足の間に僅かに入り込みます。（女性は左足を横から後ろに大きく出します。） このとき、男性は右手で女性のウエストの左サイドに圧力をかけることにより、女性がローリング・アクションで右回転を継続するようにします。女性はウエストから上のポイズをしっかり後ろに保ち、頭は後ろに、顔は左へ向けます。男性はほぼ逆 LOD に向くまで右回転を継続します。（ロール） | 1 |
| 11. | 左足に体重を戻し（LOD の方へ）、ボディが左回転を始めます。（トウ、ロアー） | 2 |
| 12. | 右足 中央へ引き込んで左へピボットし、LOD に面します。左足を右足前方に CBMP に保ちます。
～ ダブル・リバース・スピンや、次に紹介するバリエーション W45 に続けます ～ | 3 |

《メモ》 *アウトサイド・スピンの 3 歩目を速いカウントで踊り、ロールでホバー効果を出すと良いでしょう。
*リバース・コルテで、ボディを多少オーバーターンさせる位に強い左回転を使い、女性のドレスが良く踊るようにすると、見た目に綺麗です。
*競技会には、クイック・オープン・リバースを踊り、リバース・コルテをホバー・コルテにすると良いでしょう。
■ロール/ローリング：意味は「回ること」。ここでは女性の上半身が大きく回ります。

W45	オーバースウェイからプロムナード ~ レフト・ウィスク ~ スタンディング・スピン
Oversway to Promenade – Left Whisk to Standing Spin もう一つの新しいバリエーションで、競技会でよく使われています。 ダブル・リバース・スピンからも入ることができます。	

1-3.	左足前進からクローズド・テレマークの3歩を踊ります。3歩目では左足を壁斜めに向け、トウに高く上がります。	1.2.3
4.	左足ヒールを床に下ろし、左膝を緩めながらボディを左へオーバーターンさせて右スウェイをかけます。右足は動かさず、顔を右へ返します。	1
5.	左足をフラットに保ったままボディを右回転させ、壁に面した所で右足に体重を移します。次に右足トウにライズしますが、左足は同じ場所に置いたままトウに上がり、左膝が内側に曲がります。ボディの右回転を継続しながら女性をPPへリードします。	2
6.	PPのままLODに沿って、横にある左足へ（女性は右足へ）体重を戻します。（トウ、ロアー）	3
7-9.	右足 女性をスクエアに戻しながらLODに沿って前進し、レフト・ウィスクに入ります。バリエーションW29の4~6歩参照。	1.2.3
10-15.	右へツイストしてスタンディング・スピンに入ります。スタートは両足で回り、次に左足を右足に閉じたまま右足トウで回転します。ほぼ2回転してから、カウント6で左足を横少し後ろにステップします。 （女性は小さなステップで男性の周りを走ります。一歩ごと音に合わせる必要はありませんが、カウント5が左足になるようにします。次に右足を左足にブラッシュし、カウント6で右足を斜め前にステップします。）	1-6
16.	右足 後退（後退する方向はスタンディング・スピンの回転量により異なります）からリバース・ターンの4~6を踊ります。	

- 《メモ》 *4~6歩の間、男女とも継続的で柔らかなボディの動きをしなくてはなりません。
*スタンディング・スピンは、かなりゆっくりしたスピードで始め、徐々に回転スピードをまします。15歩目で回転スピードを落とすときは、両手のプレッシャーを強くします。
■オーバースウェイ：名前をから「スウェイをオーバーにする」と判断すると間違いをおこします。オーバーにするのは左回転で、その上でスウェイをかけます。結果的に、女性の左肩が左腰を超えていきます。男女の足の位置は、スウェイの時と同じです。
■スタンディング・スピン：その場で回転を続ける踊り。このバリエーションでは右回転していますが、左へのスタンディング・スピンもあります。

W46	スピン ~ オーバーターン・ターニング・ロック
Spin – Overturned Turning Lock レッスンにもテストにも向いている素晴らしいグループです。	

1-6.	ナチュラル・スピン・ターンを踊ります。少しオーバーターンして踊り、ほぼLODに背面します。	1-6
7.	右足 右回転を継続しながら右ショルダー・リーディングを使ってLODに後退。男女ともボールからステップします。	1
8.	左足 右回転を継続しながら右足前にクロスし、中央に面します。（女性は右足を左足後ろにクロスし、中央に背面します。）（トウ）	&
9.	回転を継続しながら中央斜めに面し、右足を横（壁方向）にステップ。女性をPPにリードします。（女性は左足を横にステップして中央斜めに背面し、PPになります。）（トウ）	2
10.	右足の上でホバーしながら左足をPPのまま横へステップし、中央に動いていきます。（女性は右足を横にステップします。）（トウ、ロアー） （オーバーターン・ターニング・ロック）	3

11. 右足（女性は左足） PPで中央に前進し、ウィーブ・フロム・PPやバリエーションの**W48**に入りましょう。（ヒール）

- 《メモ》 ■ スピン・ターンはLODに沿って踊ることもコーナーで踊ることもできます。いずれの場合も、後半での回転量を少し増やし、6歩目でほぼLOD（あるいは新LOD）に背面するようにします。どちらの場合でも、続くオーバーターン・ターニング・ロックの踊り方は、上の説明とおりです。
- **オーバーターン・ターニング・ロック**：通常のターニング・ロックは最後に左回転に切り替わりますが、オーバーターン・ターニング・ロックでは右回転が継続します。最近では「ターニング・ロック・トゥ・ライト」（右へのターニング・ロック）と呼ばれています。

