

フォックストロット

F01

プロムナード・フェザー

The Promenade Feather

非常に簡単です。上級者は表現方法を変えて踊ると良いでしょう。

- | | | |
|------|---------------------------------------|-----|
| 1. | 右足 LODの方へ前進し、女性をPPにリードします。 | S |
| 2-3. | PPで中央斜めに2歩前進（左足-右足。女性は右足-左足）。（トウ） | QQ |
| 4-6. | 女性をスクエアに戻し、中央斜めにフェザー・ステップの2～4歩目を踊ります。 | QQS |
- ～ 続いてリバース系フィガーに入ります ～

《メモ》 *このシンプルなフィガーでも素晴らしい表現をすることができます。それには1歩目でライズしてホバーし、2歩目はトウで、3歩目はヒールから強く踏み出します。次のフェザー・ステップでは通常のライズをします。この踊り方をしてカウントは同じ**SQQQQS**です。

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

Open Telemark - Natural Fallaway - Weave

美しいバリエーションです。とても易しいです。

- | | | |
|-----------------|--|-----|
| 1-3. | 左足 中央斜めに前進し、オープン・テレマークを踊ります。LODに沿ってPPで終わります。 | SQQ |
| 4. | 右足（女性は左足） PPで前進し、右回転に入ります。（ヒール） | S |
| 5. | 左足 女性をPPにしたまま横にステップし、ほぼ中央斜めに背面します。（女性はPPで右足前進します。）（トウ） | Q |
| 6. | 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フォーラウェイで後退。（女性は左ショルダー・リーディングを使って左足後退。）（トウ） | Q |
| 7. | 左足（女性は左足） フォーラウェイの形で後退し、しっかりボディの下に置き、中央斜めに進んで行きます。（女性は顔を右に返します。）（トウ） | Q |
| 8. | 右足 女性をスクエアに戻しながら、右ショルダー・リーディングを使って右寄り（中央斜め）に後退します。（女性は僅かにボディを左回転し、左足を左寄りに前進します。顔は右に向けたままです。）（トウ） | Q |
| （ナチュラル・フォーラウェイ） | | |
| 9. | 左足 中央斜めに後退。（トウ、ロアー）女性がアウトサイドに出てきます。（女性は男性のアウトサイドに右足前進。顔は右に向けたままです。） | Q |
| 10. | 右足 左回転しながら女性とスクエアに戻って中央に後退します。（ボール、ライズ） | Q |
| 11-13. | 左足 横少し前にステップしてフェザー・フィニッシュを踊り、壁斜めに終わります。（女性は12歩目で顔を通常的位置に戻します。）（ウィーブ） | QQS |

《メモ》 ■**ショルダー・リーディング**：振り出す足と同じ側の上体（肩と腰）が出て行くこと。ショルダー・リードともいいます。ショルダーは「肩」の意味なので、「肩が出て行く」との誤解を避けるためか、最近では**サイド・リーディング/サイド・リード**の言葉に代わりつつあります。この用語を使用するときは、ショルダー（サイド）・リーディングを“使う/用いる/かける”などといいます。

■9～13歩目はウィーブ・エンディングになります。

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 Box ending in Promenade – Whiplash – Feather Finish 教えるのがとても簡単です。上手なダンサーは使って楽しむことができます。
-----	--

1.	左足 LOD か壁斜めに前進。このステップはフェザー・ステップやリバース・ターン最後のステップと考えると良いでしょう。	S
2.	右足 左回転をしながら LOD に沿って横にスライドし、左足を右足にブラッシュし、壁に背面します。	S
3.	左足 壁に後退。女性がアウトサイドに出てきます。(ダウン)	S
4.	右足 左回転しながら、女性とイン・ラインで壁に後退。(ボール、ライズ)	Q
5.	左足 女性を PP にしながら横に(女性は右足を横に)ステップし、ほぼ逆壁斜めに進みます。(トゥ、ロアー) (プロムナードのボックス・エンディング)	Q
6.	右足 PP のまま前進。左足は同じ所においておきます。(女性は PP で左足前進。左足の上ですばやく左へスィブルし、体重をかけずに右足を左足近くに寄せます。) スクエアで終わりますが、顔はスィブルで右へ返します。(ヒール、フラット) (ウィップラッシュ)	S
7.	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)	Q
8.	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。(ボール、ライズ)	Q
9-11.	左足 横少し前にステップしてフェザー・フィニッシュを踊り、壁斜めに終わります。	QQS

- 《メモ》 *上級者は7歩目でボディをシャープに右に返し、8歩目でシャープに左に返しても構いません。
 *6歩目のスィブルで男性は、右膝を緩めておかなばなりません。
 ■1歩目の説明で「～最後のステップ」とあるのは、リバース・テクニックでは、フェザー・ステップは4歩構成、リバース・ターンは7歩構成で説明されており、最後がこの1歩になっているからです。
 ■スライド：床に足を滑らせてステップすること。
 ■ウィップラッシュ：英語の意味は「鞭ひも、鞭打ち」。
 ■フェザー・フィニッシュ：リバース・ターン後半の踊り方を言います。

F04	チェックド・フェザー ～ アウトサイド・スィブル Checked Feather – Outside Swivel フェザー・ステップを踊っているときに使える、簡単で便利な方向転換の仕方です。
-----	---

1-3.	中央斜めにフェザー・ステップを踊り、3歩目でチェックしてロアーします。(チェックド・フェザー)	SQQ
4.	左足に体重を戻し、女性がアウトサイドに出てきます。右足を左足前に体重をかけずにクロスし、ボディを右回転させて壁斜めに面します。(女性は右足ボールで右へスィブルして PP になります。)(アウトサイド・スィブル)	S
5.	右足(女性は左足) PP のまま LOD の方に前進。(ヒール)	S
6-8.	女性をスクエアに戻しながら、壁斜めにフェザー・フィニッシュします。～ 続いてスリー・ステップからナチュラル系フィガーに入ります ～	QQS

- 《メモ》 *3歩目に入るとき体重は後ろに保ち、アウトサイド・スィブルではボディを右回転させます。

F05	リバース・ピボット ～ ホバー・フェザー Reverse Pivot – Hover Feather シンプルですが、見た目も楽しいフィガーで上手なダンサーは使って楽しいでしょう。 中央斜めに面して始めます。
-----	--

- | | | |
|------|--|-----|
| 1-3. | 中央斜めにリバース・ターンの3歩を踊り、LODに背面します。 | SQQ |
| 4. | 右足 中央斜めに引き込んで左へピボットし、壁斜めに面します。この間、左足はCBMPに保ちます。(カウントに注意) (リバース・ピボット) | Q |
| 5. | 左足 左回転しながら壁斜めに出します。(ヒール) | Q |
| 6. | 右足 横にステップしてLODに面します。この足はボールで出て、更に高くライズしホバーします。左膝は内側に寄ってきます。 | S |
| 7-9. | 左足 斜め前(中央斜め)にステップしてホバー・フェザーに入ります。 | QQS |

《メモ》

*このバリエーションはコーナーで使うと最も見栄えがします。その場合、リバース・ターンの1~3をコーナー近くで踊り、ピボットとホバーで左へ3/4回転します。ホバー・フェザーは新LODの中央斜めに進みます。

■5歩目はヒールで出て行きますが、'Q'カウントなので注意が必要です。

～ もう一つの魅力的なエンディングを紹介しましょう。6歩目のホバーで女性をPPにしてから下のように続けます ～

- | | | |
|-------|---------------------------------|-----|
| 7. | 左足(女性は右足) PPで横にステップ。(トゥ、ロー) | Q |
| 8. | 右足(女性は左足) PPで前進。(ヒール) | Q |
| 9-11. | 女性をスクエアに戻し、中央斜めにフェザー・エンディングします。 | QQS |

《メモ》 ■ホバー・フェザー：スクエアでホバー(S)してから入るフェザー・ステップの2~3歩目に続ける踊り方。基本の踊り方は“F65”参照。

■フェザー・エンディング：PPから入るフェザー・ステップの2~3歩目に続ける踊り方。

F06	チェックド・フェザー ～ ホバー・オープン・インピタス Checked Feather to Hover Open Impetus 教えやすいです。競技や試験用としても使えます。
-----	--

- | | | |
|------|---|-------|
| 1-3. | 中央斜めにフェザー・ステップの3歩を踊り、チェックします。
(チェックド・フェザー) | SQQ |
| 4. | 左足に体重を戻しながら右回転します。女性がアウトサイドに出てきます。 | S |
| 5. | 右足 強い右回転をしながら、横(逆LOD)にステップし壁に面します。女性をPPへとリードします。この右足はボールから出てから更に高くライズし、ホバー効果を出します。
(女性は左足を横に大きくステップし、PPになります。) | Q |
| 6. | 左足 PPでLODに沿って横にステップします。(女性はPPで右足を横にステップします。)(トゥ) (ホバー・オープン・インピタス) | Q |
| 7. | 右足(女性は左足を) PPでLODに沿って前進。(ヒール) | S |
| | 続いて、 | |
| a. | 女性をスクエアに戻し、壁斜めにフェザー・フィニッシュします。 | QQS |
| b. | 女性をスクエアに戻し、ナチュラル・ターンに入ります。 | QQSSS |
| c. | 女性をスクエアに戻し、ナチュラル・ウィーブやナチュラル・フォーウェイからウィーブを踊ります。バリエーションF02参照。 | |

F07	オープン・テレマーク ～ スピン ～ フォーラウェイ ～ ピボット ～ リバース・ウェイブ ～ ウィーブ
Open Telemark – Spin to Fallaway – Pivot to Wave - Weave	
メダリスト向けの素晴らしいバリエーションです。上手なダンサーも楽しめることでしょう。	

1-4.	中央斜めにオープン・テレマークを踊ります。PPになり（4歩目は）壁の方に進みます。	SQQS
5.	左足 右回転して女性とスクエアになりながら横にステップし、壁斜めに背面します。（女性は男性の足の間に右足前進します。） 男性は左足の上で右へのスピンを継続してLODに面します。右足は左足前方にCBMPに保たれています。	Q
6.	右足 前進してスピンを継続。（女性は左足を後ろから横にステップ。）（ヒール）	Q
7.	左足 スピンを継続しながら横にステップし、中央斜めに背面します。（女性は男性の足の間に右足前進します。）（ボール、ライズ）	Q
8.	右足 女性をPPにしなが、中央斜めにフォーラウェイで後退します。（女性は左足後退します。）	Q
9.	左足を（女性は右足を）しっかりボディの下に置き フォーラウェイで後退。	S
10.	ボディを左回転させて女性をスクエアに戻しながら、右足を小さく引き込み、左へピボットしてLODに面します。左足は前方にCBMPに保ちます。（女性は右足で左回転して男性とスクエアになり、男性とイン・ラインで左足前進し、ピボットしてLODに背面します。）	Q
11-14.	左足 女性とイン・ラインでLODの方へ出して行き、リバース・ウェイブの4歩を踊ります。11歩目はヒールから出ます。（カウントに注意） ～ リバース・ウェイブの残りを踊るか、チェックしてウィーブに入ります ～	QQQS

《メモ》 ■リバース・ウェイブ：“ウェイブ”は「波、うねり」の意味。

F08	左スウェイを使ったチェンジ・オブ・ダイレクション ～ ナチュラル・フォーラウェイ ～ ピボット ～ ウィーブ
Change of Direction with Left Sway – Natural Fallaway – pivot to Wave and Weave	
楽しいバリエーション。とても易しいです。 フェザー・フィニッシュを壁斜めに終わったところから入ります。	

1-2.	左足 壁斜めに前進し、チェンジ・オブ・ダイレクションの1～2を踊ります。左足を右足にブラッシュするとき、ウェストから上だけの左スウェイをかけます。（女性は右スウェイをかけ顔を右へ返します。）	SS
3.	このスウェイと顔の向きを、もう1カウント保ちます。	S
4.	左足 中央斜めに前進。左足を乗り越しながら左スウェイを消していきます。（ヒール）	S
5.	右足 右に勢いよくボディ・ターンしながら、中央斜めに前進します。（女性は左足後退します。）（ヒール）	S
6.	左足 中央に背面して横にステップ。（女性は右足を左足に揃えても、右足を男性の足の間に掛かる程度に残しておいても良いです。）（トゥ） 今、スクエアになっています。	Q
7.	右足 女性をPPにリードながら中央斜めに後退し、フォーラウェイの形になります。（女性は左足後退します。）（トゥ、ロー）	Q
8.	左足（女性は右足） フォーラウェイで後退。しっかりボディの下に置きます。（ナチュラル・フォーラウェイ）	S
9.	ボディを左回転させて女性をスクエアに戻しながら、右足を小さく後退し、左へピボットしてLODに面します。左足は前方にCBMPに保ちます。（女性は右足で左回転して男性とスクエアになり、男性とイン・ラインで左足前進し、ピボットしてLODに背面します。）	Q

11-14. 左足 女性とイン・ラインで LOD の方へ出て行き、リバース・ウェイブの4歩を踊ります。11 歩目はヒールから出ます。(カウントに注意) **QQQS**

《メモ》 ■ **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。

F09 **チェックト・リバース・ターン ~ フォーラウェイ・ウィスク ~ フェザー・フィニッシュ**
 Checked Reverse Turn – Fallaway Whisk – Feather Finish
 教えるのがとても簡単ですが、トップクラスの人たちも使っています。

- 1-4. (中央斜めに) リバース・ターンの最初の 4 歩を踊り、LOD に背面します。 **SQQS**
5. 左足 僅かに左回転しながら横にステップし、トウを逆壁斜めに向けます。(トウ) **Q**
6. 右足 女性のアウトサイド、逆壁斜めに前進。体重は後ろに保ち、右スウェイをかけてボディを右回転します。(トウ、ロアー) **Q**
 (チェックト・リバース・ターン)
7. 右回転しながら左足に体重を戻します。女性がアウトサイドに出てきます。 **S**
8. 中央斜めに面するまで回転をしてから、右足を横にステップします。(女性は左足を横にステップします。) **Q**
9. 女性を PP にリードしながら左足を右足後ろに軽くクロスし、壁の方にステップ。(女性は左足ボールで回転して PP になり、右足を軽く左足後ろにクロスします。フォーラウェイ・ウィスクです。) 3 歩目はポイズをしっかり後ろに保ちながらロアーします。男性は右スウェイをかけます。 **Q**
10. 右足 (女性は左足) PP のまま中央に前進します。(ヒール) **S**
- 11-13. 女性をスクエアに戻し、中央斜めにフェザー・フィニッシュします。 **QQS**

