

タンゴ

Ⓜ：このマークは「前後に揺れるロック」のフィガー名につけ、「足をクロスするロック」と区別しています。

T01	クローズド・プロムナード ～ チェア ～ ロックⓂ・エンディング Promenade into "The Chair" - Rock ending 楽しくて簡単なバリエーションです。レッスンや試験に適しています。
-----	---

1-4.	LOD に沿いクローズド・プロムナードを踊りますが、3 歩目と 4 歩目で女性を PP のまま保ちます。(カウントに注意)	SQQQ
5.	左足 (女性は右足) PP のまま LOD に沿って前進。	Q
6.	右足 (女性は左足) PP のまま LOD に沿って前進し、右膝を少し緩めてチェックします。(チェア)	S
7.	左足 (女性は右足) に体重を戻します。まだ PP のままです。	Q
8.	右足 左足横に閉しながら右回転し、女性とスクエアになります。(女性は左足を右足に揃えますが、回転はありません。)	Q
9-11.	左足 横少し後ろ (中央斜め) にステップし、女性とイン・ラインで左足からのロックⓂを踊ります (左足-右足-左足)。(ロックⓂ・エンディング)	QQS
12-14.	右足 中央に後退してクローズド・フィニッシュし、壁斜めに面します。	QQS

- 《メモ》 *男性は3歩目と4歩目で女性の左サイドに圧力を加え、女性がスクエアに戻らないようにします。
 *6歩目のチェアでは男性は右を、女性は左を向くとよりスマートに見えます。
 ■**ロックⓂ・エンディング**：“ロック”は「揺れる」を意味する方のロックで、足を交差する方ではありません。
 ■**クローズド・フィニッシュ**：バック・コレテ 2～4 歩の踊り方。タンゴ・ポジションで終わります。

T02	バック・オープン・プロムナード ～ フォー・ステップ Back Open Promenade to Four Step このフォー・ステップへのシンプルで優れた入り方は、しばしば見落とされています。
-----	--

1-3.	LOD に沿ってクローズド・プロムナードの 3 歩を踊ります。3 歩目で男性が女性に閉じ、中央斜めに背面します。	SQQ
4.	右足 中央斜めに後退し、しっかりボディの下に置きます。体重は前方に保ちます。(女性は男性とイン・ラインで左足前進します。(ヒール)) (以上 4 歩がバック・オープン・プロムナード)	S
5-8.	前方の左足に体重を戻し、フォー・ステップ (スタンダード・バリエーション) を踊ります。LOD に沿って PP で終わります。 ～ 左足から LOD に沿ってプロムナード系フィガーに入ります ～	QQQQ

- 《メモ》 *4歩目の右足後退では、ボディをシャープに左回転させると効果的に見えます。

T03	バック・オープン・プロムナード ～ ナチュラル・ツイスト・ターン Back Open Promenade to Natural Twist Turn レッスン用、試験用に最適。競技選手もよく使っています。
-----	---

- | | | |
|------|---|------|
| 1-4. | バック・オープン・プロムナードを踊ります。(バリエーション T02 参照) | SQQS |
| 5. | 前方の左足に体重を移しながら、右回転を始めます。 | Q |
| 6. | 右足 右回転を継続しながら、左足後ろに深くクロスします。(女性は右足に左足を閉じます。) | Q |
| 7-8. | 男性はタンゴのツイスト・ターンを踊り、LOD に面して PP になります。(女性はツイスト・ターンの5～6歩を踊り、PPで中央に面します。)
～ プロムナードやプロムナード・リンクを踊りリバース・ターンに続けます ～ | QQ |

もう一つの方法として、

- | | | |
|-------|---|----|
| 9-10. | 男女共にその場でボディを静かに置いておきながら、顔をシャープに内側に返してから再び PP になります。(カウントに注意)
～ プロムナードやプロムナード・リンクを踊りリバース・ターンに続けます ～ | &S |
|-------|---|----|

- 《メモ》 *高いレベルにある男性は次のように踊ることがあります。それは、5歩目を前進してから右足を振って左足後ろにクロスします。このとき右足は床から少し持ち上げ、同時に左足フラットのままボールでシャープに右回転を起こします(QQ)。右足のクロスは通常のツイスト・ターンより、少し左足から離して置きます。こうすることにより、ツイストにスピードがつき、より見栄える踊り方になります。女性のステップは変わりません。
- プロムナード：クローズド・プロムナードとオープン・プロムナードの両方を指します。
 - 9～10歩目は顔だけのアクションです。

T04	バック・オープン・プロムナード ～ ツイスト・ターン ～ ウィスク ～ リンクとファン Back Open Promenade – Twist to Whisk – Link with “Fan” バリエーション F03 よりほんの少し難しいです。
-----	---