W47	オープン・テレマーク ～ ウィーブ・フロム・PPの3歩 ～ ホバー・オープン・インピタス Open Telemark – 3 of Weave to Hover Open Impetus 表現豊かで、かつシンプルなバリエーションです。
------------	--

- | | | |
|------|---|-------|
| 1-3. | 左足前進から オープン・テレマーク を踊ります。PPになりボディは壁に面しています。 | 1.2.3 |
| 4. | 右足 PPで壁斜めに前進。（女性は左足前進します。）（ヒール） | 1 |
| 5. | 左足 女性をスクエアに戻しながら壁斜めに前進し、左回転をします。（女性は右足を横から後ろへステップします。）（ボール） | 2 |
| 6. | 右足 横にステップして中央斜めに面します。（女性は右足ボールで左回転しながら、左足を横にステップして男性とスクエアになります。）
(ウィーブ・フロム・PPの3歩) | 3 |
| 7. | 左足 逆壁斜めに後退。女性がアウトサイドに出できます。右回転を始めます。（女性は右足前進します。）（ダウン） | 1 |
| 8. | 壁斜めに面するまで右回転しながら右足（女性は左足）を横にステップします。この足はボールで出て、次に高くライズしてボディを僅かに右にオーバーターンさせます。左膝は内側に曲げます。ステップの終わりにかけ女性をPPにします。 | 2 |
| 9. | 左足 横にステップし、PPで壁斜めに動いて行きます。（トゥ、ロー）
(女性は右足を横にステップします。) (ホバー・オープン・インピタス)
～ 続いてシャッセ・フロム・PPやバリエーション W32 のナチュラル・フォーラウェイ・シャッセに入りましょう～ | 3 |

- 《メモ》 ■ **ホバー・オープン・インピタス**：オープン・インピタスやクローズド・インピタスでは、男性がヒール・ターンしますが、ホバー・オープン・インピタスではそれがありません。

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 ～ エロス・ライン ～ トラベリング・コントラ・チェック Overturnd Turning Lock – Quick Reverse – Hover Corte – Outside Spin to “Eros Line” – Travelling Contra Check 競技会用の一流バリエーションです。
------------	--

- | | | |
|-------|--|---|
| 1-10. | バリエーション W46 の1～10歩、スピン・ターンからの オーバーターン・ターニング・ロック を踊ります。 | - |
| 11. | 右足（女性は左足） PPで中央斜めに前進。（ヒール） | 1 |
| 12. | 左足 女性をスクエアに戻しながら前進します。（ボール）
(女性はスクエアに戻りながら、右足を横から後ろにステップします。) | 2 |
| 13. | 右足 左回転を継続しながら横にステップし、壁斜めに背面します。
(女性は左足を横にステップ。トゥはLODに向けます。) (トゥ) | & |

14.	左足 LOD 方向へ後退。女性がアウトサイドに出てきます。(トウ、ロー)	3
	(クイック・リバース)	
	続いてホバー・コルテに入ります。	
15.	右足 左回転しながら女性とイン・ラインで後退します。(ダウン)	1
16.	左足 横少し前に、トウは壁斜めに向けてステップ。(女性は右足を横にステップし、回転を継続して壁斜めに背面します。)(トウ)	2
17.	横にある右足に(女性は左足に)体重を戻します。(トウ、ロー)	3
	《メモ》	
	*上級者はカウント1、2を速く踊り、2と3でホバー効果を演出します。	
18-20.	左足 小さく後ろに引き、アウトサイド・スピンに入ります。この1歩目で女性がアウトサイドに出てきます。右へ3/4回転し、3歩目左足は横にステップ。中央斜めに面します。(女性は男性と反対の動きをします。)	1.2.3
21.	左足 ボールで右回転を継続しながら、右足トウを壁斜めに向けて横にステップします。ボディはLODに向いています。右足はフラット、左足はその場で、トウのインサイド・エッジで床を押さえます。左脚はほとんど伸びた形になっています。ボディの右側を張り、顔を返して女性の方を見ます。(女性は左足を男性の正面を横切って横にステップし、壁と壁斜めの間に背面します。右足を床から40センチほど持ち上げ、トウは下の方に向けます。両膝は僅かに離れています。ポイズをしっかり後ろに保ち、顔を右へ返します。)	1
22-23.	もう2拍この状態を保ちます。これがエロス・ラインです。	2.3
24.	女性をスクエアに戻し、ボディを横切って左足を壁斜めに向けて強く踏み出します。右膝を緩め、少し突然気味に右スウェイをかけます。(ヒール)	1
	(女性は左足を後退します。)	
25.	右足 左足から少し離れた横に閉じ、素早くトウにライズします。ボディと顔を元に戻します。(女性は左足を右足横に閉じてPPになり始めます。)	2
26.	左足 LODに沿ってPPで横にステップ。(女性は右足を横にステップします。)(トウ、ロー)	3
	(トラベリング・コントラ・チェック)	
	～ 適切なフィガーへ続けましょう ～	
《メモ》	■クイック・リバース:クイック・オープン・リバースと同じ。男性2歩目をヒールで出ず、ボールで出るため、クイック・ウィーブという事もあります。	