《メモ》 *6 歩目の右スウェイは次の右回転を助けてくれるので大切です。
 *6 歩目と 9 歩目をやや遅らせ気味に、かつ、のんびりステップすると味が出ます。
 ■ **フォーラウェイ・ウィスク**：テキストに見るフォーラウェイ・ウィスクとバック・ウィスクの踊り方の違いは、ワルツの **W60** を参照してください。

F10 **チェックト・リバース ~ 女性の左アウトサイド ~ ウィーブ・エンディング**
 Checked Reverse – Outside on Left Side – Weave Ending
 難しくなく、試験用に最適です。

- 1-6. リバース・ターンの 6 歩を踊りますが、4 歩目では回転せず、5 歩目は LOD に背面し、6 歩目は体重を後ろに保ちながら、ほぼ逆 LOD に出て行きます。(チェックト・リバース) **SQQ**
SQQ
7. 左足に体重を戻しながら壁斜めに移動し右回転を始めます。女性がアウトサイドに出てきます。(女性は右足ヒールから前進します。) **S**
8. 右回転しながら、右足トウを中央斜めにポイントして横にステップ。ボディは中央に面しています。(女性は左足を横にステップ。)(トウ) **Q**
9. 左足 女性の左アウトサイド、中央斜めに前進して左回転します。(トウ) **Q**
10. 右足 横にステップ。壁斜めに背面します。(女性は左足を横にステップします。)(トウ) **Q**
11. 左足 左回転しながら LOD の方へ後退。女性がアウトサイドに出てきます。(トウ、ロアー) **Q**
12. 右足 左回転しながら女性とイン・ラインに戻り、LOD の方へ後退します。(ダウン) **S**

13-15. フェザー・フィニッシュで壁斜めに終わります。 (ウィーブ・エンディング) QQS

- 《メモ》 ■**チェック・リバース**：前出のチェック・リバース・ターンと同じです。
 ■**ウィーブ・エンディング**：あるフィガーにウィーブのステップの途中からを繋げて終わらせる方法。

F11	カーブド・フェザー ~ バック・フェザー Curved Feather – Back Feather とてもポピュラーですが、きちんとコンタクトを保って踊るのは容易ではありません。
-----	---

- | | | |
|-------|--|-----|
| 1-3. | 右足前進から LOD に沿ってフェザー・ステップの3歩を踊りますが、2歩目左足の上で右にシャープに回転し、3歩目右足は女性のアウトサイド、壁方向に出します。(トウ、ロアー) (カーブド・フェザー) | SQQ |
| 4. | 後ろの(中央斜め方向の)左足に体重を移します。女性がアウトサイドに出てきます。(ダウン) | S |
| 5. | 右足 右ショルダー・リーディングを使って左にカーブしながら後退。(ポール) | Q |
| 6. | 左足 LOD に沿って後退。女性がアウトサイドに出てきます。(トウ、ロアー) | Q |
| 7. | 右足 左回転しながら女性とイン・ラインに戻り、LOD に沿って後退します。(ダウン) (バック・フェザー) | S |
| 8-10. | 壁斜めにフェザー・フィニッシュに入ります。 | QQS |

- 《メモ》 *4歩目左足は中央斜めに移動しますが、しっかりボディの下にCBMPに置き、女性とのコンタクトが離れないようにします。
 ■**バック・フェザー**：上記の4~6歩目の3歩のみをバック・フェザーとするテキストもあります。

F12	カーブド・フェザー ~ オープン・フィニッシュ ~ フェザー・ステップ Curved Feather – Open Finish – Feather Step 更に魅力的なカーブド・フェザーの終わり方です。いろいろな場面で使えます。
-----	---

- | | | |
|-------|--|-----|
| 1-3. | 右足前進から W11 に示すカーブド・フェザーの1~3を踊ります。 | SQQ |
| 4. | 後ろの(中央方向の)左足に体重を戻します。女性がアウトサイドに出てきます。(ダウン) | S |
| 5. | 右足 女性とイン・ラインになって中央に後退します。(ポール、ライズ) | Q |
| 6. | 左足 横にステップしながら(女性は右足を横にステップ)、二人でPPになり、LOD に沿って進みます。(トウ) | Q |
| 7. | 右足(女性は左足) LOD に沿ってPPで前進。(ヒール) (オープン・フィニッシュ) | S |
| 8-10. | 女性をスクエアに戻し、壁斜めにフェザー・フィニッシュを踊ります。 | QQS |

- 《メモ》 *5歩目は少し早めに取り、5~6歩目でホバーします。
 *7歩目の後から、ウィーブ・フロム・PPやナチュラル・ウィーブにも入れます。

F13	カーブド・フェザー ～ ピボット ～ オープン・テレマーク Curved Feather – Pivot to Open Telemark いろいろな場面で使える、優れたバリエーションです。
-----	--

- | | | |
|------|---|------|
| 1-3. | 右足前進からカーブド・フェザーの1～3を踊り、壁に面します。 | SQQ |
| 4. | 左足に体重を戻して左回転を始めます。女性がアウトサイドに出てきます。 | S |
| 5. | ボディを左へ強く回転しながら、右足を後ろ（逆LOD）に引き、 ピボット して中央斜めに面します。左足は右足前方にCBMPに保たれています。（女性は左足をボールから出てフラットになります。） | Q |
| 6-9. | 左足 前方の中央斜めに出て行き オープン・テレマーク に入ります。最後はLODに沿ってPPで（右足前進して）終わります。（カウントに注意） | QQQS |

《メモ》 *この後にオープン・ナチュラル・ターン～アウトサイド・スイブルに入れます。
 *5歩目のピボットは、右足で床をプレスしながら後ろに小さく引きます。
 *オープン・テレマークの1歩目は‘Q’カウントですが、通常通りヒールから出ます。

F14	ウィスク ～ ナチュラル・ウィーブ Whisk – Natural Weave レッスンや競技会など、あらゆる場面で使えます。ウィスクからの流れるようなエンディングは人気があります。フェザー・フィニッシュから入ることができます。
-----	---

- | | | |
|-------|--|------------|
| 1-3. | 左足 前進して ウィスク を踊ります。 | SQQ |
| 4. | 右足（女性は左足） LODに沿ってPPで前進します。男性は右回転を始めます。（ヒール） | S |
| 5. | 左足 横にステップしほぼ中央斜めに背面します。（女性は右足を斜め前に前進。回転はありません。） 今、スクエアに戻っています。（トゥ） | Q |
| 6-11. | 右足からスタンダード・バリエーションの ナチュラル・ウィーブ の3～8歩を踊ります。 | QQQ
QQS |

《メモ》 *ナチュラル・ウィーブはオープン・テレマークの後からや、コーナーで踊るオープン・インピタス・ターンの後から入ることができます。
 ■**ナチュラル・ウィーブ**：基本形は男性が右足を女性とイン・ラインでスタートしますが、ここではPPから始まっています。上記11歩目は男性が左足前進しています。

F15	フォーラウェイ・ナチュラル・ウィーブ The Fallaway Natural Weave 上級者に人気のあるフィガーです。少し難しいです。 コーナーで踊ったチェンジ・オブ・ダイレクションから直接入りましょう。
-----	---

- | | | |
|------|---|-----|
| 1. | 右足 右回転しながら前進します。 | S |
| 2. | 左足 横にステップし、ほぼ中央斜めに背面します。（トゥ）（女性はヒール・ターンしても、あるいは、右足を男性の足の間に残しておいても構いません。） 女性にPPのリードを開始します。 | Q |
| 3. | 右足（女性は左足） フォーラウェイで中央斜めに後退します。（トゥ） | Q |
| 4. | 左足（女性は右足） フォーラウェイで中央斜めに後退します。（トゥ） | Q |
| 5. | 右足 左回転して女性をスクエアに戻しながら、中央斜めに引き込みます。（女性は右足ボールで左回転してスクエアに戻り、次に、男性とイン・ラインで、左足ボールで滑り出て行きます。） | Q |
| 6-8. | 壁斜めにフェザー・フィニッシュします。 | QQS |

- 《メモ》 *男性は4歩目でヒールを下ろし、5歩目をボールでライズすると踊り易く感じるかもしれません。
 *女性は4歩目と5歩目で男性とスクエアに戻るとき、左腿を男性の右腿にしっかりコンタクトしておきます。
 ■8歩目（男性左足）は後続フィガーの1歩目と重なります。

F16	リバース・ターン ~ バック・レフト・フェザー Reverse Turn with Back Left Feather 相手の左サイドで踊るフィガーの中では、最も易しいものの一つです。
------------	---

- | | | |
|-------------|--|-------------|
| 1-4. | リバース・ターンの4歩を踊り、LODに背面します。 | SQQS |
| 5. | 左足 左ショルダー・リーディングを使ってLODの方へ後退し、女性を左アウトサイドに出す用意をします。(トウ) | Q |
| 6. | 右足 左回転しながらほぼ中央斜めに後退します。女性が左アウトサイドに出てきます。(トウ) | Q |
| 7-9. | 壁斜めに向けリバース・ターンの5~7歩目を踊ります。
(バック・レフト・フェザー) | QQS |

《メモ》 *男性は5と6歩目で顔を左に返します。

F17	フォー・フェザー Four Feathers 大きなボールルーム向けの素晴らしいアマルガメーションです。 もちろん、試験や競技会にも使えます。
------------	---

- | | | |
|-------------|--|-------------|
| 1-4. | フェザー・ステップの4歩を中央斜めに踊ります。 | SQQS |
| 5. | 右足 右ショルダー・リーディングを使って前進し、女性の左アウトサイドに出る用意をします。(トウ) | Q |
| 6. | 左足 女性の左アウトサイド、中央斜めに前進。(トウ) | Q |
| 7. | 右足 左回転しながら横にステップ。女性とイン・ラインに戻りながら壁斜めに背面します。(女性は左足を横にステップします。)(トウ) | Q |
| 8. | 左足 LODに後退。女性がアウトサイドに出てきます。(トウ、ロー) | Q |
| 9. | 右足 LODに後退し、女性とイン・ラインになります。膝を柔らかく使います。(ダウン) | S |
| 10. | 左足 左ショルダー・リーディングを使ってLODに後退し、次に女性を男性の左サイドにリードする用意をします。(トウ) | Q |
| 11. | 右足 左回転しながら中央斜めの方に後退。女性が男性の左アウトサイドに出てきます。(トウ) | Q |
| 12-14. | 左足から壁斜めにフェザー・フィニッシュを踊ります。 | QQS |

《メモ》 *男性は5歩目と6歩目、10歩目と11歩目では顔を左に返します。
 ■フォー・フェザー：英語表記は複数形を示す「フォー（4回）・フェザーズ」となっています。

F18	リバース・ターン ~ ウィスク ~ スリップ・ピボット ~ オープン・テレマーク Fallaway to Open Telemark この秀でたバリエーションはあらゆる場面で使うことができます。 特にコーナーで使うと、予想もしないホイスクの続きに見ている人も驚くことでしょう。
------------	--

1-6.	左足からリバース・ターンを踊ります。	-
7-9.	コーナーに向けウィスクに続けPPになります。3歩目はトウになり、左スウェイをかけ、カウントのギリギリ最後までその状態を保ちます。	SQQ
10.	右足 女性をスクエアに戻しながら小さく後ろに引き（スリップ・ピボット）、左へピボットして新LODの中央斜めに面します。 （女性は右足ボールで回転してスクエアに戻り、男性とイン・ラインで左足を前進して左へピボットし、新LODの中央斜めに背面します。）	Q
11-14.	左足 中央斜めに出て行きオープン・テレマークを踊ります。PPになりLODに沿って（右足を前進して）進みます。（カウントに注意）	QQQS
15-17.	女性をスクエアに戻し、壁斜めにフェザー・フィニッシュに入ります。	QQS

- 《メモ》 *このフィガーに驚きの要素を加えるため、9歩目では左スウェイをできる限り長く保ち続けることを忘れてはなりません。
*11歩目と14歩目はヒールから出て行きます。
*10歩目のスリップ・ピボットで、男性は右足を大きく引き過ぎて体重が後ろに落ちてしまわないようにします。これは非常によく見られる誤りです。
*10~12歩目はスピードをつけてステップし、13~14歩目でホバー効果をつけます。
■英語のタイトルは「フォーウェイからオープン・テレマーク」ですが、日本語は内容に即したものに変更しました。

F19	レフト・ウィスク ~ ツイスト Left Whisk - Twist 最も優れたメダルテスト用バリエーションの一つです。競技会にも使います。
------------	---

1-4.	リバース・ウェイブの4歩を踊り、壁斜めに背面します。カウントの取り方が変わっていますので注意しましょう。	SQQQ
5.	左足 左回転しながら横にステップして壁に面し、両足フラットになります。（女性は右足を横にステップし、壁に背面します。）	Q
6.	右足 左足後ろにしっかりクロスします。ボディを左へオーバーターンさせて壁斜めに面します。両足はフラットのままです。（女性は左回転しながら、LODに背面した所で左足を右足の後ろに深くステップ。顔をしっかり左へ返し、ポイズはウェストから上が少し後ろになります。）男性は顔を少し右に向け、女性の顔を見るようにします。（レフト・ウィスク）	S
7-10.	両足フラットのまま右へツイストしてLODに面します。ツイストの最後はプル・ステップのように両足が少し離れ、その状態からライズをします。（女性は男性の周りを4歩、右足-左足-右足-左足と走ります。フットワークはヒール、ボール、ボール、ボールで、4歩目で男性とスクエアに戻りながら右足を左足にブラッシュします。）（カウントに注意）（ツイスト）	Q&QS
11-13.	トウにライズし、（左足から）中央斜めにホバー・フェザーを踊ります。	QQS

- 《メモ》 *男性は女性が4歩目をすばやくステップできるようにリードします。
*レフト・ウィスクではホールドがぐらつかないように、しっかりします。
*男性は7~10歩目のツイストをするとき、最後の“S”で右足を少し右寄りにずらすと、10歩目のホバーをコントロールし易いと感じるかも知れません。
■ホバー・フェザー：基本の踊り方は「F65」のナチュラル・テレマークを参照してください。