- | | | |
|--------|---|--------------|
| 1-8. | F3のバック・オープン・プロムナードからナチュラル・ツイスト・ターンまでの8歩を踊り、PPになり、男性はLODに面します。 | SQQS
QQQQ |
| 9. | 左足 右足後ろに(女性は右足を左足後ろに)しっかりクロスしてウィスク・ポジションになります。 | S |
| 10. | 右足(女性は左足) PPで中央斜めに前進します。 | Q |
| 11. | 男女共に内側に向けて回転し、男性は左足を右足に(女性は右足を左足に)閉じますが体重はかけません。今、スクエアになっています。(リンク) | Q |
| 12. | 外側に向けてシャープに回転し再びPPになります。男性は右足、女性は左足に体重があります。(ファン) | & |
| 13-16. | 左足 PPのまま横にステップしてクローズド・プロムナードを踊り、中央斜めに進んで行きます。 | SQQS |

- 《メモ》 *9歩目でのポーズはしっかり後ろにします。
*11歩目の左足(女性は右足)はボールのインサイド・エッジだけが床に触れています。内側と外側へのツイストはシャープに行います。
- ファン：「イン&アウト」あるいは、「イン&アウト・アクション」とも言います。

T05	ナチュラル・ツイスト・ターン ～ 女性のターン・スクエア Natural Twist Turn – Lady Turn Square シンプルで使い勝手がよく、上手に踊ると素晴らしく見えます。
-----	---

- | | | |
|------|--|------------|
| 1-6. | LOD に沿って通常の ナチュラル・ツイスト・ターン を踊ります。PP になり、男性は LOD に面し、女性は中央を面します。 | SQQ
SQQ |
| 7-8. | 男性は右足に体重を乗せたままボディを少し左回転させ 女性スクエア に持てきます。この間、女性は、 | QQ |
| 7. | 左回転しながら男性とスクエアになり、右足を横にステップ。 | Q |
| 8. | 左足 右足に閉じて中央斜めに背面します。 | Q |
| 9. | 左足 中央斜めに前進し、ウォークやリバース系フィガーに入ります。 | |

《メモ》 ■**ターン・スクエア**：回転して相手とスクエアになること、あるいは、相手をスクエアにすること。

T06	ナチュラル・ツイスト・ターン ～ バック・トゥインクル Natural Twist Turn – Back Twinkle 個人や団体レッスンで重宝がられるフィガーです。
-----	--

- | | | |
|-------|--|------------|
| 1-6. | ナチュラル・ツイスト・ターン を踊り、男性は壁斜めに、女性は中央斜めに面して PP になります。（カウントに注意） | SQQ
QQS |
| 7. | 左足（女性は右足） 逆 LOD に後退して、しっかりボディの下に置きます。 | Q |
| 8. | 右足 左足に（女性は左足を右足に）閉じます。まだ PP のままでいます。
（バック・トゥインクル） | Q |
| 9-12. | LOD に沿って プロムナード を踊ります。コーナーで踊った場合は、新 LOD に向けて進みます。 | SQQS |

《メモ》 *ツイスト・ターンのカウントは通常の **SQQSQQ** としても構いません。しかし、上に示したカウントのように最後を **S** にすると、次のトゥインクルに余裕を持って入ることができます。
■**バック・トゥインクル**：トゥインクルとは「軽快な足の動き」の意味です。

T07	オープン・テレマーク ～ タップ Open Telemark and Tap 易しい左回転の踊りです。教えるにも試験にも適しています。
-----	--

- | | | |
|------|--|-----|
| 1-3. | 通常の オープン・テレマーク を踊り、LOD に沿って PP になります。3 歩目はボールで、軽やかにステップします。（カウントに注意） | QQQ |
| 4. | 右足（女性は左足） LOD に沿って PP で大きく前進。（ヒール） | Q |
| 5. | 二人でスクエアに戻り、男性は左足を右足横に（女性は右足を左足横に）体重をかけずに“チョン”と置きます（ タップ ）。このとき男性は壁に面しています。 | S |
| 6-7. | 左足 女性とイン・ラインで前進し、 プログレッシブ・リンク を踊ります。
～プロムナード系フィガーか、バリエーション T08 に続けます～ | QQ |

《メモ》 *3 歩目は軽やかに、一方、4 歩目は力強くステップすることにより、踊りに素晴らしい強弱をつけることができます。
*団体レッスンでは 5 歩目の後をウォークにしても良いです。
■**タップ**：軸足の傍に、体重をかけずにボールやトウを床に着くこと。プロムナード・リンクの 3 歩目もタップです。

T08	ナチュラル・プロムナード・ターン ~ ロック® ~ バック・チェック ~ タップ Promenade Turn to Rock – Back Check and Tap レッスンや試験に最適。しかも、とてもお洒落です。
-----	--

- | | | |
|------|--|------|
| 1-3. | 左足 LOD に沿って横にステップし、ナチュラル・プロムナード・ターンの3歩を踊ります。3歩目左足の上で右回転を継続してLODに面し、右足は左足前方にCBMPに保ちます。 | SQQ |
| 4-7. | 右足 前進してロック®・ターンの4歩を踊り、中央斜めに背面します。 | SQQS |
| 8. | 右足 ボディを左へ強く回転させながら中央に後退し（女性は左足前進）、しっかりボディの下に置きます。女性とはイン・ラインにいます。この動きはバック・コントラ・チェックに似ています。 (バック・チェック) | Q |
| 9. | 右足の上に体重を残したまま、ボディをシャープに右へ回転させます。女性を僅かに回転させてPPになり、同時に左足を右足横に（女性は右足を左足横に）タップし、LODに沿ってPPで終わります。
～ 続いて、(タップした足から) LODに沿ってプロムナード系フィガーに入ります ～ | Q |