W49

テレスピン

Telespin

総ての上級者が知っておくべきバリエーションです。
難しくはありませんが、非常に見栄えのする踊りです。

1-3.	左足 前進からオープン・テレマークを踊ります。3歩目は横少し後ろにステップし、壁に面します。	1.2.3
4-5.	男性は左足ボールに体重を置いたまま、中央に面するまで左回転します。	&1
	女性は、	
4.	左足 PPで前進し、男性の左側に回り込みます。(ヒール)	&
5.	右足 前進から横にステップし、このカウントの最後に男性とスクエアに戻ります。今、中央に背面しています。(トウ)	1
6.	右足 横に置きLODに背面します。(女性は左足を右足近くに閉じて、LODに面します。)(トウ)	2
7.	左足 左回転を継続しながら横少し前にステップし、ボディが壁に面します。(女性は右足を横にステップし、壁に背面します。)(トウ)	3
8.	右足 女性のアウトサイドに前進し、ナチュラル・ターンに入ります。	

- 《メモ》 *女性の6歩目の回転で、足を閉じる代わりに左足を右足前にクロスする人もいます。
 *男性は4歩目で、左下方向への強いリードを女性に与え、十分なスピードを乗せて踊ることで6～7歩目のホバー効果を出します。
 *7歩目はPPで終わることもできます。
 ■テレスピン：テレマークとスピンの合わさった言葉。

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 Open Impetus – 3 of Weave to Left Swivel – Quick Wing いろいろな場面に使うことができる、とてもスタンダードなバリエーションです。 多くの教師はこれを見過ごしているかも知れません。
-----	---

- | | | |
|--------|--|-------|
| 1-6. | 右足前進から オープン・インピタス・ターン を踊ります。PPになり中央に動いて行きます。 | 1-6 |
| 7. | 右足 PPで中央に前進。（女性は左足前進します。）（ヒール） | 1 |
| 8. | 左足 左回転しながら女性をスクエアに戻して中央に前進。（女性は右足を横から後ろへステップし、中央に背面します。）（トウ） | 2 |
| 9. | 右足 左回転を継続しながら横にステップしLODに背面します。（女性は右足で左回転を継続しながら、左足を横にステップ。トウは中央斜めに向けます。）（トウ、ロアー）
（ウィーブの3歩） | 3 |
| 10. | 右足の上で素早く 左へスイブル しながら、左足を後ろに（中央斜めに）回してボディの下にステップします。トウは壁に向けます。すかさず左足前を横切るように右足を左へ移動させます。体重はかけません。ボディは今、壁斜めに面し、右足はLODの方に向いています。（女性は右足を男性のアウトサイド（中央斜め）に前進し、右へ少しだけスイブルし、PPでLODに面します。左足を右足近くに体重をかけずに閉じます。）（レフト・スイブル） | 1 |
| 11-13. | 男性はPPのまま前方（LOD方向）の右足に体重を移し、左足を右足に体重をかけずに閉じます。ほぼ中央斜めに面しています。（女性はPPで左足ヒールから中央斜めに前進し、続いてウィングの2歩を踊って男性の左側へ移動します。LODに背面し、ボディは左回転を継続しています。）
（クイック・ウィング） | 2&3 |
| 14-16. | 左足 女性の左アウトサイド、中央斜めに前進し クローズド・テレマーク を踊ります。 | 1.2.3 |

- 《メモ》 ■ウィーブ：ここでのウィーブとは、ウィーブ・フロム・PPのことです。
 ■レフト・スイブル：男性が左回転しながら行うスイブル。タンゴでも使われます。

W51	スピン・ターン ～ プロムナード・ラン ～ サイド・スウェイ ～ シャッセ ～ オープン・フィニッシュ Spin Turn to Promenade Run and Side Sway – Chasse – Open Finish 今日、最も人気のあるバリエーションの一つです。
-----	---

- | | | |
|------|---|-----------|
| 1-5. | ナチュラル・ スピン・ターン の1～5歩を踊り、LODに面して終わります。 | 1.2.3.1.2 |
| 6-7. | 女性をPPにしながら、2歩（左足-右足。女性は右足-左足）と走って右へカーブします。PPで壁の方に終わります。（7歩目はボールから出て、8歩目に出ながら更に高くライズします。）
（プロムナード・ラン） | &3 |
| 8. | 左足 壁の方に向けて横にステップ。（女性は右足を横にステップします。）この足はトウで高く出て、次にロアーして左膝を緩めます。左スウェイをかけ（女性は右スウェイをかけて）下の方を見ます。このとき二人はほぼスクエアになっています。
（サイド・スウェイ） | 1 |