F20

オーバースウェイ ~ ウィーブ・エンディング

Oversway from 4 of Wave – Weave Ending

人気のある、魅力的なバリエーションです。

1-4.	左足 前進からリバース・ウェイブの4歩、右足を壁斜めに後退する所まで踊ります。(カウントに注意)	SQQQ
5.	左足 右足の上で僅かにライズしながら、左ショルダー・リーディングを使って後退し、トゥだけで床を捉えます。	Q
6.	左足 ヒールに下りて膝を緩めます。右足は動かさずにトゥが床についています。ボディは僅かに左へオーバーターンします。(オーバースウェイ)	S
7.	僅かにボディを右回転し、前方の右足へ体重を移します。(ヒール、または、フラット)	Q
8.	左足 女性とイン・ラインで逆中央斜めにステップし、左回転を始めます。(トゥ)	Q
9.	右足(女性は左足)横にステップし、LODに背面します。(トゥ)	Q
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。(トゥ、ロー)	Q
11.	右足 左回転しながら中央斜めに後退します。(ダウン)	S
12-14.	左足からリバース・ターンの5~7歩目を踊り、壁斜めに面します。(ウィーブ・エンディング)	QQS

《メモ》 ■ウェイブ/ウィーブ：ウェイブは「波、うねり」で、ウィーブは「縫うように進む」ことです。

F21

オープン・テレマーク ~ シグザグ ~ アウトサイド・スイブル

Open Telemark – Zig Zag to Outside Swivel

どこでも使えるアウトサイド・スイブルの新しい入り方です。易しいです。

1-4.	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ます。4歩目右足は壁斜めに出します。	SQQS
5.	左足 左回転して女性をスクエアに戻しながら、壁斜めに前進します。(ボール、ライズ) (女性はスクエアに戻り、右足を右寄りに後退します。)	Q
6.	右足 横にステップし中央斜めに面します。(女性は左足を横にステップします。)(トゥ) (シグザグ)	Q
7.	左足 逆壁斜めに後退。女性をアウトサイドにリードし、右足の上でアウトサイド・スイブルをさせてPPになります。男性の右足は少し前方に体重をかけずに置いておきます。	S
8.	右足(女性は左足) 中央斜めにPPで前進し、女性をスクエアに戻し始めます。(ヒール)	S
9-11.	女性をスクエアに戻し、中央斜めにフェザー・フィニッシュを踊ります。	QQS

F22

オープン・テレマーク ~ シグザグ ~ アウトサイド・スイブル ~
ステーショナリー・ピボット

Open Telemark – Zig Zag to Outside Swivel – Stationary Pivots

多くの一流選手が使う、F21の上級バージョンです。

1-8.	F21 バリエーションの初めの8歩を踊ります。(オープン・テレマーク ~ シグザグ ~ アウトサイド・スイブル)	SQQ SQQ SS
9.	左足 左回転しながら女性とイン・ラインに、ほぼ中央に前進し(ボール、フラット)、左足の上で左へピボットします。今、LODに背面しています。右足は後ろにCBMPに保ちます。(女性はスクエアになり、右足を後ろにステップして左へピボットします。左足は前方にCBMPに保ちます。)	Q

- | | | |
|--------|--|---------------|
| 10. | 右足に体重を戻して左へピボットし、壁斜めに面します。左足は前方にCBMPに保ちます。
(ステーションナリー・ピボット) | Q |
| 11-19. | CBMPに保っている前方の左足に体重を移してリバース・ウェイブを踊ります。1~4歩間で左に1/2回転します。 | SQQS
QQSSS |

《メモ》 *男性は9歩目を遅らせ気味にステップし、女性がスクエアになるのを待ってから前進するようにします。ここでは体重を後ろに保っておくことが重要です。
*ステーションナリー・ピボットの間、脚部をクロスし、CBMPにしておくことが大切です。
■**ステーションナリー・ピボット**：“ステーションナリー”とは「静止した、止まった」の意味で、ここでは「その場で行う」と解釈しましょう。ピボットが連続しているため、英語表記は「~ピボット」となっています。

F23 オープン・テレマーク ~ ジグザグの3歩 ~ セイム・フット・ランジ ~ リバース・エンディング (あるいはウィーブ・エンディング) Open Telemark - 3 of Zig Zag to Same Foot Lung - Reverse ending (or Weave) セイム・フット・ランジへのエントリー、そしてエンディングとして非常に素晴らしいです。
--

- | | | |
|--------|--|------|
| 1-4. | 左足からオープン・テレマークの4歩を踊りPPで終わります。4歩目右足(女性は左足)は壁斜めに出て行きます。 | SQQS |
| 5. | 左足 左回転しながら女性をスクエアに戻し、壁斜めに前進します。(トウ)(女性はスクエアに戻り、右足を右寄りへ後退します。) | Q |
| 6. | 右足(女性は左足) 横にステップし、LODに面します。(トウ) | Q |
| 7. | 左足 逆壁斜めに後退し、女性をアウトサイドにリードします。(ダウン)
(ジグザグの3歩) | Q |
| 8. | 右足 LODに面するまで回転しながら体重を乗せずに左足に閉じます。(女性は右回転して左足を右足横に閉じ、左足に体重をかけます。女性は今、PP気味で、ボディは壁斜めに背面しています。)(ダウン) | Q |
| 9. | 右足 横に大きくステップ。(女性は少し回転をしてから、右足後退します。)二人の足を壁の方に出してセイム・フット・ランジに入ります。男性は右膝を緩めます。左足は同じ場所にあります。女性は顔をしっかり右に向け、男性は女性の顔の方を見ます。
(セイム・フット・ランジ) | S |
| 10-11. | 男性は右膝を伸ばしながら体重をゆっくり左足に戻し、左足ボールで左回転し壁斜めに背面します。(女性は前方の左足に体重を移します。次にスクエアに戻りながら右足を横にステップし、壁斜めに面します。《メモ》参照。) | QQ |
| 12. | 右足(女性は左足) 横にステップし、LODに背面します。 | Q |
| 13. | 左足 左回転しながら中央斜めに後退。女性がアウトサイドに出てきます。 | Q |
| 14. | 右足 左回転しながら女性とイン・ラインになって、中央斜めに後退します。(ダウン) | S |
| 15-17. | フェザー・フィニッシュを踊り、壁斜めに終わります。
(リバース・エンディング) | QQS |

《メモ》 *10~11歩目は“Q&”とカウントしても良いです。その場合、男性は12歩目を横にステップし、リバース・ウィーブの2~7歩を“QQQQQS”のカウントで踊ります。
■ “リバース・ウィーブ”とは“ウィーブ”の事ですから、『10~11歩目を“Q&”カウントで踊る場合、14歩目のカウント“S”を“Q”に変えて踊りましょう』との意味です。“S”で踊ると音楽に合わなくなるからです。
■ ステップの説明から“リバース・エンディング”は“ウィーブ・エンディング”と同じ事が分かります。

F24	オープン・テレマーク ～ チェックト・ナチュラル・ターン ～ フェイクト・コントラ・チェック ～ フェザー・フィニッシュ Open Telemark – Checked Natural Turn – Faked Contra Check – Feather Finish 試験用などに最適のバリエーションです。
-----	--

～ フェザー・ステップの後、中央斜めに始めます ～

1-3.	オープン・テレマークの3歩を踊り、LODに沿ってPPになります。	SQQ
4.	右足（女性は左足） 右回転しながらPPでLODに沿って前進。（ヒール）	S
5.	左足 横にステップし、ボディが中央斜めに背面します。（女性は回転を起こさず、右足を男性の足の間に小さく前進します。）（トウ）	Q
6.	右足 ボディを僅かに左回転させて小さく後ろに、中央方向へ引き込みます。（女性はイン・ラインで左足前進。（ポール）） (チェックト・ナチュラル・ターン)	Q
7.	右膝を緩めながらボディの強い左回転を起こし、左足を前方、壁の方へ大きくステップします。左膝もコントラ・チェックのように少し緩めます。 (フェイクト・コントラ・チェック)	Q
8.	女性とイン・ラインで、後ろの右足に（逆中央斜め）体重を戻します。（ポール、ライズ）	Q
9-11.	左足 左回転しながら横少し前にステップし、フェザー・フィニッシュを踊ります。（中央斜めに左足前進で終わります。）	QQS

《メモ》 ■フェイクト・コントラ・チェック：“フェイクト”は「見せかけの」とか「～の振りをした」の意味です。

F25	オープン・テレマーク ～ ジグザグ ～ ホバー・オープン・インピタス ～ フェザー・フィニッシュ Open Telemark – Zig Zag to Hover Open Impetus – Feather Finish 簡単なバリエーションですが、楽しい表現をすることができるでしょう。
-----	--

1-4.	左足からオープン・テレマークの4歩を踊り、PPで右足（女性は左足）を壁斜めに前進して終わります。	SQQS
5.	左足 左回転しながら女性をスクエアに戻し、壁斜めに前進します。（ポール、ライズ）（女性は男性とスクエアに戻り、右足を後ろから横にステップします。）	Q
6.	右足（女性は左足） 横にステップ。男性はLODに面します。（トウ）	Q
7.	左足 逆LODに後退します。女性がアウトサイドに出てきます。（ダウン） (ジグザグ)	S
8.	右足（女性は左足） ボディを右回転しながら横にステップ。男性は壁に面します。この足はポールで出てから高くライズして行き、ボディを少し右にオーバートーンさせます。左膝を（女性は右膝を）内側に曲げます。	Q
9.	ホバーしてから、LODに沿ってPPで左足を（女性は右足を）横にステップします。（トウ、ロアー）	Q
10.	右足 LODに沿ってPPで前進（女性は左足前進）します。（ヒール） (ホバー・オープン・インピタス)	S
11-13.	女性をスクエアに戻してフェザー・フィニッシュを踊り、壁斜めに右足前進で終わります。	QQS

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 ~ 左側へのナチュラル・テレマーク ~ ナチュラル・テレマーク ~ セイム・フット・ランジ ~ ロール Open Telemark – Zig Zag to Hover Open Impetus – Natural Telemark to L. Side – Natural Telemark to Same Foot Lunge - Roll 実に素晴らしい、新しいグループです。エンディングも新しいです。
-----	---

1-10.	バリエーションF25の初めの10歩（PPでLODに沿って右足（女性は左足）前進する所まで）を踊ります。 （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）	SQQSQ QSQQS
11.	左足 強い右回転を起こしながら横にステップし、ボディが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。（トウ））	Q
12.	左足 ボールで右回転を継続しながら、右足トウをLODに向けて横にステップします。（女性は左足を横にステップし、ほぼLODに背面します。）	Q
13.	左足 女性の左アウトサイド、LODに小さく前進します。（女性は右足後退します。）（トウ） （左側へのナチュラル・テレマーク）	Q
14.	右足 強い右回転を起こしながら女性とイン・ラインで、ほぼ壁斜めに前進します。（女性は左足後退します。）	Q
15.	左足 女性をしっかりと回り込んで横にステップし、ほぼLODに背面します。（女性はヒール・ターンするか、あるいは、両足ボールを揃えます。）	Q
16.	左足 ボールで強く右回転して中央に面し、右足を左足へ体重をかけずに閉じます。（女性は右足ボールで右回転し、次に左足を横から後ろへステップし、PP気味で中央斜めに背面します。） （ナチュラル・テレマーク）	Q
17.	右足 トウを中央斜めに向けて大きく横へステップします。左足はその場にあり、トウだけが床についています。右膝を緩め、顔を右へ返します。（女性は僅かに右回転し、右足をフォーラウェイの形でLODに後退します。左足は動かしません。右膝を緩め、ポイズを十分後ろに持って行きます。顔は左か、しっかりと右へ返します。） セイム・フット・ランジ	S
18-19.	男性は右膝を伸ばしながら体重を左へ移し、左足で左回転します。右足は体重をかけずに左足近くに閉じ、ボディは逆LODに面します。 この間女性は、	QQ
18.	左回転しながら、前方の左足に体重を移します。	Q
19.	右足 男性の前を回り込んで大きく横にステップ。LODに面するまで回転して男性とスクエアになります。左足を右足にブラッシュします。	Q
《メモ》 *19歩目だけは少しボディ・ライズをします。18~19の2歩はすばやくステップし、その分、次に一時休止します。		
20.	右足 強い右ショルダー・リーディングを使って、逆LODに前進します。（ボール、フラット）右足に体重が乗るとき、女性をしっかりとホールドしてボディを右回転させると、男女のボディの“ロール”アクションが起こります。右膝（女性は左膝）を緩めます。男性は女性を見ます。女性は顔をしっかりと左へ返し、ポイズをしっかりと後ろへ持って行きます。	S
21.	左足 ボディを左回転させながら、左ショルダー・リーディングを使いLODの方に後退します。	Q
22.	右足 左回転しながら女性とイン・ラインになり、中央斜めに後退。この足は力強くステップします。（ダウン、ライズ）	Q
23-25.	左足 横少し前にステップし、フェザー・フィニッシュします。	QQS

F27 **フェザー・ステップ ~ クロス・スイブル ~ ナチュラル・ホバー**
 Feather Step – Cross Swivel – Natural Hover
 簡単。でも、なかなかすてきです。

- | | | |
|-------|---|------|
| 1-4. | フェザー・ステップを壁斜め、あるいは LOD に踊ります。4 歩目で、左足ボールで僅かに左へスイブルし、右足を左足側に体重をかけずに閉じます。 | SQQS |
| 5. | 右足 中央斜め、女性のアウトサイドに前進します。(ヒール)
(クロス・スイブル) | S |
| 6. | 左足 右回転して横にステップし壁斜めに面します。今、女性とイン・ラインになっています。右スウェイをかけます。(トウ) | Q |
| 7. | 横にある右足に体重を移しホバー効果を出します。同時に左膝を内側に曲げ、左スウェイに変えます。(トウ)
(ナチュラル・ホバー) | Q |
| 8-10. | 左足 斜め前にステップし、壁斜めにホバー・フェザーを踊ります。 | QQS |