■バック・コントラ・チェック：コントラ・チェックでは男性が左足前進しますが、バック・コントラ・チェックでは女性が左足前進します。

T09	オープン・プロムナード ~ フォー・ステップ・チェンジ Open Promenade to Four Step Change 非常に易しく、リバース系フィガーに入る非常に便利なバリエーションです。
-----	---

- | | | |
|------|---|------|
| 1-4. | LODに沿ってオープン・プロムナードを踊ります。4歩目は壁斜め、女性のアウトサイドに右足前進します。 | SQQS |
| 5. | 左足 左回転しながら女性とイン・ラインで前進します。 | Q |
| 6. | 右足 横少し後ろにステップして中央斜めに面します。 | Q |
| 7. | 左足 右足に閉じます。（女性は右足を左足に閉じます。） | Q |
| 8. | 右足 とても小さく後ろに引き込みます。（女性は左足を前方へ滑り出します。） (以上4歩がフォー・ステップ・チェンジ)
～ 左足から中央斜めに2歩前進し、リバース系フィガーに続けます ～ | Q |

T10	右足へロックするオープン・プロムナード ~ タップ Open Promenade to R.F. Lock and Tap シンプルですがとてもタンゴらしいです。
-----	--

- | | | |
|------|--|------|
| 1-4. | LODに沿ってオープン・プロムナードを踊ります。4歩目右足は女性のアウトサイド、壁斜めに前進します。（カウントに注意） | SQQQ |
| 5. | 左足 右足後ろにシャープにクロスします。（女性は右足前に左足をクロス） (右足へロック) | & |
| 6. | 右足 女性のアウトサイド、壁斜めに小さく前進。 | Q |
| 7. | 左足 女性をPPにして右足横にタップ。（女性は右足を左足にタップ）。
～今、PPになりLODに沿って動いて行く体勢にあります。バリエーションT13に続けることもできます～ | S |

《メモ》 ■ロック (Lock) : 足をクロスすること、掛けること。

T11

フォーラウェイ・フォー・ステップ ~ クロス&スリップ

Fallaway Four Step - Cross and Slip

素晴らしいバリエーションです。多目的に使えます。

- | | | |
|-----|---|---|
| 1. | 左足 LODに沿って前進。女性にPPのリードを開始します。 | Q |
| 2. | 右足 横少し後ろにステップし、壁の方へフォーラウェイで動きます。（女性は左足を横少し後ろにステップ。） | Q |
| 3. | 左足（女性は右足） 後退。しっかりボディの下にステップしてフォーラウェイの形になり、壁の方への動きを継続します。男性は中央斜めに面します。 | Q |
| 4. | 右足 左足に（女性は左足を右足に）閉じ、PPになります。
(以上4歩がフォーラウェイ・フォー・ステップ) | Q |
| 5. | 左足（女性は右足） 横にステップし、PPで中央へ出て行きます。 | S |
| 6. | 右足（女性は左足） 前進し、PPで中央へ出て行きます。 | Q |
| 7. | 男女共に内側へツイストしながら <u>体重をかけず</u> に左足を右足に（女性は右足を左足に）閉じ、向き合います。 | Q |
| 8. | 男女共に外側にツイストしてPPになり、今度は <u>体重をかけて</u> 左足を右足後ろに（女性は右足を左足後ろに）クロスします。 | Q |
| 9. | 右足（女性は左足） PPで中央の方へ少しだけ移動。 | Q |
| 10. | 左足 右足に（女性は右足を左足に）閉じ、二人で再び内側へツイストしてスクエアになります。 | Q |
| 11. | 右足 後ろに小さく引き込みます。（女性は左足を小さく前進します。）
スクエアのままいます。（スリップ） | Q |
- ～ 女性とイン・ラインで左足前進のウォークに入りましょう ～

- 《メモ》 *内側と外側へのツイストでは足のみならずボディの回転がとても重要です。そうすることでバリエーションの効果を高めることができますし、踊りが楽になります。
*初心者はリズムをシンプルにして、6～11歩目をQQS QQSで踊ると良いでしょう。
*上級者は更に早いカウントのQQ & QQSで踊ることもできます。
■フォーラウェイ：PPの形で後退する動きのこと。
■スリップ：英語の意味は「滑る、あるいは、滑るように進むこと」。ダンスにおいては、トウを床とコンタクトしたまま後ろに引き込む「スリップ・バック」や、前方に滑り出す「スリップ・フォワード」などが英語として使われています。リバース・ピボットやトウ・ピボットでは、こうしたスリップ・アクションが使われています。