- | | | |
|-------|--|-----|
| 9-11. | スウェイを戻しながら完全にスクエアになり、右へのシャッセで（男性は右足-左足-右足、女性は左足-右足-左足）中央へ進んでいきます。（女性は顔を右へ向けておいても構いません。）（トウで） | 2&3 |
| 12. | 左足 中央斜めに後退。女性がアウトサイドに出てきます。（ダウン） | 1 |
| 13. | 右足 中央斜めに後退。女性とイン・ラインに戻ります。（ボール、ライズ） | 2 |
| 14. | 左足 LODに沿って横へステップします。ボディは壁に面しています。（女性は右足を横にステップ。）（トウ、ローアー）（オープン・フィニッシュ） | 3 |
| 15. | 右足 女性のアウトサイド、壁斜めに前進。ナチュラル・ターンに続けます。 | |

W52 リバース・ターンのオープン・フィニッシュ ~ プル・ステップからルンバ・クロス ~ ホバー・トゥ・プロムナード Open Finish to Reverse Turn – Pull Step to Rumba Cross – Hover to Promenade レッスンでも、試験でも、競技会でも使える、優れたバリエーションです。
--

- | | | |
|------|---|-------|
| 1-3. | リバース・ターンの1~3を踊りLODに背面します。 | 1,2,3 |
| 4. | 右足 LODに後退。回転はしません。 | 1 |
| 5. | 左足 逆壁斜めに向けて横にステップ。（トウ） | 2 |
| 6. | 右足 女性のアウトサイド、ほぼ逆LODに前進。体重は後方に保ち、チェックをします。（トウ、ローアー）（オープン・フィニッシュ） | 3 |
| 7. | 左足に体重を戻し、LODに後退します。 | 1 |
| 8. | 左足ヒールで左回転しながら右足を引き寄せ、中央斜めに面します。（フラット）（女性は左足を横にステップし、右足をブラッシュします。）（プル・ステップ） | 2 |
| 9. | 左足 右膝を緩めて、女性とイン・ラインで大きく前進します。（ヒール） | 3 |
| 10. | 右足 僅かに右回転しながら左足後ろに（女性は左足を前に）クロスし、トウにライズしていきます。（カウントに注意） | & |
| 11. | 右回転を継続しながら、左足をほどいて小さく横にステップします。ボディは壁斜めに面します。（女性は右足をほどき、斜め前に小さく前進します。この足は、男性の足の間に少し入ります。）（トウ）（ルンバ・クロス） | 1 |
| 12. | 右足 右方向の逆LODへステップ。（女性は左足を左方向へステップします。）男性はボディを僅かに右へ回転させ、女性にPPのリードを開始します。（ボール、更に高くライズ） | 2 |
| 13. | PPのまま左足に（女性は右足に）体重を移し、壁斜めに進んでいきます。（ホバー・トゥ・プロムナード） | 3 |

《メモ》 *最後に女性をスクエアに保つこともできます。その場合はナチュラル系フィガーに続け、そうでない場合はプロムナード系のエンディングを使います。

■**プル・ステップ**：男性がヒールを床から離さず引いてくる踊り方をするフィガーで、ヒールを引く動作を「ヒール・プル」といいます。

W53

チェックト・リバース ~ ^{エックス}X・ライン ~ フォーラウェイ ~ ピボット ~
カービング・スリー・ステップとブレイク ~ サイド・スウェイから PP

Checked Reverse – “X” Line to Fallaway –

Pivot to Curving Three-Step with Break – Side Sway to P.P.

このアマルガメーションには幾つかの新しいアイデアが詰まっています。
ダブル・リバース・スピンやターニング・ロックからのサイド・スウェイ (W16 参照) から
続けることができます。

1.	左足 左回転しながら中央斜めに前進。(ヒール)	1
2.	右足 右ショルダー・リーディングを使って横少し前にステップし、ほぼ壁斜めに背面します。トウに高く上がり、左足はその場に残しておきます。右スウェイをかけ、顔をしっかり右に向けます。(女性は右足トウに上がり、左足を閉じます。左スウェイをかけて顔は左へ返し、ポイズをしっかりと後へ保ちます。)	2
3.	この状態を静かに保ちます。(チェックド・リバース)	3
4.	右足ヒールを下ろすと同時に右膝を緩め、素早く顔を左へ返して逆 LOD に向けて PP になります。ボディは僅かに左回転し、壁斜めに背面します。右足ヒールを下ろすとき、左足を大きくロンデして壁の方まで持っていきます。(女性はボディを右回転し、左足ヒールにおいて左膝を緩めるとき、右足をロンデの要領で外側から中央の方へ回します。)(X・ライン)	1
5.	右足体重のまま、左足のロンデを継続して後ろへ持って行き、LOD の方にフォーラウェイの形になります。(女性は右足でのロンデを継続し、LOD の方にフォーラウェイの形になった所で止めます。)	2
6.	右足 後ろ(中央斜め)へ小さく引き込んで女性をスクエアに戻し、左へピボットして壁斜めに面します。左足は右足に置いておきます。(女性は男性とスクエアに戻りながら左足を前方に出し、男性と一緒にピボットします。)	3
7.	左足 壁斜めの方へ出し、左へカーブして行きます。(女性は右足後退。)(ヒール)	1
8.	右足 左へ急速にカーブしながら、右ショルダー・リーディングを使って中央斜めに前進。左スウェイをかけ始めます。(女性は右スウェイをかけ、顔を右へ返します。)(ボール、ライズ)	2
9.	左足 左回転を継続しながら、ボディを横切って CBMP に(ほぼ逆 LOD に)前進します。顔は左に向けたまま、更にスウェイをかけます。(女性のスウェイと顔の向きは右のままです。)(トウ) (カービング・スリー・ステップ)	3
10.	このポジションを保ちつつ、後ろの右足トウに(女性は前の左足に)体重をそっと移します。(カウントに注意)	&
11.	再び前方の左足に、左膝は柔らかく使って体重を移します。(ボール、フラット) (女性は男性と同じ要領で後方の右足、右膝を柔らかく使って体重を移します。) 男女ともスウェイや顔の向きは変えません。(ブレイク)	1
12.	右足 左回転しながら女性とイン・ラインで中央斜めに後退。スウェイや顔の向きは同じです。(ボール、ライズ)	2
13.	左足(女性は右足を) LOD に沿って PP で横にステップしながらスウェイと顔の向きを元に戻します。(トウ、ロー) ~ ここからサイド・スウェイに入ります ~	3
14.	右足(女性は左足を) LOD に沿って PP で前進します。(ヒール)	1
15.	左足 女性をほぼスクエアに戻しながら横に、LOD に沿ってステップ。トウで出てからゆっくりヒールに降り、ウェストからの左スウェイをかけます。顔はしっかり左へ返します。(女性は右足を横にステップ。トウで出てからヒールに降り、右スウェイをかけ、顔を右に戻します。)	2
16.	体重を左足に乗せたまま、カウント 2 の終わりでスウェイを右へ返します。ボディは僅かに右へ回転し、顔が右へ返ります。(女性は男性の反対を行います。)	3
17-18.	スウェイを消し、素早く体重を横(逆 LOD 方向)の右足に移します。ボールで出て、更に高くライズしながら左足を右足横に体重をかけずに寄せてき	1.2