《メモ》 *4 歩目のスイブルでは足をかなりフラットにし、両膝を緩めます。
 *男性によっては 6 歩目を閉じ、5,6,7 歩目のカウントを“QQS”と踊るのを好む人もいます。
 ■クロス・スイブル：バリエーションの 4~5 歩目の動き。テキストではクイックステップで取り上げられているフィガーです。「Q58」参照。

F28 **ダブル・リバース・ウィング ~ リバース・ウェイブ**
 Double Reverse Wing – Wave
 長年にわたり人気を保ち続けているバリエーションです。いろいろな場面で使えます。

- | | | |
|-------|---|-------------------|
| 1-3. | 中央斜めにフェザー・ステップの 3 歩を踊ります。 | SQQ |
| 4-7. | 左足前進からダブル・リバース・ <u>スピン</u> を踊り、壁斜めに面しますが、女性は男性の左アウトサイドで終わります。女性のステップもご覧下さい。
(カウントに注意) (ダブル・リバース・ウィング)
女性のステップは、 | SQ&Q |
| 4-5. | 右足 後退。ヒール・ターンし、LOD に面します。 | SQ |
| 6. | 右足 小さく前進し、男性の左アウトサイドに出る用意をします。(トウ) | & |
| 7. | 左足 男性の左アウトサイド(中央方向)に小さくステップ。壁斜めに背面する所まで回転を継続します。右足は CBMP に保たれています。(トウ) | Q |
| 8-16. | 左足 女性の左アウトサイドに前進し、リバース・ウェイブを踊ります。男性と女性は 9 歩目でイン・ラインに戻り、それからはイン・ラインで踊り通します。リバース・ウェイブの 4 歩目は壁斜めにステップします。 | SQQ
SQQ
SSS |

《メモ》 *女性が 5 歩目でヒール・ターンした後、男性は右手で女性の左サイドをリードし、女性が自分の少し左アウトサイドに出てウィングに入れるようにします。女性は 7 歩目でポーズを十分後方に保つようにします。

F29 **ダブル・リバース・ウィング ~ ウィーブ**
 Double Reverse Wing – Weave
 ダブル・リバース・ウィングの更に発展した終わり方です。

- | | | |
|------|---|-------------|
| 1-7. | フェザー・ステップからダブル・リバース・ウィング (F28 参照) を踊りますが、回転量を大きくして男性が LOD に面して終わるようにします。
~ これからウィーブに入ります ~ | SQQ
SQ&Q |
| 8. | 左足 LOD の方の女性の左アウトサイドに前進し、強い左回転を起こします。(女性は右足後退します。)(ボール、あるいはヒール) | Q |

- | | | |
|--------|--|-----|
| 9. | 右足 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します。) (トウ) | Q |
| 10. | 左足 左回転を継続しながら LOD の方へ後退。女性が男性の右アウトサイドに出てきます。(トウ) | Q |
| 11. | 右足 LOD の方へ後退。左回転して女性とイン・ラインになります。(トウ) | Q |
| 12-14. | 左足からフェザー・フィニッシュし、左足壁斜めに前進して終わります。 | QQS |

《メモ》 *7~8 歩目ではボディの動きを継続するようにしますが、8 歩目での回転は余り速くならないようにします。速く回転すると女性はヒール・ターンと誤解してしまうからです。9 歩目は女性を横方向へとリードします。

F30

ダブル・オープン・テレマーク

Double Open Telemark

いろいろな場面で使用できる、軽快な動きのバリエーションです。
中央斜めに踊るフェザー・ステップの後から入ります。

- | | | |
|-------|---|------|
| 1-4. | 左足 前進からオープン・テレマークを踊ります。PP になりボディを壁斜めに向けます。4 歩目の右足は LOD にステップします。(カウントに注意) | SQQQ |
| 5-8. | 左足 女性をスクエアに戻しながらイン・ラインで LOD へ前進し、もう一度オープン・テレマークを踊ります。PP になり(8 歩目の右足前進で)ボディは壁に面しています。(カウントに注意) | QQQS |
| 9-11. | 女性をスクエアに戻し、壁斜めにフェザー・フィニッシュします。 | QQS |

《メモ》 *4 歩目はヒールから出、5 歩目はトウに上がります。4 歩目で強いリードを女性に与え、4~5 歩目の間、動きを切らさないようにします。
*女性の6 歩目は、ヒール・ターンの代わりに左足トウを右足トウに閉じて構いません。
*1~8 歩目のカウントは次のように変えて踊ることもできます。SQQS Q&QS。
■2 度目のテレマークは「クイック・オープン・テレマーク」です。

F31

オープン・テレマーク ~ ホバー ~ スリッパ・ピボット ~
ダブル・リバーズ・スピン ~ リバーズ・ウェイブ

Open Telemark - Hover - Pivot to Double Reverse Spin - Wave

競技会ではめったに見られなくなりましたが、教室のレッスンや試験用に大変人気のあるバリエーションです。中央斜めにフェザー・ステップを踊ったところから始めます。

- | | | |
|------|---|------|
| 1-4. | 左足前進からオープン・テレマークを踊ります。アンダー・ターンして4 歩目右足を、PP で壁の方へ前進します。 | SQQS |
| 5. | 左足(女性は右足) 壁の方に PP で前進。この足はボールで出してから高くライズします。右足は後ろに、膝をピンと張らずに伸ばしておきます。ポイズはしっかり後方に保ちます。(ホバー) | Q |
| 6. | 右足に(女性は左足に)体重を戻し、フォーラウェイで中央に後退します。 | Q |
| 7. | 左足(女性は右足) フォーラウェイで中央に後退。 | S |
| 8. | 右足 女性をスクエアに戻しながら逆中央斜めに引きます。ゆっくり引いてから、その足の上で左へピボットして LOD に面し、左足を前方へ CBMP に保ちます。(女性は右足ボールで左回転して男性とスクエアに戻ります。回転の間、左足は右足前にクロスした形で CBMP においてあります。次に左足をイン・ラインでボールから前進し、左へピボットします。この間右足は左足後ろに CBMP に保ちます。) スリッパ・ピボット | Q |

9-12. 左足 LODの方へ出して**ダブル・リバース・スピン**を踊り、壁斜め、あるいはLODに面します。(カウントに注意) **QQ&Q**

13-21. 左足 前進して**リバース・ウェイブ**の9歩を踊ります。 **SQQ SQQ SSS**

《メモ》 *4歩目ではSカウントの時間を少し短く使い、その分、5歩目のホバーを長くします。
 *5~8歩目のカウントを次のように変えて踊ることもできますー **SQQQ**
 *8歩目のスリップ・ピボットで、女性は左腿を男性の右腿にしっかり着けておきます。そうすることで男性が起こすピボットのスピードを感じ取ることができますし、コンタクトを保ったまま踊り通すことができます。

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 ~ スピンからチェアへ
 Open Telemark - Natural Turn to Quick Outside Spin - Spin to "Chair"
 実に素晴らしい、フォックストロットら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で壁に面します。 **SQQ**
- 4-6. 右足(女性は左足) PPで前進し**ナチュラル・ターン**の1~3を踊ります。 **SQQ**
 3歩目は小さめにステップし壁斜めに背面します。女性はヒール・ターンをしません。今、スクエアになっています。
- 7-9. 左足 とても小さく後ろに引き、**アウトサイド・スピン**を踊ります。3歩目 **&QQ**
 左足はLODに背面して横にステップし、左足の上でLODに面するまで右回転を継続します。右足は左足前方にCBMPに保たれています。
 (カウントに注意) (クイック・アウトサイド・スピン)
- 10. 前方の右足に体重移動(女性は左足後退)しながら右回転を継続します。 **Q**
 (ヒール) (スピン)
- 11. 左足 女性をPPにしながら、ほぼ壁斜めに前進(女性は右足前進)します。 **Q**
 (トウ)
- 12. 右足 回転を継続しながらPPで前進(女性は左足前進)。ほぼ壁の方に出て行きます。この足はトウで出てからローアールし、膝を緩めます。後ろへ傾くようなポーズをします。 **S**
 (チェア)
- 13. 後ろの左足に(女性は右足に)体重を戻し、フォーラウェイになります。 **Q**
- 14. 女性をスクエアに戻しながら、右足を後ろに(逆LODに)引き、左へピボットして中央斜めに面します。(女性は右足ボールで左回転し、男性とイン・ラインで左足を前方へ滑り出します。) **Q**
- 15. 左足 中央斜めに出して**リバース系フィガー**に入ります。

《メモ》 ■**クイック・アウトサイド・スピン**:フォックストロットにおけるアウトサイド・スピンは“SQQ”か“&QQ”で踊りますが、“&QQ”の方をこう呼びます。

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 ~ ロックとスウェイ・チェンジを含むナチュラル・ウィーブ
 Open Telemark - Natural Turn to Quick Outside Spin - Natural Weave with Lock and Sway Change
 とても美しい、現代的なバリエーションです。

- 1-9. バリエーションF32の始めの9歩を踊り、左足体重でLODに面し右足が前方にCBMPにあります。(オープン・テレマーク ~ ナチュラル・ターン ~ **SQQ**
 クイック・アウトサイド・スピン) **SQQ**
&QQ
- 10. 前方の(LODの方の)右足に体重を移して右回転します。(ヒール) **S**
 (女性は左足後退します。)(ここから**ナチュラル・ウィーブ**の3歩に入ります)
- 11. 左足 ほぼ中央斜めに背面して横にステップ。(女性はヒール・ターンします。) **Q**
 右スウェイをかけます。(トウ)

- | | | |
|--------|---|-----|
| 12. | 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中央斜めに後退。ボディはほぼ LOD に背面しています。スウェイはありません。
(女性は左ショルダー・リーディングを使って左足前進します。) (トウ) | Q |
| 13. | 左足 右足前にクロス。両足トウに高く上がります。左にスウェイをかけ、顔もしっかり左に返します。(女性は右足を左足後ろにクロス。顔を右に返して右スウェイをかけます。) この状態を静かに保ちます。(ロック) | S |
| 14-15. | 両足の位置はそのまま、スウェイと顔の向きを徐々に、男性は右に、女性は左に変えます。まだ男性は左足、女性は右足バランスにいます。
(カウントに注意) (スウェイ・チェンジ) | SQ |
| 16. | 右足 スウェイと顔の向きを保ったまま、横から後ろに小さくステップ。
(女性は左足を横から前にステップします。) 両足トウに高く上がったまま、横の中央斜めに動いて行きます。(トウ) | Q |
| 17. | 左足 中央斜めに後退。女性がアウトサイドに出てきます。この時点でスウェイと顔の向きを元に戻します。(トウ) | Q |
| 18. | 右足 左回転しながら中央斜めに後退し、女性とイン・ラインになります。
(トウ) | Q |
| 19-21. | 左足 横少し前にステップし、フェザー・フィニッシュに入ります。 | QQS |

F34	オープン・テレマーク ~ ウィーブ ~ スイッチしてナチュラル・ウィーブ
------------	---

Open Telemark to Weave - Switch to Natural Weave

新しい形で“スイッチ”を入れた魅力的なグループです。

- | | | |
|--------|---|--------------|
| 1-4. | 左足 中央斜めに前進してオープン・テレマークを踊ります。PP になり、LOD に沿って(右足前進で)終わります。 | SQQS |
| 5. | 左回転しながら女性をスクエアに戻し、左足を少し左寄りに(ほぼ中央斜めに)前進します。(ボール) (女性は右足を横から少し後ろにステップし、男性とスクエアになります。) | Q |
| 6. | 右足 横にステップして壁斜めに背面します。(女性は左足を横にステップします。)(トウ) | Q |
| 7. | 左足 LOD の方へ後退。女性がアウトサイドに出てきます。(トウ)
(ウィーブ・フロム・PP) | Q |
| 8. | 右足 LOD の方へ後退。体重を少し前方へ残し、バック・コントラ・チェックのようにボディを強く左回転させます。(女性は左足前進し、顔をしっかりと左へ向けます。)(ボール) | Q |
| 9. | 右足のボールでボディを上を押し上げ、ゆっくり右回転します。左足は右足の方に少し寄ってきます。 | Q |
| 10. | LOD に面したとき、体重を左足ボールに移してヒールに軽くロアーします。
(女性は 9 歩目を左足ボールで回転してから右足を男性とイン・ラインで前進し、体重を乗せます。)(ボール、フラット) (スイッチ) | Q |
| 11-18. | 前方の右足を LOD の方に出し、ナチュラル・ウィーブを踊ります。
壁斜めに左足前進で終わります。(ヒール) | SQQ
QQQSS |

《メモ》 *10 歩目の後、カーブド・フェザーに続けることもできます。バリエーション F12 参照。
■スイッチ：電気スイッチの「入り/切り」のように、両足(ほぼ)その場で方向転換すること。

F35 **クイック・プル・ステップを使ったナチュラル・ターン ~**
カービング・フェザー ~ チェック ~ インピタス・ターン ~ バック・フェザー
 Natural Turn with Quick Pull Step to Curving Feather – Check to Impetus into Back Feather
 軽快な動きの素晴らしいバリエーションです。

1-4.	ナチュラル・ターンの4歩を踊り、LODに背面します。(カウントに注意)	SQQQ
5.	左足ヒールで右回転しながら、右足を左足に引き寄せて閉じ、LODに面します。(フラット) (女性は左足を横にステップします。) (クイック・プル・ステップ)	Q
6.	左足 回転を継続しながら左ショルダー・リーディングを使って前進。壁斜めに出て行き、次に女性のアウトサイドに出る用意をします。(トウ)	Q
7.	右足 回転を継続しながら女性のアウトサイドに前進し、ほぼ逆LODに面します。(トウ、ロアー) (カービング・フェザー)	Q
8-10.	チェックしてLODの方へ左足後退。女性がアウトサイドに出てきます。インピタス・ターンの3歩を踊り、逆中央斜めに背面して終わります。3歩目左足は横に出し、男女共トウで高く上がっています。	SQQ
11.	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中央に後退します。(トウ)	Q
12.	左足 右回転を継続しながら、中央斜めに後退。女性がアウトサイドに出てきます。(トウ、ロアー) (バック・フェザー)	Q
13.	右足 中央斜めに後退し、女性とイン・ラインになります。(ダウン)	S
14-16.	左足から壁斜めにフェザー・フィニッシュを踊ります。	QQS