T12

クローズド・プロムナード ~ オーバースウェイ ~ タップ

Closed Promenade into Oversway and Tap

オーバースウェイへの最も簡単で最も魅力的な入り方です。

- | | | |
|------|---|----------------|
| 1-4. | LODに沿ってクローズド・プロムナードの4歩を踊り、壁斜めに面して女性とスクエアになります。 | SQQS |
| 5. | 左足 左ショルダー・リーディングを使って後から横へ大きくステップし、中央に進みます。（女性は右足を前進から横にステップ。僅かに男性の足の間に入り込みます。） 次に右足をその場においたまま左膝を（女性は右膝を）緩め、ボディを僅かに左へオーバーターンさせます。女性は顔をしっかり左に向け、男性は女性の顔の方を見ます。（カウントに注意）（オーバースウェイ） | S
または
SS |
| 6. | 左膝を伸ばしながらボディを右回転させて、右足へ体重を移します。 | Q |
| 7. | 女性をPPにリードしながら左足を右足横にタップ。（女性はPPになって右足を左足横にタップします。） 男性は壁斜めに面しています。
～ LODに沿ってプロムナード系フィガーに続けます ～ | Q |

- 《メモ》 ■ショルダー・リーディング：本書では原書の通りに翻訳していますが、近年は「サイド・リードディング/サイド・リード」が使われています。

T13	プロムナードからのドロップ・オーバースウェイ ～ シャッセ ～ リンク Drop Owersway from Promenade – Chasse – Link ドロップ・オーバースウェイへの素晴らしい入り方です。
------------	--

- | | | |
|--------|--|----------------|
| 1-4. | 左足から LOD に沿って クローズド・プロムナード を踊りますが、4 歩目で女性を PP のままにしておきます。 | SQQS |
| 5. | 左足（女性は右足） LOD に沿って横へステップ。歩幅は中位にし、女性とは僅かに PP になっています。男性は顔を左へ、女性は右へ返します。このステップをしたとき、ボディを左へ（女性は右へ）傾け、前方の肩が下がり気味になります。動きを止め、左膝は伸ばし、足はフラットです。ポイズはまっすぐにします。 | S |
| 6. | 左膝をすばやく緩めて右肩を下げます。女性とは完全にスクエアのまま左へ少しボディ・ターンします。右足は逆 LOD の方へ伸ばし、トウのインサイド・エッジで床を押さえ、顔を右へ返します。（女性は男性の反対の動きを行い、顔をしっかり左へ返します。ボディを左へ傾け、左足を横へ伸ばします。）
(ドロップ・オーバースウェイ) | S |
| 7-9. | 体重を横の右足に移して小さく右足-左足-右足と（女性は左足-右足-左足と）フラットで シャッセ し、逆 LOD へ横移動します。シャッセの最後でボディと顔の向きを通常的位置に戻し、男性は壁に面します。 | Q&Q |
| 10-11. | 左足 女性とイン・ラインで壁へ前進して プログレッシブ・リンク を踊り、女性を PP にします。
～ プロムナード系フィガーフィガーに続けます ～ | QQ |

《メモ》 ＊バリエーション T12、T13 におけるオーバースウェイでは男性が垂直なポイズを保つことが最も重要です。もし、男性がボディをウェストから前方に曲げてしまったり、オーバーターンし過ぎたりすると、オーバースウェイのラインは完全に壊されてしまいます。男性は自分の右側へ倒れるのではなく、ボディの左サイドが垂直に伸びるようにします。女性は男性から押し離れるようにしてウェストから上を離してはいけません。

■**ドロップ・オーバースウェイ**：“ティルト（またはチルト）・オーバースウェイ”とも呼ばれます。「ティルト（tilt）」とは「傾ける」意味です。（6歩目の説明参照）

T14	オープン・プロムナード ～ ターニング・ロック® ～ アウトサイド・スイブル ～ プロムナード・リンク Open Promenade – Turning Rock – Outside Swivel – Link 典型的な、試験に適したバリエーションです。
------------	--

- | | | |
|------|---|-------------|
| 1-4. | LOD に沿って オープン・プロムナード を踊り、右足を女性のアウトサイドに前進して終わります。男性は壁に面しています。 | SQQS |
| 5. | 右回転をしながら、後ろの左足に（中央斜め）後退。女性がアウトサイドに出てきます。 | Q |
| 6. | 右回転を継続しながら、前方の右足（女性のアウトサイドにある）に体重を移し ロック® します。この足はほぼ逆中央斜めにあります。（ ターニング・ロック® ） | Q |
| 7. | 更に右回転を継続しながら、壁の方に向けて左足後退し、右足を左足前に体重をかけずにクロスします。（女性は右足を男性のアウトサイドに前進して、 アウトサイド・スイブル を踊ります。右足体重で PP になって終わります。） | S |
| 8. | 右足（女性は左足） PP で中央方向へ前進します。 | Q |
| 9. | 女性をスクエアに戻して左足を右足横に（女性は右足を左足横に）タップ。男性は中央斜めに面します。
(プロムナード・リンク)
～ 続いて左足前進からオープン・リバース・ターンに入りましょう ～ | Q |

- 《メモ》 *5~7歩目のロック®では、両脚をボディの下でCBMPに締めておき、お互いのコンタクトを保つようにします。
- *7歩目スィブルでの男性右足は、前にクロスする代わりに、左少し前を出しておいても良いでしょう。この方法で踊ると次のリンクへ入りやすくなります。
- ここでのターニング・ロック® (Turning Rock) とは、ロック®・ターンをしながら右回転する踊りで、ワルツに出てくる、足をかけるターニング・ロック (Turning Lock) とは違います。