てホバーします。（女性は横の左足に体重を移し、右足をブラッシュしながらPPになり始めます。）

19. 左足（女性は右足を） LOD に沿ってPPで横にステップし、PPから入れるフィガーにつなげます。 3

《メモ》 ■X・ライン：男女の形がアルファベットの“X”に見えるピクチャー・ステップ。
■カービング・スリー・ステップ：カーブド・スリー・ステップともいいます。

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 ～ ウィスク ～ ウィング
Open Telemark – Natural Telemark to Counter Promenade – Whisk – Wing カウンター・プロムナードは一般的にあまり使われませんが、 ゴールドの試験や競技会では、このアマルガメーションを頻繁に見ることができます。	

- 1-3. オープン・テレマークを踊り、ボディは壁に面します。 1,2,3
4. 右足（女性は左足） 右回転しながらPPで前進します。（ヒール） 1
5. 左足 横にステップしLODに背面します。（女性は右足を壁斜めに前進。回転はありません。）（トウ） 2
6. 右足 右回転しながら横に（LODに沿って）ステップ。カウンター・プロムナードの形になり、トウはほぼLODに向いています。（女性は左ショルダー・リーディングを使ってLODの方へ左足前進し、カウンター・プロムナードの形になります。）（トウ）（ナチュラル・テレマーク） 3
7. 左足 右回転しながらカウンター・プロムナードの形でしっかり右足を横切って前進します。（女性は右回転しながら右足を壁斜めに前進し、男性の前を回り込みます。）（ヒール） 1
8. 右足 中央斜めに面して横少し前にステップし、女性をスクエアに戻します。（女性は左足を横にステップし、男性の前を回り込みんでスクエアになります。）（トウ） 2
9. 左足 右足後ろにクロスし、ウィスクの形になります。（女性は右回転を継続しながら右足を左足後ろにクロスし、ウィスクの形になります。） 3
～ 続いてウィングを踊り、クローズド・テレマークに入ります ～

《メモ》 *カウンター・プロムナードを踊るとき、ボディはコンパクトに保ち、開き過ぎないようにします。両腕が醜い形にならないよう十分注意を払いましょう。

■カウンター・プロムナード：通常のPPとは逆側が開いた形のこと。

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・ランジとヘッド・ターン ～ ランジ・ポイントから ルドルフ・フォーラウェイ
Open Telemark – Fallaway Natural Turn to Same Foot Lunge With Head Turn – Lunge Point to Rudolph Fallaway エキスパート向けの美しいバリエーションです。	

- 1-3. 左足前進からオープン・テレマークを踊り、PPで中央斜めに背面します。 1,2,3
- 4-6. 右足 PPで壁の方に向けて前進し、フォックストロットのナチュラル・ターンの3歩を踊ります。女性をPPに保ち、3歩目（説明の6歩目）を壁斜めにフォーラウェイで後退できるようにします。（女性のステップは、左足前進、次に右足を男性の足の間にかかるくらいに前進、そして、左足をフォーラウェイで後退です。） 1,2,3