《メモ》 ■カービング・フェザー：カーブド・フェザーと同じ。

F36 **ウィーブ ~ ピボットからリバース・ヘジテーション ~ カーブド・フェザー ~**
フォーラウェイ・ウィスク
 Weave – Pivoting to Reverse Hesitation – Curved Feather – Fallaway Whisk
 教えるのも簡単です。しかし試験や競技会に幅広く使われています。

1-4.	リバース・ウェイブの4歩を踊り、右足チェックして壁斜めに背面します。	SQQS
5-7.	左足 前進してウィーブの3歩を踊り、中央斜めに背面します。女性がアウトサイドに出てきます。	QQQ
8.	右足 後ろに引いて左へピボットし、LODに面します。	Q
9-10.	左足 LODの方に出し、リバース・ターンの1~2を踊ります。(女性はヒール・ターンをします。)(カウントに注意)	QQ
11.	右足ボールの上で強い左回転を起こして壁に面し、左足を横にステップ。右足を左足にブラッシュします。(フラット) (リバース・ヘジテーション)	S
12-14.	右足 壁に向けて女性のアウトサイドに前進し、フェザー・ステップの3歩を踊りますが、シャープに右へカーブし、逆LODに面します。3歩目の終わりでロアーしてチェックします。 (カーブド・フェザー)	SQQ
15-17.	左足に体重を戻し、女性がアウトサイドに出てきます。フォーラウェイ・ウィスク(バリエーションのF9参照)を踊ります。 ~ ウィスクは男性が中央斜めに面して終わります。続いて、フェザー・エンディングやウィーブ・フロム・PPに入ります ~	SQQ

F37	ナチュラル・ターン ~ ナチュラル・スピ ~ ナチュラル・ウィーブ Natural Turn to Natural Spin - Natural Weave 軽快に動いて行くこのバリエーションはとても人気があります。難しくありません。
------------	--

- | | | |
|-------|---|--------------|
| 1-3. | 右足前進からナチュラル・ターンの3歩を踊ります。 | SQQ |
| 4. | 左足 LOD に後退。ピボットで右へ 1/2 回転して LOD に面します。右足は左足前に CBMP に保ちます。 | S |
| 5. | 右足 前進して右へのスピに入ります。(女性は左足を左寄りに後退します。)(ヒール) | Q |
| 6. | 左足 横にステップして女性をしっかりと回り込み、左足ボールで右回転を継続して LOD に面します。右足は左足前に CBMP に保たれています。(女性は男性の足の間に右足を残し、次にその右足でピボッティング・アクションして LOD に背面します。)(ナチュラル・スピ) | Q |
| 7-14. | 前方に保たれた右足を LOD に出し、ナチュラル・ウィーブを踊ります。(左足を壁斜めに前進して終わります。) | SQQ
QQQQS |

《メモ》 *4 歩目と 5 歩目では女性をしっかりとホールドすることにより、女性はスピを感じ取り、右足を男性の足の間に残します。
* ナチュラル・ターンをコーナーで終わると、次のスピでの回転量が少なくて踊りやすくなります。この場合、続くナチュラル・ウィーブは新 LOD に面して始めます。

F38	ナチュラル・ターン ~ ナチュラル・スピ ~ フォーラウェイ・ウィスク Natural Turn to Natural Spin into Fallaway Whisk スピのエンディングとしてのウィスクは大変人気がありますし、リードしやすいです。
------------	---

- | | | |
|--------|---|------------|
| 1-6. | バリエーション F37 の初めの 6 歩を踊り、6 歩目左足で右回転して中央斜めに面します。(ナチュラル・ターン ~ ナチュラル・スピ) | SQQ
SQQ |
| 7. | ボディを中央斜めに向けたまま、右足を壁斜めの方に向けて横にステップします。(女性は中央斜めに背面して、横にステップします。) | Q |
| 8. | 左足 右足後ろに軽くクロス。同時に女性を PP へとリードし、女性は右足を左足後ろに軽くクロスします。今、フォーラウェイ・ウィスクの形になりました。ボイズは後方にあります。男性は右スウェイがかかっています。 | Q |
| 9. | 右足(女性は左足) PP で中央の方へ前進。(ヒール) | S |
| 10-12. | 女性をスクエアに戻し、左足からし中央斜めにフェザー・フィニッシュを踊り、左足を中央斜めに前進して終わります。 | QQS |

《メモ》 *ウィスクの 2 歩目(説明の 7 歩目)では少しライズし、実際のフォーラウェイ・ウィスクでローします。8 歩目はゆっくりステップし、「後ろに倒れる」ように見えないようにします。
■フォーラウェイ・ウィスク: 男性が左足後退から始める 3 歩で構成されるフィガー。上に、「ウィスクの 2 歩目で」とあるのは、そのためです。

F39	クイック・オープン・リバース・ターン ~ ライト・ランジとボディ・ロール The Quick Open Reverse Turn – R. Lunge with Body Roll 前半は長いこと広く親しまれている踊り方です。 ランジとボディ・ロールは難しいですが見栄えがします。中央斜めに面して始めます。
------------	---

1.	左足 左回転しながら（中央斜めに）前進。	S
2.	右足 横にステップし壁斜めに背面します。（女性も左足を小さく、横少し前にステップします。 <u>ヒール・ターンではありません。</u> ）この2歩目は半拍しかありませんので注意してください。（トウ）	Q
3.	左足 LODに後退。女性がアウトサイドに出てきます。半拍のみ。	&
4.	右足 左回転しながらLODに沿って後退し、女性とイン・ラインになります。（トウ） （クイック・オープン・リバース・ターン）	Q
5-7.	壁斜めに向け、通常フェザー・フィニッシュを踊ります。 《メモ》 *このバリエーションをここで終了しても構いません。その場合、スリー・ステップなどの通常のエンディングに繋げましょう。ここでは、下の踊りに繋げます。	QQS
8.	左足の上で僅かにライズをし、右ショルダー・リーディングを使って右足を壁斜めに前進。（女性は左足を横から後ろにステップし、足の間に男性の右足が僅かに入ってくるようにしなければいけません。）男性はこの右足をボールで出てからフラットになり、次に右膝を緩めます。左足は動かしません。男性は顔を右に返し女性の顔の方を見ます。この“S”カウントの2拍目で、男性は右手で女性の左サイド、ウェストにプレッシャーを加えながらボディを右回転することにより、女性がウェストから更に後ろにポーズを持って行き、彼女のボディが右回転（あるいは、ロール）するようにリードします。女性は左膝を緩めておきます。	S
9.	“S”カウントの最後で、男性は右膝を伸ばしながら、ボディを左回転させて後ろの左足（逆中央斜め）に体重を移します。（女性は体重を前の右足に移します。）（ダウン） （ライト・ランジとボディ・ロール）	Q
10.	右足 左回転しながら逆中央斜めに後退。この足は幾分すばやくステップします。（ダウン、次にライズ）	Q
11-13.	中央斜めに（左足から）フェザー・フィニッシュを踊り、リバース・ターンに続けます。（最後の“S”はリバース・ターンの1歩目と重なります。）	QQS
《メモ》	*クイック・オープン・リバースでのライズは高く取り、ステップは軽やかに、かつ同じような大きさで出て行きます。スピードに乗るため、あからさまにがんばることはしません。 *8~9歩目がランジとロールです。ここでのボディは途切れることのない継続的な動きをします。 ■「ランジとロール」はランジ・ロールとも言われます。	

F40	クイック・リバース・ターンで女性が男性の左アウトサイドに出てくる踊り方 The Quick Reverse Turn – Lady outside on Left side 競技選手はこれをリバース・ターンの代わりに使います。
------------	--

1-4.	通常のリバース・ターンの4歩を踊りますが、2、3、4歩目はトウに上がったまま、カウントはSQ&Qで取ります。（女性は1~2歩目でヒール・ターンしてから、3~4歩目を右足-左足と、男性の左アウトサイドにトウで出て行きます。）	SQ&Q
5-7	左回転しながら、左足から壁斜めに通常フェザー・フィニッシュを踊ります。男性と女性は5歩目でイン・ラインになっています。	QQS
《メモ》	*男性は3歩目で左ショルダー・リーディングを使います。顔は左へ向けておきます。女性の顔は左へ向けておく方が良いでしょう。 *上に示したカウントを普通のカウント、“SQQSQQS”にしても良いです。 ■英語表記は、クイック・リバース・ターン、レイディ・アウトサイド・オン・レフト・サイド。	

F41	ナチュラル・ヒンジからレフト・サイド・リバース The Natural "Hinge" to Left Side Reverse ホバー・クロスの代わりに使われます。
-----	--

1-2.	右足前進からナチュラル・ターンの1~2を踊り、ほぼLODに背面します。	SQ
3.	左足ボールで回転しながら右足を左足に引き寄せ、約30°離れた所に置き、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。）	Q
4.	両足そのまま右足に体重を乗せ（フラット）、左膝を内側に曲げ、ボディを右ヘオーバーターンさせます。女性を右回転させることにより、女性は左足の上でPPになり、右足をボディの後ろにしっかり後退してフォローウェイ・ウィスクのポジションになります（トウ）。女性は顔をしっかり右に返します。（ナチュラル・ヒンジ）	S
5.	両足そのまままボディを左回転させ、女性が前方の左足に体重を移すときに女性をスクエアに戻します。	&
6.	女性を完全にスクエアに戻しながら、男性は左足をイン・ラインで中央斜めに前進し、左回転します。（女性は右足を少し右寄りに後退します。）	Q
7.	右足 横にステップし壁斜めに背面。（女性はヒール・ターンします。）	Q
8.	左足 LODの方へ左ショルダー・リーディングを使って小さく後退。女性を自分の左アウトサイドに出す用意をします。	Q
9.	右足 LODの方へ小さく後退。女性が男性の左アウトサイドに前進してきます。左回転します。（女性は左足前進します。）（トウ）	Q
10.	左足 トウを壁斜めに向けて横少し前にステップ。女性が右足を横にステップするとき、イン・ラインに持ってきます。（トウ）	Q
11.	右足 女性のアウトサイド、壁斜めに前進します。（トウ、ローアー）	Q
12.	左足 女性とイン・ラインで壁斜めに前進します。（レフト・サイド・リバース）	S

《メモ》 *女性は7、8、9歩目で顔を右へ返すこともできます。

■ナチュラル・ヒンジ：ライト・ヒンジともいいます。ヒンジの意味は「蝶番（ちょうつがい）」。

F42	クイック・トップ・スピン ~ ウェーブ ~ ティブル ~ ホバー・トゥ・PP Quick Top Spin to Wave - Tipple and Hover to Promenade 競技用におすすめです。
-----	--

1-4.	左足 中央斜めに前進してリバース・ターンの4歩を踊り、LODに背面します。	SQQS
5.	強い左回転を起こし、左足をほぼLODに向けて横にステップします。（女性は右足を横にステップします。）（トウ）	Q
6.	更に左回転しながら右足を女性のアウトサイドへ（LODへ）前進します。ポイズは後ろに保ちます。（女性は左足後退します。）（トウ）	&
7.	更に左回転を継続しながら左足を右足後ろの右寄りにステップ。結果として壁に向けて後退しています。（女性は左足前を横切って右足を男性のアウトサイドに前進します。）（トウ）（クイック・トップ・スピン）	Q
8.	右足 壁斜めに後退し、女性とイン・ラインになります。（ダウン）	S
9-11.	リバース・ウェーブの5~7歩を踊り、LODに背面します。	QQS
12.	右回転しながら右足を中央斜めに向けて横に小さくステップします。右ヘスウェイをかけ、顔を右へ返します。（女性は左足を横にステップ。左にスウェイをかけ、顔を左へ返します。）（ボール）	Q
13.	左足を右足に閉じ、中央斜めに面します。（女性は左足を右足に閉じます。）男女ともスウェイをそのままにしておます。（ボール）	&
14.	スウェイと顔の向きを保ったまま、右足を中位の幅で横にステップ。ボディはほぼLODに面します。（女性は左足を横にステップ。）（ボール）	Q

		(ティブル・シャッセ)	
15.	右足体重(女性は左足体重)を保ちながら、徐々に高くライズしていきます。ゆっくりとスウェイと顔の向きを戻しつつ、女性をPPにリードし始めます。		Q
16.	左足 PPで中央斜めに横にステップします。(女性は右足を横にステップします。)(トウ、ロアー)	(ホバー・トゥ・PP)	Q
17.	右足(女性は左足) PPで中央斜めに前進します。(ヒール)		S

F43	アンダーターンド・インピタス ~ ヒンジ Underturned Impetus to Hinge 簡単で面白い、レッスン用フィガーです。
------------	--

~ コーナーやLODの途中でナチュラル・ターンの3歩、あるいはリバース・ウェイブの6歩を踊ったところから入ります ~

1-4.	左足 後退してインピタス・ターンを踊ります。アンダーターンして4歩目右足を後退し、逆中央斜めに背面します。(アンダーターンド・インピタス)	SQQS
5.	左足 中央斜めに向けて横少し後ろにステップし、中央に進んでいきます。(女性は右足を横にステップします。)(ポール、フラット)	Q
6.	両足その場に置いたままボディを左回転させて、女性が左回転して左足を中央へ後退し、顔をしっかり左へ返すようリードします。これがヒンジ・ラインです。	Q
7-8.	体重を右足へ半分ほど移しながら右回転し、次に全体重を乗せます。同時に女性をリードして、彼女が、前にポイントしている右足に前進し、次に男性の前を横切って左足を横にステップするようにします。	SQ
9.	左足 女性をPPにしながらか横にステップ。(女性はPPで、右足をLODに沿って横に出します。)(トウ、ロアー)	Q
10.	右足(女性は左足) PPで前進。(ヒール)	S
11-13.	(左足から)フェザー・エンディングを踊ります。	QQS

F44	ナチュラル・ホバー・ウィスク The Natural Hover Whisk 試験や競技向けの美しいバリエーションです。上手なコントロールが要求されます。コーナー付近で踊るスリー・ステップの後から使います。
------------	--