T15 オープン・プロムナード ~ リバース・ロック&タップ ~ チェック・トゥ・PP ~ ウィスク ~ プロムナード・ロック ~ タップ

Open Promenade – Reverse Lock and Tap – Check to P.P. – Whisk – Promenade Lock – Tap
非常に簡単なバリエーションですが、素晴らしくタンゴらしいです。

- | | | |
|--------|---|------|
| 1-4. | オープン・プロムナードを LOD に沿って踊り、右足を女性のアウトサイド（ほぼ壁斜め）に前進して終わります。 | SQQS |
| 5. | 左足 左回転しながらイン・ラインで前進（女性は右足後退）します。 | Q |
| 6. | 右足 横少し後ろにステップし、中央斜めに面します。（女性は左回転して左足を斜め前にステップします。（フラット）） | Q |
| 7. | 中央に面するまで回転し、左足を右足前にしっかりクロスします。（女性は右足を左足後ろにしっかりクロスします。）（フラット）（リバース・ロック） | S |
| 8. | 右足のクロスを解き、体重をかけずにトゥを滑らせて後ろに移動させます。（女性は左足を前方にタップ。体重はかけずトゥを床につけます。）（タップ） | & |
| 9. | 右足 右回転しながら女性のアウトサイド（中央）に前進。体重は後ろに保ち、右ハシャープにボディ・ターンします。 | Q |
| 10. | 左足 ほぼ逆 LOD に後退。女性がアウトサイドに出てきます。（女性は右足前進します。） | Q |
| 11. | 右足 壁斜めに面するまで回転しながら左足に閉じ、PP に。（女性は右回転し、左足を右足近くに閉じてPP になります。）（チェック・トゥ・PP） | S |
| 12. | 左足 右足後ろにクロス。（女性は右足を左足後ろにクロス。）（ウィスク） | S |
| 13-15. | PP を保ち、体重を後ろに置いたままプロムナード・ロックを踊ります。その方法は、 | Q&Q |
| 13. | 右足 前進（女性は左足前進）。 | |
| 14. | 左足 右足近くに寄せる（女性は右足を左足近くに寄せる）。 | |
| 15. | 右足 小さく前進（女性は左足前進）。 | |
| 16. | 女性をスクエアに戻して左足を（女性は右足を）タップします。 | S |

《メモ》 *12歩目以降を省略し、このバリエーションを易しく終わらせても良いです。

T16 “チェイス” アクションからのバック・ロック ~ クローズド・フィニッシュ ~ フット・フリック

“Chase” Action to Back Lock – Closed Finish – Foot Flick
とても格好よいです。難しくありません。

- | | | |
|------|--|-----|
| 1-3. | LOD に沿ってクローズド・プロムナードの3歩を踊り、壁斜めに面して女性とスクエアになります。 | SQQ |
| 4. | 右足 ボディをシャープに右回転させて女性のアウトサイドに前進し、中央斜めに背面します。 | Q |
| 5. | チェックして左足に戻り、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。（ここまでがチェイス・アクション） | Q |
| 6. | 右足 後退。（女性は左足前進します。（ボール、フラット）） | Q |
| 7. | 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。） | & |
| 8. | 右足 左回転しながら中央斜めに後退。（バック・ロック） | Q |

9. 左足 壁斜めに向けて横にステップ。(女性は右足を横にステップ。) Q
 10. 右足 左足に閉じて壁斜めに面し、女性とスクエアにいます。 Q
 (クローズド・フィニッシュ)

《メモ》

*次に左足を右足横にタップし(S)、PPに。あるいは下の動きにつなげます。

11. 左足 ボディを横切って前方へフリック。足を少し床から離します。同時に顔をシャープに右へ返します。(女性は右足を後方へフリックし、顔をシャープに左へ返します。) &
 12. 通常のPPの形に顔を戻し、左足を(女性は右足を)横へタップします。僅かにPPになっています。 S
 ~ 左足からプロムナード系フィガーに入りましょう ~

《メモ》 ■フット・フリック: サポートング・フットの前方か後方へ、もう一方の足を振るように動かすこと。フリックの英語の意味は「(すばやい) ひと振り、ピシッとほじくこと」。

T17 イン・ラインでのオープン・プロムナード ~ アウトサイド・スイブル ~ リンク

Open Promenade in Line – Outside Swivel – Link

オープン・プロムナードをイン・ラインで踊る広く使われている踊り方です。難しくありません。

- 1-2. LODに沿ってプロムナードの1~2歩を踊ります。 SQ
 3. 左足 女性とスクエアになりながら横に小さくステップし、ボディが壁斜めに面します。(女性は右足を横にステップします。) Q
 4. 右足 右ショルダー・リーディングを使ってイン・ラインのまま前進。壁斜めにステップして一度動きを止めます。(イン・ラインでのオープン・プロムナード) S
 5. 右足ボールですばやく左回転を起こし、中央斜めまに面します。左足をすばやく右足にブラッシュします。 &
 6. 左足 逆壁斜めに後退。女性がアウトサイドに出てきます。この間、右足は左足前に軽くクロスしておきます。(女性は男性アウトサイドに右足前進してから右へスイブルし、PPになります。) (アウトサイド・スイブル) S
 7. 右足(女性は左足) PPで中央斜めに前進します。 Q
 8. 女性とスクエアになり、左足を右足横にタップ。(女性は男性とスクエアになって、右足を左足横にタップします。) (プロムナード・リンク) Q
 9-15. 左足 イン・ラインで中央斜めに前進し、オープン・リバース・ターンを踊ります。 QQS
 QQS