7.	バランスを前方に保ちながら素早くボディを右回転させ、左足を右足後ろに、きつめのウィスクのような感じでクロスします。そして、女性が右足を左足後ろにしっかりクロスできるようリードし、女性のポイズを後方に、顔を右に返させます。(カウントに注意)	&
8.	右足 女性の前を横切って LOD の方へ前進。(ヒール) (女性は左足を、もう少し右足前を横切る感じで動かして中央斜めに面します。)	1
9.	左足 右回転を継続しながら横にステップし、中央斜めに背面して女性とスクエアに戻ります。(女性は右足ボールで、男性の足の間にかかるくらいに前進します。)	2
10.	左足ボールで右回転を継続して中央に面し、右足を左足に閉じますが体重はかけません。(女性は右足で回転し、左足を右足から少し離れた所に閉じて体重を乗せ、中央斜めに背面します。)(フォーラウェイ・ナチュラル・ターン)	3
11.	右足 トウを中央斜めに向けて横に(LODに沿って)出します。左足の位置は変えず、右膝を緩めます。(女性は右足を後退し、しっかりボディの下に置きます。左足は前方にあります。顔を左へ返します。)これがセイム・フット・ランジです。	1
12-13.	男女ともこのポジションを保ちながら、女性はゆっくり顔を右へ返します。(ヘッド・ターン)	2.3
14-15.	横にある左足に体重を移し、ボディがほぼ逆 LOD に向くまで左回転します。(女性は体の前にある左足に素早くステップし、次に右足を横に小さくステップして男性とスクエアに戻るようになります。ここで、女性の顔は通常的位置に戻っています。)(カウントに注意)	1&
16.	(左足体重のまま)ボディの右側を横少し前に動かしながら右足を斜め前方、逆中央斜めにポイントします。(女性は男性と同じ要領で、(右足体重のまま)左足を後ろにポイントします。)男性は左膝を柔らかく緩め、顔を右返して右スウェイをかけます。(女性は顔を左へ返し左スウェイを使います。)(ランジ・ポイント)	2
17.	左足体重のまま、この形を保ちます。	3
18.	右足 女性の足の間に出て膝を緩め、同時に女性を PP に回転させます。左足は元の位置に残しておきます。(女性は左足後退から左足ボールで右回転し、右足を大きくロンデしてフォーラウェイで右足後退する位置まで回します。)	1
19.	左足 右寄りに動かし、ボディの下、フォーラウェイで中央斜めに後退できる所に置きます。(女性は右足が後ろきて、フォーラウェイの形になるまでロンデを継続します。)(ルドルフ・フォーラウェイ)	2
20.	右足 女性をスクエアに戻しながら後ろへ引き、LODに面するまで左へピボットします。(女性は通常のスリップ・ピボットを踊ります。) ～ 左足前進からリバース系フィガーに続けます ～	3

《メモ》 ■ルドルフ・フォーラウェイ：スクエアの状態から男性が右足前進し、女性に左足を軸に右足のロンデをさせ、フォーラウェイの形で終わる踊り方。ルドルフは、ルドルフ・バレンチーノ(イタリア生まれのセクシーな映画男優 1895-1926)の名からつけられた。

W56

クイック・トラベリング・スピ

The Quick Travelling Spins

真のトップクラス・ダンサー向けの華々しいバリエーションです。

- | | | |
|------|---|-----|
| 1-6. | ナチュラル・スピン・ターンの6歩を踊り、6歩目で女性を回り込みます。(女性は6歩目でヒール・ターンをします。) | 1-6 |
|------|---|-----|

男性

- | | | |
|----|---------------------------|---|
| 7. | 右足 左足に閉じ、トウで右回転して中央に向きます。 | & |
| 8. | 右足トウで右回転を継続し、LODに面します。 | 1 |

9.	左足 右回転を継続しながら横にステップし、中央斜めに背面します。	2
10-15.	7~9歩目を2度繰り返します。カウントは“&3.1 &2.3”です。中央斜めに背面して終わり、リバース・ターンの4~6を踊ります。《メモ》参照。	

女性

7.	左足 とても小さく前進し、男性の周りを走ります。(トウ)	&
8.	右足 とても小さく前進し、男性の周りを走ります。(トウ)	1
9.	左足 右足近くに閉じ、中央に面します。(トウ)	&
10.	右足 素早く左足にブラッシュし、左足近くに置きます。ボディは中央斜めに面しています。(トウ)	2
11-18.	7~10歩を2度繰り返します。カウントは“&3&1&2&3”になります。次にリバース・ターンの4~6を踊ります。	-

- 《メモ》 *上に示したタイミングよりも更に速く回り、最後の足(男性左足)を横にステップする前にホバーすると最高に魅力的なフィガーになります。3回目は、男性は両足をフラットで閉じてからライズし、ホバーしてから最後の足をステップします。
- *このフィガーでは速く回転するため女性のフットワークが変わってしまうこともありますが、スピンの継続運動ができる限り問題ありません。
- *このフィガーを上手に踊るための方法として、男性はスピン・ターンの5歩目の後で、「横一閉じる」を3回速く口にします。3回目で足が閉じるとき、両足はフラットです。
- スピンの繰り返されているので、英語表記は「~スピズ」となっています。