1-2.	右足からナチュラル・ターンの2歩を踊ります。(女性はヒール・ターンをします。)	SQ
3.	左足ポールで右回転を継続しながら、右足を横にステップします。ボディを新LODに向けます。(女性は左足を横にステップ。まだスクエアでいます。)(トウ)	Q
4.	左足 右足後ろにクロスしながら女性をPPにリードし、ウィスク・ポジションに。(女性は僅かに右回転してPPになり、右足を左足後ろにクロスしてウィスクします。)(トウに高く)	Q
5.	右足の位置を動かさずに、その右足に体重を移します。(トウ)(女性は男性よりもバランスは後ろにありますので、左足を少しだけ前方に移動させながら体重を左足に移します。)(トウに高く)	Q
6-8.	左足 女性をスクエアに戻しながら斜め前にステップし、新LODの中央斜めにフェザー・フィニッシュします。	QQS

《メモ》 *男性は4~5歩目で強い左スウェイをかけ、体重を十分前方に保ちます。4歩目ではボディを右へオーバーターンさせます。

F45	リバース・ウェイブ ~ ホバー ~ オープン・フィニッシュ ~ ウィーブ Wave to Hover - Open Finish to Weave 最高のバリエーションの一つ。色々な目的に使用できます。
-----	---

- | | | |
|-------|---|-------|
| 1-4. | リバース・ウェイブの4歩を踊り、壁斜めに背面します。 | SQQS |
| 5. | 左足 左回転しながら横少し前にステップ。ボディは中央斜めに背面します。(ボール、続いて高くライズ) | Q |
| 6. | ホバーしてから横の右足に体重を戻します。(トウ、ロー) | Q |
| 7. | 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) | S |
| 8. | 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。(ボール、ライズ) | Q |
| 9. | 左足(女性は右足) PPになりながら横にステップし、PPでほぼ中央斜めに進みます。(トウ) (オープン・フィニッシュ) | Q |
| 10. | 右足(女性は左足) PPで中央斜めに前進します。(ヒール)
《メモ》
*オープン・フィニッシュで回転を少なくし、PPでLODに進むこともできます。
その場合のシンプルな終わり方はフェザー・フィニッシュです。
*タイトルにあるウィーブ・エンディングをするには、次のように踊ります。 | S |
| 11. | 左足 中央斜めに前進。女性をスクエアに戻しながら左回転します。(女性は男性とスクエアに戻りながら右足を横にステップし、男性の前を横切ります。)(ボール) | Q |
| 12. | 左回転しながらLODに背面し、右足を横にステップします。(女性は右足ボールで左回転してLODに面し、左足を横にステップします。)
今、二人はスクエアに戻っています。(トウ) | Q |
| 13-17 | ウィーブの3~7歩目に続けます。壁斜めに(左足前進で)終わります。 | QQQQS |

《メモ》 *5、6歩目のホバーでは、5歩目の最後に右足を左足にブラッシュしません。コントロールを良くするために、右足はほぼ同じ場所に残しておきます。

F46	スイブル・リバース The Swivel Reverse 最高級のバリエーションです。
-----	---

- | | | |
|------|--|-----|
| 1-3. | 中央斜めに面してリバース・ターンの1~3を踊ります。3歩目は左ショルダー・リーディングを使い、ほぼ壁の方へ向けて後退します。(女性の3歩目は右足前進し、次に男性の左アウトサイドに出る用意をします。) | SQQ |
| 4. | ボディを僅かに左回転させて、右足を左足後ろに振ります。このとき両膝が触れ合うようにし、右足トウが床から少し離れるようにします。(女性は左足を男性の左アウトサイド、LODの方へ前進。)(ボール) | & |
| 5. | 左足の上ですばやく左へスイブルしてLODに面します。右足は動かさないでおきます。今、左足体重で、右足トウは床に触れています。(女性は左足の上で左へ半回転し、右足を左足に閉じて右足に体重を乗せません。LODに背面します。) | S |
| 6. | 右足 女性のアウトサイドに前進。(女性は左足後退します)(ヒール)
~ フェザー・ステップに続けます ~ | S |

《メモ》 *4歩目から5歩目の間、動きが途切れないようにします。

F47 **フォーラウェイ・リバース&スリップ・ピボット ~ ダブル・リバース・スピン**
 Fallaway Reverse – Slip Pivot – Double Reverse Spin
 フォックストロットでは最も人気のあるバリエーションの一つです。競技会や試験に使えます。

《メモ》

*フォーラウェイ・リバースを普通のリバース・ターンの 1~3 に置き換えて、より簡単に踊ることもできます。

- | | | |
|-------|--|-------------|
| 1-3. | 左足 中央斜めに前進からリバース・ターンの 3 歩を踊ります。1 歩目で女性を PP にし、2~3 歩目をフォーラウェイの形で LOD に後退します。
(女性はヒール・ターンしません。) | SQQ |
| 4. | 右足 後ろ(ボディの下、中央方向)に引き、右足の上で左へピボットして LOD に面します。左足は右足前に CBMP に保たれています。(女性は右足ボールで左回転してスクエアに戻ります。次に左足ボールでイン・ラインに前進し(ボール)、左へピボットして LOD に背面します。右足は今、左足後方に CBMP に保たれています。) | Q |
| 5-8. | 前方の左足を LOD に前進して ダブル・リバース・スピン に入り、壁斜め、あるいは LOD に面します。 | QQ&Q |
| 9-17. | 左足 イン・ラインで前進してリバース・ウェイブを踊ります。 | SQQ SQQ SSS |

《メモ》 *2~3 歩目のフォーラウェイの形はコンパクトに保ちます。女性は経験者でない限り、顔を左に保ちます。
 *2~3 歩目はトウで踊り、後ろに倒れそうにならないようにします。
 *男性は、3~4 歩目にかけての回転はボディで起こします。右足を後退することで回転を起こそうとはしません。それをすると動きの継続性が損なわれます。

F48 **フォーラウェイ・リバース&スリップ・ピボット ~ チェンジ・オブ・ダイレクション ~ コントラ・チェック ~ ナチュラル・ツイスト・ターン**
 Fallaway Reverse – Slip Pivot – Change of Direction – Contra Check – Natural Twist Turn
 フォーラウェイ・リバースの新しい終わり方で、とても広く使われています。

- | | | |
|--------|---|--------------|
| 1-4. | バリエーション F47 の初めの 4 歩を踊りますが、スリップ・ピボットをして壁斜めに面します。
(フォーラウェイ・リバース&スリップ・ピボット) | SQQQ |
| 5. | 左足 左回転しながら壁斜めに前進します。(ヒール) | Q |
| 6. | 右足 右ショルダー・リーディングを使って滑るように壁斜めに出し、右足ボールですばやく左へ回転します。左足を右足へブラッシュします。1/2 回転して逆中央斜めに面します。 チェンジ・オブ・ダイレクション | S |
| 7. | 左足 逆中央斜に前進。僅かにボディを横切る感じで CBMP に出し、 コントラ・チェック に入ります。両脚はほぼ真直ぐにし、ボディを僅かに左へオーバーターンさせます。(ヒール) | S |
| 8. | 僅かに右回転しながら、体重を後ろの右足に戻します。 | Q |
| 9. | 左足 女性をイン・ラインで壁の方へ引き込み、右へピボットして LOD に面します。右足は左足前に CBMP に保ちます。 | Q |
| 10-17. | 右足 LOD の方へ前進して ナチュラル・ツイスト・ターン (スタンダード・バリエーション)を踊り、ホバー・フェザーで終わります。 | SQ&Q
SQQS |

《メモ》 *5~6 歩目での回転は余り速くしないことです。回転を速くすると、女性はダブル・リバース・スピンと勘違いしてしまいます。
 *7 歩目でのコントラ・チェックはフルツで使われるような深いコントラ・チェックよりも、このアップライト(真直ぐ)の形の方がフォックストロットに合うでしょう。ここでのカウントは SS でも構いません。
 *8~10 歩目のリズムは、しばしば QQS から SQQ に変えて使われることがあります。
 *ナチュラル・ツイスト・ターンはインピタス・ターンに繋げて終わることができますが、その場合のカウントは SQ&QQQS になります。
 ■ナチュラル・ツイスト・ターン：基本の踊り方は“F66”参照。

F49 **フォーラウェイ・リバース&スリップ・ピボット ~ ステーショナルリー・ピボット ~
リバース・ウェイブ**

Fallaway Reverse – Slip Pivot – Stationary Pivots – Wave

フォーラウェイ・リバースのより高度な終わり方です。非常に魅力的ですが、
二つのピボットをコントロールできるしっかりとした技術が必要です。

- | | | |
|-------|---|------|
| 1-4. | フォーラウェイ・リバース&スリップ・ピボットを踊り、LODに面します。
(F47参照) | SQQQ |
| 5. | 左足 ボディを横切りCBMPに前進し(ボール、フラット)、左へ強くピボットしてほぼ1/2回転します。バランスは後ろに保ちます。右足は左足後ろにCBMPに固定しておきます。 | Q |
| 6. | CBMPに保たれた後ろの右足に体重を移し、その足の上で左へ強くピボットして壁斜めに面します。左足は右足前にCBMPに固定しておきます。 | Q |
| 7-15. | 左足を壁斜めに前進し(ヒール)、 リバース・ウェイブ に入ります。
(最初の4歩のカウントに注意) QQQS QQS SS | |

《メモ》 *二つのピボットでは、とてもしっかり女性をホールドしておくことと、足をCBMPに固定する必要があります。もしホールドが緩いと、二人は両方のピボットで前後へのロック(揺れ)を起こしながら踊ることになります。

■**ステーショナルリー・ピボット**: “ステーショナルリー”とは「静止した、止まった」の意味です。ピボットが連続しているため、英語表記は「~ピボッツ」となっています。

F50 **フォーラウェイ・リバース&スリップ・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**

Fallaway Reverse – Slip Pivot – Double Reverse Spin – Curving Three Step –
Open Finish – Fallaway Whisk

上手に踊れたとき、素晴らしく美しくみえます。

- | | | |
|--------|--|--------------|
| 1-8. | フォーラウェイ・リバースから ダブル・リバース・スピン までの8歩を踊り壁斜めに面します。バリエーションF47の1~8参照。 | SQQQ
QQ&Q |
| 9. | 左足 壁斜めに前進し、勢いよく左へ回転します。(ヒール) | S |
| 10. | ほぼ中央斜めに面するまで回転し、右ショルダー・リーディングを使って右足前進。男性は左に、女性は右にスウェイをかけます。(ボール、ライズ) | Q |
| 11. | 逆中央斜めに面するまで回転を継続し、ボディを横切って左足をCBMPに、女性とイン・ラインで前進。左スウェイをかけます。(女性は右スウェイをかけて顔を右に返します。)(トゥ、ロアー)(カービング・スリー・ステップ) | Q |
| 12-14. | 右足に体重を戻して リバース・ターン の4~6を踊ります。左へ1/4回転し、右足を女性のアウトサイド、 逆壁斜め に前進。14歩目では右スウェイをかけ、体重は後ろに保ちます。(トゥ、ロアー) (オープン・フィニッシュ) | SQQ |
| 15-17. | 後ろの(LOD方向)左足に体重を戻し、女性がアウトサイドに出てきます。右回転をしながら フォーラウェイ・ウィスク を踊り、PPになり、男性は中央斜めに面します。 | SQQ |
| 18. | 右足(女性は左足) PPで中央斜め方向へ前進。(ヒール) | S |
| 19-21. | 女性をスクエアに戻し、中央斜めに フェザー・フィニッシュ します。 | QQS |

《メモ》 ■**カービング・スリー・ステップ**: カーブド・スリー・ステップとも呼ばれています。

F51 **バウンス・フォーラウェイ・リバース ～**
ブレイクを使ったカービング・スリー・ステップ
 “Bounce” Fallaway Reverse – Curving Three Step with Break
 現代風で競技会によく使われています。

- 1-4. バリエーションF47にあるフォーラウェイ・リバース&スリップ・ピボットの4歩を踊りますが、次の点に気をつけてください。
- 1. 1歩目左足はヒールから前進し、いつもより急激にライズを起こします。（女性のライズもすばやくなります。） S
 - 2. 2歩目右足はトゥで出てから、次の左足が後退するときにヒールに下ります。（カウントに注意） &
 - 3. 3歩目左足は普通に後退しますが、カウント“S”になります。 S
 - 4. 4歩目のスリップ・ピボットも通常と同じ踊り方をしますが、スピードが少し速くなります。このときの右足後退はトゥを床から離さず引いてきます。 &
- 5-7. 左足 壁斜めに前進してカービング・スリー・ステップを踊ります（バリエーションF50の9～11歩目参照。F57も参照）。7歩目はトゥに上がっています。 SQQ
- 8. 体重を後ろの右足トゥにそっと戻します。（女性は前方の左足トゥに体重を戻します。） スウェイと顔の向きはそのままにしておきます。 &
 - 9. スウェイと顔の向きをそのままに、再び前方の左足に体重を戻します。（トゥ、ロー） (ブレイク) Q
- 10-13. 体重を後ろの（LOD）右足に移してリバース・ターンの4～7歩目に続けます。（カウントに注意） QQQS

《メモ》 *11歩目で顔の向きを戻します。
 ■バウンス：「弾む、はねるように歩く」の意味。

F52 **テレスピン ～ ウィーブ**
 Telespin to Weave
 難しくはありませんが、伸びやかに動いて行けるバリエーションです。

- 1-3. 左足 中央斜めに前進してオープン・テレマークの3歩を踊り、ボディを壁に面してPPになります。 SQQ
- 4-5. 体重を左足に乗せたままいます。 &Q
 この間女性は：－
- 4. PPで左足を小さく前にステップ。（ボール） &
 - 5. 右足 男性とスクエアになりながら前進して横にステップし、中央斜めに背面します。 Q
- 《メモ》
 *男性は体重を左足に置いたままボディを僅かに左回転します。この回転は通常の回転よりも遅めに行います。女性はPPで顔を右に返し、そのまま右を保って踊りましょう。
- 6. 右足 かなりゆっくり、何気ない雰囲気横にステップし、ほぼLODに背面します。（女性は右足の上で左回転を続けた後、左足トゥをLODに向けて横少し前にステップします。顔はまだ右を向いています。）（トゥ） (テレスピン) Q
 - 7. 左足 左回転をもう少し継続して、中央斜めの方に後退します。女性がアウトサイドに出てきます。（女性の顔は右に保っています。）（トゥ） Q
 - 8. 右足 LOD方向に後退しながら女性とイン・ラインに戻ります。（トゥ） (女性は男性とイン・ラインで左足前進し、次のステップにかけて徐々に顔を通常の位置に戻します。) Q