《メモ》 *フット・フリック: 5歩目で左足を右足にブラッシュする所をフット・フリックに代えることができます。その場合、右足の上で回転をしながら左足を床から少し離し、右足前を横切ってシャープにフリックし、顔をシャープに左へ返します。女性は右足を左足後ろにフリックして顔を右へ返します。顔は6歩目でアウトサイド・スイブルを踊るときに通常の位置に戻します。

T18 ウィスク ~ ターン・スクエア ~ スリップ (ボディ・ティルト)

Whisk – Turn Square – Slip (Body Tilt)

非常に簡単ですが、上級者がグループの最後に使うと、かなりのタンゴらしさが表現されます。

~ LODに沿ってオープン・プロムナードを踊った所から入ります ~

1. 左足 女性とイン・ラインで壁斜めに前進。 Q
 2. 右足 横にステップしLODに面します。(女性は左足を横にステップ。) スクエアにいます。 Q

- | | | |
|----|---|---|
| 3. | 二人でシャープにPPになります。左足を右足後ろに（女性は右足を左足後ろに）クロスし（フラット）、男性は中央斜めに面し、女性は逆中央斜めに面しています。
(ウイスク) | S |
| 4. | 二人でシャープに内側へ回転し、男性は右足を小さく横にステップしてLODに面します。（女性は左足を横にステップし、LODに背面します。）この足はしっかり床におき、動きをストップします。今、足もボディも静止しています。
(ターン・スクエア) | S |
| 5. | 左足 速やかに右足横に閉じます。（女性は右足を左足に閉じます。） | & |
| 6. | ボディをシャープに左回転しながら、右足を小さく後ろへ引き込み（女性は左足を前方に滑り出し）、両膝を <u>僅かに</u> 曲げます。
(スリップ)
～ 左足からウォークに入ります ～ | S |

《メモ》 *速いカウントの **QQQQ&S** で踊ることもできますが、表現力は落ちます。
* **ボディ・ティルト**：これ使うのが最も表現豊かな踊り方です。方法は、説明の2歩目を踏んだ後、ボディを“&”カウントでシャープに左へ（女性は右へ）傾けます。次に、3歩目のウイスクではボディを右へ（女性は左へ）傾け、男性は顔を内側へ（右へ）（女性は顔を左へ）返します。ポーズはしっかり後ろに保ちます。カウント“S”。

T19 オープン・テレマーク ～ クイック・プロムナード・ポイント ～ ウイスク ～ リンク&ツイスト

Open Telemark – Quick Promenade Point – Whisk – Link and Twist
現代的な素晴らしいフィガーで、教えるのに適しています。

～ 中央斜めに面して始めます ～

- | | | |
|--------|---|-----|
| 1-3. | 左足 前進してオープン・テレマークを踊り、LODに沿ってPPになります。 | QQS |
| 4. | 右足（女性は左足） LODに沿ってPPで前進します。 | Q |
| 5. | 左足（女性は右足） PPで小さく横にステップします。（ボール、フラット） | Q |
| 6. | 右足 左足に閉じます。（フラット） | & |
| 7. | PPのまま体重を後ろに保ち、LODに沿って左足を（女性は右足を）横にタップします。右足はフラットで膝を緩めます。（クイック・プロムナード・ポイント） | S |
| 8. | 左足 右足後ろに（女性は右足を左足後ろに）クロスしてウイスクします。
(フラット) | Q |
| 9. | 右足（女性は左足） PPのままLODに沿って前進。（ヒール） | Q |
| 10. | 男性は右足の上で右へスイングして女性とスクエアになり、同時に左足を右足にタップし、逆壁斜めに面します。（女性は右足を横にタップしますが、回転はありません。）
(リンク) | S |
| 11. | 左足 少し左寄りに前進。（女性は右足後退します。） | Q |
| 12. | 右足 左足後ろに深くクロスします。（女性は左足を右足に閉じます。） | Q |
| 13-14. | ツイスト・ターンの5～6歩目を踊りLODに面してPPで終わります。
(女性の13歩目右足は男性のアウトサイドにステップし、14歩目左足は右足に閉じます。) | QQ |

～ 中央斜めにプロムナード（**SQQS**）を踊ります ～

T20	ナチュラル・プロムナード・ターン ~ ナチュラル・ツイスト・ターン Natural Promenade Turn to Natural Twist Turn かなり簡単に踊れますが、いまだに人気のあるフィガーです。
------------	--