W57 シンコペーティド・スピン・アンド・ツイスト		
Syncopated Spins and Twist		
上級者のみを対象とした難しいバリエーションです。		
1-6.	ナチュラル・スピン・ターンの6歩を踊り、6歩目で女性を回り込みます。(女性は6歩目で右足を左足にブラッシュはしないで閉じます。)(カウントに注意)	1.2.3. 4.5&
7.	右足 とても小さく LOD に背面して後退。(ボール) (女性は左足前進し、次に男性のアウトサイドに出る用意をします。(ボール))	6
8.	右足ボールで中央斜めに向くまで右回転すると同時に、左足を右足近くにスリップさせてきます。(女性は男性を回り込んで、アウトサイドに右足前進します。)	&
9.	右足 右へのスピンを継続しながら女性のアウトサイド、LODに前進。(女性は右足ボールで回転し、左足を右足に閉じます。)(ヒール)	1
10.	右へのスピンを継続しながら、女性を回り込んで左足を横にステップし、LODに背面します。(女性は右足を男性の足の間に前進します。)	&
11.	左足ボールで回転を継続しながら、右足をLOD方向へCBMPに前進。(女性は男性を回り込みながら、左足を横から後ろにステップします。)	2
12.	右回転を継続しながら左足を横にステップし、中央斜めに背面します。(女性は右足を左足に閉じ、ヒール・ターンします。)	3
13.	LODに背面しながら右足を左足後ろに深くクロスします。(女性は左足前進し、男性のアウトサイドに出る用意をします。)(ボール)	&
14-15.	両足フラットのまま、主に両足のボールを使って右へツイストし、壁に面します。このとき両足は少し離れ、体重は右足にあります。(女性は男性の周りを2歩、右足-左足とボールでステップし、トウに高くライズしながら右足を左足にブラッシュして男性とスクエアに戻って行きます。)	1.2
16.	左足 横少し後ろにステップし、中央斜めに背面します。(女性は右足を斜め前、男性の足の間に前進します。)(トウ、ローア)	3
17.	右足 後退してリバース・ターンの4~6に続けます。	

- 《メモ》 *このバリエーションは、5～10歩をハーフ・ビート(半拍)で踊らなくても十分美しく見えます。もしハーフ・ビートを使わずゆっくり踊る場合、14～15歩のツイストでは時間を短くします。
- シンコペーティド：「シンコペーションした～」の意味の形容詞。ダンスにおけるシンコペーションとは、本来のカウントを分割し、タイミングをずらして踊る事。ワルツのシャッセ・フロム・PPは、ワルツの基本カウントは「1.2.3」に対して「1.2&3」と踊るため、「シンコペーティド・シャッセ」と言われていました。

追加資料

W58 クロス・ヘジテーションの踊り方： (W05 参照) (オープン・インピタス・ターンの後から入ります。)

(男性)

- | | | | |
|----|----|---|---|
| 1. | 右足 | PPで中央斜めに向けCBMPに前進(TH)。
(1の終わりでライズ開始。回転なし。スウェイなし。) | 1 |
| 2. | 左足 | 体重をかけずに右足に閉じる(両足T)。
(ライズ継続。2-3でボディが左回転。スウェイなし。) | 2 |
| 3. | 右足 | 3の終わりでローし、逆壁斜めに背面します(TH)。
(ライズ継続、3の終わりでロー。スウェイなし。) | 3 |

(女性)

- | | | | |
|----|----|---|---|
| 1. | 左足 | PPで中央斜めにCBMPに前進(両足T)。
(1の終わりでライズ開始。左回転開始。スウェイなし。) | 1 |
| 2. | 右足 | 横にステップ。ライズを継続します。
(ライズ継続。1-2で左へ1/4回転。左スウェイ。) | 2 |
| 3. | 左足 | 右足に閉じ、逆壁斜めに面します。
(ライズ継続、3の終わりでロー。2-3で左へ1/8回転。左スウェイ。) | 3 |

■アウトサイド・スピン、インピタス・ターン、バック・ウィスクなどに続けます

W59 アウトサイド・スピンの踊り方： (W11 参照)

リバース・コルテの3歩を踊り、男性が逆中央斜に背面したところから始め、壁に面して終わります。続いてナチュラル系フィガーに入ります。

(男性)

- | | | | |
|----|----|--|---|
| 1. | 左足 | 小さく後ろへCBMPに後退(THT)。女性がアウトサイドに出てきます。
(右へ3/8回転しLODに背面。スウェイなし。) | 1 |
| 2. | 右足 | 右回転しながら女性のアウトサイドに前進(HT)。
(2の終わりでライズ。右回転継続。スウェイなし。) | 2 |
| 3. | 左足 | 右回転しながら横にステップ(TH)し、壁に面します。
(3の終わりでロー。2-3で右へ3/8、3で1/4回転。スウェイなし。) | 3 |

(女性)

- | | | | |
|----|----|---|---|
| 1. | 右足 | 男性のアウトサイドにCBMPに前進(HT)。
(1の終わりでライズ。右回転を始めます。) | 1 |
| 2. | 左足 | 右足に閉じます(T)。(ライズ継続。1-2で右に5/8回転。) | 2 |
| 3. | 右足 | 前進(TH)。ヒールにおりたときCBMPの形になっています。壁に背面します。(アップ、3の終わりでロー。2-3で右に1/4、3で1/8回転。) | 3 |

■男女ともスウェイはありません。全体で1回転しますが、踊り方により回転量を変えることもできます。

W60 ドラッグ・ヘジテーションの踊り方： (W25 参照)

(男性)