- | | | | |
|-----|----|---|---|
| 9. | 左足 | 左回転しながら横少し前にステップします。(トウ) | Q |
| 10. | 右足 | 壁斜め、女性のアウトサイドに前進します。(トウ、ロアー) | Q |
| 11. | 左足 | 壁斜めに前進。女性とイン・ラインに戻ります。(ヒール) (ウィーブ)
～ スリー・ステップやリバース・ウェイブに続けます ～ | S |

《メモ》 ■ **テレスピン**：テレマークとスピンの合わさった言葉。初めのテレマークを含む1～6歩をテレスピンと言います。

F53

テレスピン ～ リバース・ピボット ～ ウェーブ

Telespin – Reverse Pivot to Wave

とても見栄えのするバリエーションですが、上のF52より難しいです。

- | | | |
|-------|---|--------------|
| 1-5. | バリエーションF52のテレスピンの1～5歩を踊ります。5歩目で男性は左足ボールの上で強く左回転をしてLODに背面します。このとき右足は左足後ろにCBMPに保ちます。左足ボールの上で少し高く保ち、体重を前方に保ちます。(女性は男性が5歩目で左回転継続しているとき、体重を右足トウの上に残したまま、左足を右足にブラッシュします。) | SQQ&Q |
| 6. | 左回を継続しながら後ろの右足に体重を移します。これは小さなステップです。続いて右足で左へピボットして壁斜めに面し、左足を右足前にCBMPに保ちます。(女性は左足をイン・ラインで前進して、左へピボットします。右足は後ろにCBMPに保ちます。) | Q |
| 7-15. | 左足 ヒールから前進しリバース・ウェイブを踊ります。(カウントに注意) | SQQS
QQSS |

F54

テレスピン ～ フェザー・フィニッシュ

The Telespin and Feather Finish

非常に人気のある簡単なテレスピンの終わり方です。

- | | | |
|------|--|-------|
| 1-5. | テレスピンの5歩を踊ります。バリエーションF52参照。 | SQQ&Q |
| 6. | 右足 左回転を継続しながら横にステップし、LODに背面して女性とスクエアに。(女性は左足を右足に閉じてトウに上がり、LODに面します。) | Q |
| 7. | 左足 左回転を継続しながら横少し前にステップし、ボディは壁に面します。(女性は右足を横にステップし、壁に背面します。)(トウ) | Q |
| 8. | 右足 女性のアウトサイド、壁斜めに前進します。(トウ) | Q |
| 9. | 左足 女性とイン・ラインで前進。(ヒール) (フェザー・フィニッシュ) | S |

F55

オープン・テレマーク ～ ダブル・フォーラウェイ・ナチュラル・ターン ～ アウトサイド・スイブル ～ ホバー・クロス

Open Telemark – Double Fallaway Natural Turn – Outside Swivel – Hover Cross

このバリエーションは長年人気を保ち続けています。

- | | | |
|------|---|------|
| 1-3. | オープン・テレマークの3歩を踊り、中央斜めに背面します。 | SQQ |
| 4-7. | 右足(女性は左足) PPで前進しナチュラル・ターンの4歩を踊ります。女性をPPに保ち、6～7歩目をフォーラウェイの形で壁斜めに後退するようになります。(女性はヒール・ターンしません。5歩目で右足前進、6歩目と7歩目はそれぞれに左足、右足を後退します。)(カウントに注意) | SQQQ |

8.	右足 右回転しながら女性の前を横切って前進（ヒール）。ほぼ LOD へ出て行きます。（女性は左足を右足前にクロスします。）	Q
9.	左足 右回転しながら横にステップ。女性とスクエアに戻り、中央斜めに背面します。（女性は右足を斜め前に前進。回転はありません。）（トウ）	Q
10.	右足 中央斜めに後退。（女性は左足前進します。） (ダブル・フォーラウェイ・ナチュラル・ターン)	Q
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ので、彼女の右足の上でアウトサイド・スイブルさせます。このとき男性は右足を左足前に、体重をかけずにクロスします。PP になり逆壁斜めに面します。	S
12.	右足 右回転しながら PP で逆壁斜めに前進します。（女性は PP で左足前進。回転はありません。）（ヒール）	S
13.	左足 横にステップし壁に背面します。（女性は男性の足の間に右足前進します。） 今、スクエアに戻っています。（トウ）	Q
14.	右足 右回転をしながら横にステップして LOD に面します。（女性は左足を横にステップします。）（トウ）	Q
15.	左足 壁斜め、女性の左アウトサイドに小さく前進。（女性は右足を後退します。） 男性は左スウェイをかけます。（トウ）	
16.	左回転をしながら、後ろの右足に体重を戻します。（女性は男性の左アウトサイドに出ていきます。）（トウ） (ホバー・クロス)	Q
17-19.	左回転しながら、中央斜めにフェザー・フィニッシュします。	QQS

《メモ》 *女性は 6～7 歩目のフォーラウェイ・ポジションでは、かなり開き、顔を右へ返すようにします。
また、そうなるように男性は女性に上手なリードを与えなくてはなりません。
*男性は 7 歩目で体重を前方に保つことで、次の 8 歩目での前進を可能にします。
*12～19 歩目は PP から始めるホバー・クロスです。

F56	オーバートールド・ウェイブ ～ カービング・スリー・ステップ Overturned Wave to Curving Three Step 暫くの間、最も優れたフォックストロットのバリエーションの一つでした。 頭の使い方に関する注意事項を読んでください。
------------	--

1-6.	LOD に面して左足からリバース・ウェイブの 6 歩を踊ります。4 歩目を壁斜めに後退してから幾分シャープにカーブし、6 歩目右足を中央に後退します。この足は体重を前に保ち、ゆっくりステップします。6 歩目後退したときボディは左回転し、左足は前方に CBMP 気味に保たれています。今、ボディは壁に面しています。（カウントに注意）（オーバートールド・ウェイブ）	SQQ SQQ
7.	左足 左回転しながら女性とイン・ラインで壁斜めに前進します。	S
8.	大きく左回転しながら、右ショルダー・リーディングを使って右足前進し、中央斜めに面します。（ポール、ライズ）	Q
9.	左足 左回転を継続しながら、体を大きく横切って逆中央斜めに CBMP に前進します。このステップはトウで出てからロアーします。体重を後ろに保ち、強い左スウェイをかけてチェックします。（カービング・スリー・ステップ）	Q
10.	後ろの右足に体重を戻して LOD にさがり、左回転します。	S
11-13.	左回転しながらフェザー・フィニッシュに入り、壁斜めに（左足前進して）終わります。	QQS

《メモ》 *6 歩目と 9 歩目はコントロールを利かせてゆっくりステップすることが重要です。
*女性は 7 歩目の終わりで顔を右へ返し、そのまま 9 歩目の終わりまで右に保っておくと、とても美しいです。
*上級者は更に美しい形を造ることがあります。それは、5 歩目と 6 歩目で既に顔を右へ返し、そのまま 9 歩目の終わりまで続ける方法です。この方法を用いる場合、女性のポイズはウェストから更に後ろに保たれます。

F57 **カーブド・フェザー ～ インピタス ～ ウィーブ・エンディングでPPに ～
サイド・スウェイ ～ ロール ～ ピボットからカーブピング・スリー・ステップ ～
スイッチ・エンディング**

Curved Feather – Impetus to Weave ending in PP – Side Sway – Roll –
Pivot to Curved Three-step with “Switch” ending
“スイッチ”の新しい終わり方が入っている素晴らしいグループです。

- | | | |
|------|--|-----|
| 1-3. | 右足前進からフェザー・ステップを踊り、右へシャープにカーブして、3歩目右足を女性のアウトサイドに前進。ほぼ中央斜めに背面します。3歩目では体重を後ろにしておきます。
(カーブド・フェザー) | SQQ |
| 4-6. | 左足 ほぼLODに沿って後退。女性がアウトサイドに出てきます。続いてインピタス・ターンを踊り、逆中央斜めに背面します。 | SQQ |
| 7. | トウに上がったまま、右ショルダー・リーディングを使って中央に右足後退。そのときボディを右回転させます。 | Q |
| 8. | トウに上がったまま右回転を継続し、左足を中央斜めに後退してからロアーします。女性がアウトサイドに出てきます。 | Q |
| 9. | 右足 中央斜めに後退。女性とイン・ラインになります。(ダウン) | S |
| 10. | 左回転をしてPPになりながら右足の上で僅かにライズし、PPで左足を(女性は右足を)LODに沿って横にステップします。(トウ、ロアー) | Q |
| 11. | 右足(女性は左足) PPでLODに沿ってヒールから出て行き、ボディをしっかり乗せます。
(ウィーブ・エンディングでPPに) | Q |
| 12. | 右足の上で僅かにライズしながら、左足をPPでLODに沿って横から前方にステップします。(女性はPPで右足を横から前方にステップします。)このステップではトウに高く上がり、次にロアーしてフラットになります。ウェストからの左スウェイ(女性は右スウェイ)をかけ、左膝を少し緩めます。顔を左に(女性は右に)返して下の方を見ます。(サイド・スウェイ) | S |
| 13. | スウェイを戻し、右足を逆壁斜めに向けて斜め前を出しながら、ボディの右回転を起こします。この足は僅かに女性の足の間に入ります。(女性は左足を横から後ろにステップします。)このステップで男性は右ショルダー・リーディングを使って(足はフラット)出て行きます。体重が乗ったとき、右手で女性のウェストの左側に圧力を加え、女性を“ロール”アクションで右回転させます。女性はポイズをしっかり後ろに保ち、顔を左へ返します。 | S |
| 14. | ボディを左回転させ、中央斜めにある左足に体重を戻します。 | Q |
| 15. | 右足を後ろに(中央に)引き、左へピボットして壁斜めに面します。左足は前方にCBMPに保ちます。 | Q |
| 16. | 左足 女性とイン・ラインで壁斜めに前進し、強い左回転を起こします。
(ヒール) | S |
| 17. | 右足 右ショルダー・リーディングを使って前進。今、中央斜めに面しています。(ボール、ライズ) | Q |
| 18. | 左回転を継続しながら左足を小さく前方へ、ボディを横切ってCBMPに、逆壁斜めに出します。女性とはイン・ラインにいます。トウで出てからロアーします。体重は後ろに保ちます。ウェストからの強い左スウェイ(女性は右スウェイ)をかけます。女性は顔を右へ返し、二人で下の方を見ます。
(カーブド・スリー・ステップ) | Q |
| 19. | 両足その場で、徐々にスウェイを消しながらボディを右へ1/2回転します。この回転が始まる時、右足ボールで床をプレスし、ボディを上へ伸ばします。この時は主に右足に体重が掛かっていますが、回転を起こしてから左足ボールに体重を移し、それからヒールに下ります。回転の最後は左足体重で壁斜めに面し、右足が前方にあります。(女性の回転は、まず左足ボールで回転し、右足を少しだけ動かして、男性の足の間で終わるようにします。)
(スイッチ) | QQ |
| 20. | 右足 壁斜めに前進。ナチュラル・ツイスト・ターンや他のナチュラル系フィガーに入ります。 | S |

F58 **オープン・テレマーク ~ フォーラウェイ・ナチュラル・ターンから
女性のレフト・スイブル ~ リンクから PP**
Open Telemark – Fallaway / Natural Turn to Lady’s Left Swivel – Link to P.P.
とても魅力的な上級バリエーションです。

1-4.	左足 中央斜めに前進して オープン・テレマーク を踊り、PP になり（4 歩目右足で）壁に動いて行きます。	SQQS
5.	女性を PP に保ったまま右回転しながら、左足を横にステップし、LOD に背面します。（女性は右足前進します。）（トウ）	Q
6.	右足（女性は左足） 右回転を継続しながら フォーラウェイ の形で壁斜めに後退します。（トウ、ロアー） （ フォーラウェイ・ナチュラル・ターン ）	Q
7.	左足 壁に後退。体重をかけずに右足を左足前にクロスし、中央に面します。（女性は右足を フォーラウェイ 後退し、しっかりボディの下に置きます。直ちに右足の上で 左へスイブル し、体重をかけずに左足を右足近くに閉じます。中央に背面し、男性とスクエアに戻っています。） （ 女性のレフト・スイブル ）	S
8.	右足 女性のアウトサイド、中央に前進。（女性は左足後退。）（ヒール）	Q
9.	左足 速やかに右足に（女性は右足を左足に）閉じます。体重はかけません。トウにライズして右回転を始めます。	Q
10.	両足その場でホバーします。ボディが LOD に面するまで右回転を継続します。 （ リンクから PP ）	Q
11.	PP になり、左足を（女性は右足を）横にステップし、中央に進みます。（トウ、ロアー）	Q
12.	右足（女性は左足） PP で前進します。（ヒール） ～ ウィーブ・フロム・PP や フェザー・エンディング に続けます ~	S

F59 **フォー・ウェイブ**
The Four Waves
素晴らしいフォックストロットのバリエーションです。

1-7.	LOD か壁斜めに面して リバース・ウェイブ の初めの 7 歩を踊ります。7 歩目は左足後退し、LOD に背面します。	SQQS QQS
8.	右足 右ショルダー・リーディングを使って LOD へ後退。（女性は左ショルダー・リーディングを使って左足、 イン・ライン に前進します。） この足は、女性はヒールから出てもボールから出ても構いません。男性はボールで後退しライズして行きます。	Q
9.	左足 ショルダー・リーディングをかけたまま イン・ライン で後退（女性は右足前進）します。（トウ、ロアー）	Q
10.	右足 後退。（女性は左足前進します）。僅かに CBM がかかります。（ダウン）	S
11.	左足 左ショルダー・リーディングを使って後退。（女性は男性と反対の動きをします。）（ボール、ライズ）	Q
12.	右足 ショルダー・リーディングを使ったまま後退。（女性は イン・ライン のまま男性と反対の動きをします。）（トウ、ロアー）	Q
13-16.	左足 女性と イン・ライン で LOD に後退し、 オープン・インピタス・ターン を踊ります。最後は PP になり、（右足が）中央斜めに出て行きます。 ～ 女性をスクエアに戻しながら ウィーブ・フロム・PP を踊ります。カウントは QQQQ QQS 。（最後は左足を壁斜めに前進します） ~	SQQS