- | | | |
|------|--|--------------|
| 1-3. | コーナーで、あるいは LOD に沿ってナチュラル・プロムナード・ターンの3歩を踊ります。(3歩目は左足の上で女性と)スクエアになり LOD に面します。右足は左足前に CBMP に保たれています。 | SQQ |
| | 《メモ》
*続く5歩は、フォックストロットのナチュラル・ツイスト・ターンをPPで終わります。踊り方は、 | |
| 4. | 右足 右回転しながら、LOD に前進します。 | S |
| 5. | 左足 女性をしっかりと回り込んで横にステップします。(女性はヒール・ターンをします。) | Q |
| 6. | 右足 左足後ろにすばやくクロスし、LOD に背面します。(女性は左足を壁斜めに前進し、男性のアウトサイドへ出る用意をします。(ボール)) | & |
| 7-8. | 両足フラットのまま右へシャープにツイストし、右足に体重を乗せ、LOD に面してPPで終わります。最後は両足が少し離れています。 | QS |
| | この間女性は、 | |
| 7. | 右足 男性のアウトサイドを回り込みながらボールで前進。 | Q |
| 8. | 右足ボールで回転を継続しながら、左足を横少し後ろへステップしPPになります。ボディは中央に面しています。 | S |
| | ~中央斜めにプロムナード系フィガーに続けます ~ | |

《メモ》 *5歩目で男性は高さを保ち、女性にしっかりとヒール・ターンさせます。
*上級者になると6歩目は、左足ボールで右回転しながら(&Q)右足を少し床から浮かせて左足後ろに深くかけます。こうすることで、スピードが加速され、よりコントロールされた踊りになります。回転終了時の右足は、通常より比較的広く横にあり、女性の回転スピードは男性の右腰で抑制されます。8歩目で右足に体重が乗るとき、左膝を内側に曲げます(S)。

T21	ターニング・フォー・ステップ Turning Four Step リバース・ターンの代わりに使うのが最も効果的な使い方でしょう。
------------	---

- ~ 中央斜めに右足前進してから、あるいは中央斜めにクローズド・フィニッシュしたあとから入ります ~
- | | | |
|---|--|----------|
| 1 | 左足 中央斜めに前進し、左回転を始めます。 | Q |
| 2 | 右足 横にステップし、壁斜めに背面します。(女性は左足を LOD に向け、横にステップします。) | Q |
| 3 | 右足の上でシャープに左へスワイルしながら、左足を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。左足トウは壁に向いています。(女性は男性のアウトサイドに右足前進します。) | Q |
| 4 | 右足 左足にタンゴ・ポジションに閉じます。(女性は右回転しながら左足をタンゴ・ポジションに閉じ、最後にPPになります。) | Q |
| | ~ 続いて壁斜めにプロムナード系フィガーに入ります ~ | |

《メモ》 *3歩目左足の上でスワイルすることが最も重要です。また、この左足後退の時に少し外側へスイングすると、よりタンゴらしくなります。

T22	プロムナード・ターン ~ ロック® ~ ドラッグ ~ クイック・クローズからフォー・ステップ Promenade Turn to Rock – Drag – Quick Close to Four Step とても新しい踊り方です。驚くほど教えるのが易しいです。
-----	--

1-3.	左足から LOD に沿ってナチュラル・プロムナード・ターン踊り、女性をスクエアに保ったまま LOD に面します。今、体重は左足にあり、右足は前方に CBMP に保たれています。	SQQ
4.	右足 LOD の方へ前進。(ヒール)	S
5.	中央に背面するまで右回転し、左足を横少し後ろにステップ。(女性は右足前進。この足は、僅かに男性の足の間にかかります。)	Q
6.	右足 右ショルダー・リーディングをかけながら前にロック®。	Q
7.	左足 左ショルダー・リーディングをかけながら中央斜めに後退。	S
8.	左足の上に体重を保ち、右足ボールで床をしっかりプレスしながら、ゆっくり左足の方に引き寄せます。左ショルダー・リーディングは残しておきます。 (ドラッグ)	S
9.	右足 速やかに左足に(女性は左足を右足に)閉じます。(フラット) (クイック・クローズ)	&
10-13.	左足 ほぼ逆壁斜めに、女性とイン・ラインで前進しフォー・ステップを踊ります。最後は LOD に沿って PP になります。	QQQQ
14-15.	両足その場で、女性をすばやくスクエアに戻し、再び PP にします。(女性は両足の上で内側と外側にツイストします。足は動かさず、顔だけ返しても構いません。) ~ LOD に沿ってプロムナードを踊りましょう ~	&S

《メモ》 ■ドラッグ：意味は「引きずること、引き寄せること。」

T23	オープン・プロムナード ~ チェア ~ フォーラウェイ・フォー・ステップ Open Promenade to Chair – Fallaway Four Step チェアへの面白い、変わった入り方をします。簡単です。
-----	---