1.	左足	LODに前進 (TH)。(ダウン。左回転開始。スウェイなし。)	1
2.	右足	横にステップし壁斜めに背面します (T)。(ダウン、2の終わりでライズ。1-2で左へ1/4回転。スウェイなし。)	2
3.	左足	体重をかけずに右足に閉じます (両足トウ、次に右足 TH)。壁斜めに背面します。(3でアップ、3の終わりでローア。2-3で左へ1/8回転。ボディの回転は少なめに。スウェイなし。)	3

(女性)

1.	右足	LODに後退 (TH)。(ダウン。左回転開始。スウェイなし。)	1
2.	左足	壁斜めに向けて横にステップします (T)。(ダウン、2の終わりでライズ。1-2で左へ1/4強回転。ボディの回転は少なめに。スウェイなし。)	2
3.	右足	体重をかけずに右足に閉じます (両足トウ、次に左足 TH)。壁に面します。(3でアップ、3の終わりでローア。2-3で左へ1/8回転。ボディの回転は少なめに。スウェイなし。)	3

- ダブル・リバース・スピンやリバース・ターンの4-6の後など、中央斜め、壁斜めに向け左足前進から入ることができます。後続には、バックワード・ロック、インピタス・ターン、バック・ウィスクなどがきます。

W61 バック・ウィスクとフォーラウェイ・ウィスク

(テキストに見る踊り方の比較)

(男性)

バック・ウィスク

(リバース・コルテ 1~3の後から)

- | | | |
|----|----|--|
| 1. | 左足 | 逆中央斜めに背面してCBMPに後退 (TH)。
回転なし。1の終わりでライズ (NFR) 開始。スウェイなし。 |
| 2. | 右足 | 逆中央斜めに背面して、斜め後ろに後退 (T)。
回転なし。ライズ継続。左スウェイ。 |
| 3. | 左足 | 右足後ろにクロスしPPに(TH)。壁斜めに面します。
回転なし。アップ、3の終わりでローア。左スウェイ。 |

フォーラウェイ・ウィスク

(ナチュラル・ターン 1~3の後から)

- | | | |
|----|----|--|
| 1. | 左足 | LODに背面して後退 (TH)。
右回転開始。1の終わりでライズ(NFR) 開始。スウェイなし。 |
| 2. | 右足 | トウを中央斜めに向けて横にステップ (TH)。
1-2で右へ3/8回転。ボディの回転は少なめに。ライズ継続。スウェイなし。 |
| 3. | 左足 | 右足後ろに軽くクロスしフォーラウェイに(TH)。中央斜めに面します。
ボディの右回転継続。3でローア。右スウェイ。 |

(女性)

- | | | | | |
|----|----|---|----|---|
| 1. | 右足 | 逆中央斜めに面して男性のアウトサイドへCBMPに前進 (HT)。
右回転開始。1の終わりでライズ開始。スウェイなし。 | 右足 | LODに面して前進 (HT)。
右回転開始。1の終わりでライズ開始。スウェイなし。 |
| 2. | 左足 | 中央に面して横にステップ (T)。
1-2で右へ1/8回転。ライズ継続。右スウェイ。 | 左足 | 横にステップし、中央斜めに背面 (TH)。
1-2で右へ3/8回転。ライズ継続。スウェイなし。 |
| 3. | 右足 | 左足後ろにクロスしPPに(TH)。中央斜めに面します。
右に3/8回転。アップ、3の終わりでローア。右スウェイ。 | 右足 | 左足後ろへ軽くクロスしフォーラウェイに。逆中央斜めに面します。
2-3で右へ1/8回転。3の終わりでローア。左スウェイ。 |

W62 ダブル・ナチュラル・スピンの踊り方 (W39 参照)

(男性)

- | | | |
|----|---|----|
| 1. | LOD に面し右足前進 (HT)。右回転を始めます。
(1 の終わりでライズ) | 1. |
| 2. | 左足 横にステップし中央斜めに背面します (T)。
(1-2 で右へ 3/8 回転。アップ) | 2. |
| 3. | 体重をかけずに右足 (T) を左足に閉じ、左足トウでピボットします (TH)。
中央斜めに面しています。
(2-3 で右へ 1/2 回転。アップ、3 の終わりにロアー)
(次は右足を女性のアウトサイドに前進します。) | 3. |

(女性)

- | | | |
|----|---|----|
| 1. | 左足 LOD に背面して後退 (TH)。右回転を始めます。
(1 の終わりで少しNFR) | 1. |
| 2. | 右足 左足に閉じてヒール・ターン (TH)。LOD に面します。
(1-2 で右へ 1/2 回転。ライズ継続) | 2. |
| 3. | 左足 前進 (T)。次に男性のアウトサイドに出る用意をします。
(2-3 で右へ 1/8 回転。アップ) | & |
| 4. | 右足 男性のアウトサイドに CBMP に前進 (TH)。逆壁斜めに面します。
(3-4 で右へ 1/4 回転。アップ、4 の終わりにロアー) | 3. |

☆簡単なアマルガメーション

ナチュラル・ターンの1～3 ～ アウトサイド・チェンジの3歩 ～ (壁斜めに) ダブル・ナチュラル・スピン
 ～ (中央斜めに1歩目を女性のアウトサイドに出て) クローズド・ウィングの3歩 ～ (中央斜めに1歩目
 を女性のアウトサイドに出て) クイック・テレマーク

WALTZ