《メモ》 *女性は 8 歩目と 9 歩目で顔を右へ返し、11 歩目と 12 歩目では左へ返しても良いです。この方法を最初に教えると良いでしょう。ある意味、他の踊り方より難しい所もありますが、バランスやコントロールの観点からすると、この方法を最初に教える大きなメリットがあります。
■8 歩目で“**イン・ライン**” に下線を引いているのは、女性がアウトサイドに出る**バック・フェザー**の踊り方があるからです。
■英語表記は**フォー・ウェイブス**となっています。

F60	フォー・ウェイブ ～ ティプル・シャッセ ～ ナチュラル・ウィーブ The Four Waves with Tipple Chasse to Natural Weave フォー・ウェイブスの発展型です。
-----	--

- | | | |
|--------|---|------------------|
| 1-13. | バリエーション F59 の 1～13 歩を踊り、左足を LOD に後退した所で終わります。(フォー・ウェイブ) | SQQS QQS QQS QQS |
| 14. | 右への強い回転を起こしながら、右足(女性は左足)を小さく横にステップ。右スウェイをかけ、顔を右へ返します。(トウ) | Q |
| 15. | 左足 右回転しながら右足に閉じ、LOD に面します。(トウ) | & |
| 16. | 右足 壁斜め、女性の足の間に前進。(女性は左足を左寄りに後退します。)スウェイと顔の位置はそのままです。(ポール、フラット) | Q |
| 17. | 右回転を継続しながら左足を横にステップし、ほぼ中央斜めに背面します。(女性は右足を左足近くに閉じます。)(トウ) (ティプル・シャッセ) | Q |
| 18-23. | スウェイを消し、右ショルダー・リーディングを使って右足後退しながら、 ナチュラル・ウィーブ の 3～8 歩目を踊ります。(壁斜めに左足前進して終わります。) | QQQ
QQS |

F61	リバース・ウェイブ ～ バック・フェザーの PP エンディング ～ ジュテからランジ・ポイント ～ ルドルフ・フォーラウェイ Reverse Wave to Back Feather ending in PP – Jete to Lunge Point – Rudolph Fallaway 最高の競技用バリエーションです。
-----	---

- | | | |
|------|--|-------------|
| 1-7. | リバース・ウェイブの 7 歩を踊り、LOD に背面して(左足後退で)終わります。多少中央斜め方向に終わっても良いです。 | SQQ
SQQS |
| 8. | 右足 右ショルダー・リーディングを使って後退し、女性をアウトサイドに出す用意をします。(トウ) | Q |
| 9. | 左足 後退。(女性は男性のアウトサイドに右足前進。)(トウ、ロアー) (バック・フェザー) | Q |
| 10. | 右足 女性とイン・ラインで LOD へ後退。(ダウン、ライズ) | Q |
| 11. | PP になりながら左回転し、左足を壁斜めに向け横にステップ。(女性は PP で右足を壁斜めに向け横にステップします。)(トウ、ロアー) (PP エンディング) | Q |
| 12. | 右足(女性は左足を) PP で壁斜めに前進。ボディをスイングさせてこの足に乗ります。(ヒール) | S |
| 13. | 軽く弾んで左足を横に小さくステップし、女性をスクエアに戻します。(女性は男性の前を横切って右足を横に大きめにステップします。)この足は、一度トウに上がってからロアーしてフラットになります。今、男性は壁斜めに面しています。(ジュテ) | & |
| 14. | 左足体重のまま左膝を緩め、右ショルダー・リーディングを使って右足を斜め前にポイントし、LOD に面します。(女性は右膝を緩め、左ショルダー・リーディングを使って左足を斜め後ろにポイント。)女性は顔をしっかり左に返し、男性は女性を見ます。(カウントに注意) (ランジ・ポイント) | SS |
| 15. | 右足 女性の足の間に深く踏み込み、僅かに右回転しながら右膝を緩めます。(女性は左足を後退してから左膝を緩め、右足を外側にロンデして円を描きます。同時に左足で回転しながら PP になります。)これがルドルフ・フォーラウェイです。 | S |
| 16. | 体重を左足に戻し、逆 LOD へフォーラウェイの形でさがります。(女性の右足はロンデで後ろに移動し続け、逆 LOD にフォーラウェイの形になります。) | Q |
| 17. | 右足 女性をスクエアに戻しながら、小さく引き込みます。(女性は右足の上で回転し、スクエアになりながら左足をイン・ラインに前進します。)～左足を中央斜めに出してリバース系フィガーに入ります～ | Q |

F62 **クイック・レフト・フェザー ～ 左アウトサイドへの切り替えとスウェイ・チェンジ
～ ロック・ホバー ～ フェザー・フィニッシュ**
Quick Left Feather – Reverse to Left Side with Sway Change – Lock Hover to Feather Finish
上級者が好むバリエーションです。

1-4.	中央斜めにフェザー・ステップを踊ります。	SQQS
5.	右足 右ショルダー・リーディングを使って前進し、次に女性の左アウトサイドに出る用意をします。この足には勢いをつけて乗って行きます。	Q
6.	左足 女性の左アウトサイドに前進し、ボディを左回転させます。男性は顔を左に保ちます。(女性は右足後退します。)	&
7.	右足 左回転しながら横にステップし、壁斜めに背面。(女性は左足をLODに向けて横にステップします。)(トウ) (クイック・レフト・フェザー)	Q
8.	左足 LODに後退。女性が右アウトサイドに出てきます。(トウ、ロアー)	Q
9.	右足 LODに後退します。(女性は男性とイン・ラインで左足前進します。(ヒール)) 男性は一度ロアーしてから再びライズします。	Q
10.	左足 左ショルダー・リーディングを使って後退し、今度は女性を男性の左アウトサイドに切り替えて出す用意をします。	Q
11.	右足 女性を左アウトサイドに出しながらLODへ後退。この足は少しボディの下にかかります。ボディを左へ回転させてほぼ中央斜めに背面します。トウに高く上がり、すばやくショルダーのアクションを使って右スウェイをかけ、顔を右へ(女性は左へ)返します。(左アウトサイドへの切り替え)	Q
12-13.	このポジションを保ち、両足を動かさずに、ゆっくりと右スウェイから左スウェイに切り替えます。顔もゆっくり左へ返します。(女性は顔を右に返します。)(カウントに注意) (スウェイ・チェンジ)	SS
14.	体重を、女性の左アウトサイドにある前方の左足に移します。左足ボールで床をプレスして僅かにロアーします。顔は右に(女性は左に)返しても構いません。	Q
15.	体重を、中央斜め方向にある右足に移し、女性が男性の左アウトサイドに出てきます。右足に体重が移動する際、左へのボディ・ターンを使います。そのため、ロック・ステップのように感じがします。(トウ) (ロック・ホバー)	Q
16-18.	左足 横少し前にステップし、女性をイン・ラインに戻してリバース・ターンの5～7を踊ります。(フェザー・フィニッシュ)	QQS

F63 **リバース・ターン ～ スローアウェイ・オーバースウェイ ～
女性左足のロンデからPP**
Reverse Turn to Throwaway Oversway – Lady’s L.F. Ronde to P.P.
とてもシンプル。でも、現代的で魅力的です。

1-4.	左足 中央斜めに前進してリバース・ターンの4歩を踊り、LODに背面します。(カウントに注意)	SQQQ
5.	左足 左回転しながら横にステップ。トウを壁斜めに向けます。(女性は右足を横にステップし、壁に背面します。)(フラット)	Q
6.	両足その場で左膝を緩め、ボディを僅かに左へ回転させます。(女性は右足で左回転し、左足トウを床の上を滑らせてLODに後退します。体重は右足にあり、ボディはLODへ後退し、顔をしっかり左へ返します。)(スローアウェイ・オーバースウェイ)	S
7-8.	このポジションを保ち、左足体重のまま顔を右へ向けて行きながら、女性を右足の上で回転させます。(このとき女性は右足を軸に、左足を逆LODまで大きくロンデして男性の右足の傍までもってきます。まだ右足に乗っています。) 男性は右スウェイで顔を右へ返し、女性は左スウェイで顔を左へ返します。(女性左足のロンデ)	SS

- | | | |
|-----|--|---|
| 9. | 左膝を徐々に伸ばしながら右足を左足に（女性は左足を右足に）閉じます。スウェイと顔の向きはそのままに、男女トウに上がります。 | Q |
| 10. | カウントのギリギリ最後でスウェイを消してPPになり、LODに沿って左足を（女性は右足を）横にステップします。（トウ、ロアー） | Q |
| 11. | 右足（女性は左足） PPで前進し、一般的なエンディングに続けます。 | S |

F64	フォーラウェイ・リバース&スリップ・ピボット ~ オープン・テレマーク ~ ビッグ・トップ
-----	--

Fallaway Reverse – Slip Pivot to Open Telemark – “Big Top”
多くの人が競技会で使用する、流れるようなバリエーションです。

- | | | |
|--------|---|-------------|
| 1-4. | フォーラウェイ・リバース&スリップ・ピボットを踊り、LODに面します。（バリエーションF47参照） | SQQQ |
| 5-7. | 左足 前進してオープン・テレマークを踊ります。PPになりLODに沿って動いていく用意をします。（カウントに注意） | QQQ |
| 8. | 右足 LODの方に向けてPPで前進します。（女性はPPで左足を中央斜めに向けて前進します。）（ヒール）（ビッグ・トップに入ります） | Q |
| 9. | 左足を後ろに残したまま左へボディ・ターンします。その間、女性が右足前進から左回転して横にステップし、男性とスクエアになるようリードをします。男性は右足体重のままです。 | Q |
| 10. | 右足を軸にボディの左回転を継続します。左足は右足後ろ深くに保ったまま、LODに背面するまで左回転します。（女性は右足トウに上がったまま、左足ブラッシュしますが体重は乗せません。） | Q |
| 11. | 左へのボディ・ターンを継続しながら、左足ボールでボディを上を持ち上げ、右足を後ろ（中央方向）に引き込み、ロアーします。女性とイン・ラインになり、左へピボットして壁斜めに面します。左足は前方に保たれています。 | Q |
| 12-20. | 左足 前進からリバース・ウェイブを踊ります。 | SQQ SQQ SSS |

《メモ》 ■ビッグ・トップ：「大きな独楽（コマ）」の意味。

追加資料

F65	ナチュラル・テレマークの踊り方
-----	-----------------

（男性）

- | | | |
|----|---|---|
| 1. | 右足 壁斜めに前進し、右回転を始めます（TH）。（1の終わりでライズ。スウェイなし。） | S |
| 2. | 左足 横にステップし、中央斜めに背面します（T）（アップ。1-2で右へ1/4回転。右スウェイ。） | Q |
| 3. | 右足 横に小さくステップ。中央斜めに面します（T）。（アップ。2-3で右へ1/2回転。左スウェイ。） | Q |
| 4. | 左足 左ショルダー・リーディングを使って斜め前に前進し、女性のアウトサイドに出る用意をします（T）。中央斜めに面しています。（アップ。回転なし。左スウェイ。） | Q |
| 5. | 右足 女性のアウトサイドに、CBMPに前進（TH）。中央斜めに面しています。（アップ、5の終わりにロアー。回転なし。スウェイなし。） | Q |
| 6. | 左足 中央斜めに面して前進（H）。（回転なし。スウェイなし。） | S |

(女性)

1.	左足	壁斜めに後退し、右回転を始めます (TH)。 (1の終わりでライズ (NFR)。スウェイなし。)	S
2.	右足	左足に閉じてヒール・ターンし、LODに面します (HT)。 (ライズ継続。1-2で右へ3/8回転。左スウェイ。)	Q
3.	左足	横にステップし (T)、右足をブラッシュします。中央斜めに背面します。 (アップ。2-3で右へ3/8回転。スウェイなし。)	Q
4.	右足	右ショルダー・リーディングを使って斜め後ろに後退 (TH)。中央斜めに背面しています。 (アップ。回転なし。右スウェイ。)	Q
5.	左足	CBMPに後退し、中央斜めに背面します。 (アップ (NFR)、5の終わりでローア。回転なし。スウェイなし。)	Q
6.	右足	中央斜めに後退します (T)。 (回転なし。スウェイなし。)	S

《メモ》 ■4~6歩目はホバー・フェザーです。
 ■5歩目までをホバー・テレマークとするテキストもあります。

F66	ナチュラル・ツイスト・ターンの踊り方
-----	--------------------

(男性)

1.	右足	LODに面して前進 (HT)。右回転を始めます。 (ライズなし。スウェイなし。)	S
2.	左足	横にステップし中央斜めに背面します (TH)。 (1-2で右に3/8回転。ライズなし。右スウェイ。)	Q
3.	右足	左足後ろにクロスし、LODに背面します (T)。 (2-3で右に1/8回転。ライズなし。右スウェイ。)	&
4-5.	両足	両足でツイストし (両足はフラットに保ちつつ右足Tと左足Hで回転。右足に体重をかけて終わります)中央斜めに面します。ツイストの最後はプル・ステップと同じ方法を使います。 (4-5で3/8回転。ボディはもう少し回転。5でライズ。スウェイなし。)	QS
6-8	ホバー・フェザーを踊ります。		QQS

(女性)

1.	左足	LODに背面して後退 (TH)。右回転を始めます。 (ライズなし。スウェイなし。)	S
2.	右足	左足に閉じてヒール・ターンし、LODに面します (HT)。 (1-2で右へ1/2回転。ライズなし。左スウェイ。)	Q
3.	左足	左ショルダー・リーディングを使って前進し、ほぼ壁斜めに面します (T)。次に男性アウトサイドに出る用意をします。 (ライズなし。左スウェイ。)	&
4.	右足	男性アウトサイドにCBMPで前進 (T)。壁斜めに面します。 (2-4で1/8回転。4-5で1/4回転。ライズなし。スウェイなし。)	Q
5.	左足	横にステップし中央斜めに背面 (T)。右足を左足にブラッシュします (Tのインサイド・エッジ)。 (ボディの回転が少し。ライズ。右スウェイ。)	S
6-8	ホバー・フェザーを踊ります。		QQS

《メモ》 ■ホバー・フェザー：踊り方はF65参照。
 ■ナチュラル・ツイスト・ターンの壁斜めにスタートするテキストもあります。