1-4.	LOD に沿ってオープン・プロムナードを踊り、壁斜めに面します。 (カウントに注意)	SQQQ
5.	左足 女性を PP にしながら横に(壁斜め)ステップします。(女性は右足を横にステップします。)(ボール、フラット)	Q
6.	右足 左膝を緩めながら PP で前進。(女性は PP で左足前進します。)ボイズは後ろに保ち、男性は右に、女性は左に顔を返します。(チェア)	S
7.	顔の向きはそのままに、左足に体重を移してフォーラウェイの形になります。	Q
8.	顔の向きを元に戻して右足を小さく横にステップ。壁斜めに面します。(女性は内側に少し回転して男性とスクエアに戻り、左足を横にステップ。)	Q
9.	左足 逆壁斜めに後退。女性がアウトサイドに出てきます。	Q
10.	右足 左足に閉じます。(女性は左足を右足に閉じて右回転し、PP になります。) (フォーラウェイ・フォー・ステップ)	Q

~ プロムナード系フィガーに続けます ~

T24	クイック・プロムナード ～ タップ Quick Promenade and Tap シンプルですがタンゴらしいフィガーです。
------------	---

- | | | |
|------|---|-----------------|
| 1-4. | LODに沿ってクローズド・プロムナードの4歩を踊りますが、女性とはPPのままです。3歩目は小さくボールでステップし、4歩目右足はフラットで、膝を緩めて閉じます。
(クイック・プロムナード) | SQQ& |
| 5. | 左足 LODに沿って横に タップ 。体重は後ろに残し、左膝を緩めます。
(女性は右足をタップしますが、まだPPでいます。) | S |
| 6-9. | 左足から普通のプロムナードを踊ります。 | SQQS |

《メモ》 *3歩目のフットワークは普通の場合と違います。また、体重は後ろに残しておきます。

T25	オープン・リバース ～ ダブル・ロック® ～ ドラッグ ～ ピボット ～ フォー・ステップ・チェンジ Open Reverse to Double Rock – Drag – Pivot to Four Step Change タンゴの雰囲気をよく表している素晴らしいグループです。試験用。
------------	---

- | | | |
|------|---|------------|
| 1-3. | 左足 中央斜めに前進して オープン・リバース・ターン 、レイディ・イン・ラインの3歩を踊ります。3歩目は小さくステップします。(カウントに注意) | QQQ |
| 4. | 右足 右ショルダー・リーディングを使って前方へ ロック® します。 | Q |
| 5. | 左足 左ショルダー・リーディングを使って小さく後退。 | S |
| 6. | 右足 LODの方へCBMPに後退。 | Q |
| 7. | 左足 前方に ロック® 。この足はCBMPで逆LODの方にあります。 | Q |
| 8. | 右足 CBMPに小さく後退。
(ダブル・ロック) | S |
| 9. | 左足 左ショルダー・リーディングを使って大きく後退。 | S |
| 10. | 右足 ゆっくり左足の方へ ドラッグ 。僅かにボディが左回転します。 | S |
| 11. | 右足 中央の方へ小さく引き込み、左へ ピボット します。 | Q |
| 12. | 左足 左回転しながら壁斜めに前進。(フォー・ステップ・チェンジに入ります) | Q |
| 13. | 右足 横にステップし、中央斜めに面します。 | Q |
| 14. | 左足 右足に閉じます。 | Q |
| 15. | 右足 とても小さく後ろに引き込みます。(女性は左足を前方へ滑り出します。)
～ 続いて中央斜めに左足のウォークをします。11歩目から後を省略し、クローズド・フィニッシュで終わる簡単な方法もあります ～ | S |

《メモ》 ■4～8歩目でロックが2度行われるのでダブル・ロックになります。
 ■フォー・ステップ・チェンジは**QQQQ**、あるいは、**QQ&S**のカウントで踊ることもできます。
 ■クローズド・フィニッシュ：バック・コレテの2～4歩目の動き。

T26	ロック®・ターン ～ クイック・ロック ～ ダブル・ウィスク The Rock – Quick Lock and Double Whisk 試験用として長い間、最も親しまれているバリエーションです。
------------	--

- | | | |
|------|---|--------------|
| 1-4. | 右足前進から ロック®・ターン の4歩を踊ります。ロック®での回転量を多くし、中央斜めに背面して終わるようにします。 | SQQS |
| 5. | 右足 中央斜めに後退。 | Q |
| 6. | 左足 右足前にクロス。(女性は右足を左足後ろにクロス。)(フラット) | & |
| 7. | 右足 中央斜めに後退。
(クイック・ロック) | Q |
| 8. | 左足 (女性は右足を) 横にステップし、壁の方へ動きます。 | Q |

9.	右足 左足に閉じてPPになろうとします。	Q
10.	左足（女性は右足を） PPで横に（壁の方に）タップ。	S
11.	左足 円を描くように RONDEして右足後ろにクロスします。（女性は右足をRONDEして左足後ろにクロスします。） ウィスク です。	S
12.	右足（女性は左足を） PPで壁の方へ前進。	Q
13.	女性をスクエアに戻しながら、左足を壁へ横にステップします。（女性は右足を横にステップします。）	Q
14.	右足 左足後ろに（女性は左足を右足後ろに）しっかりクロスして、 レフト・ウィスク・ポジション になります。ボディは左へ少しオーバーターンします。（フラット） （ダブル・ウィスク）	S
15-18.	両足を使って右へツイストし、LODに面します。終わりは右足体重で、両足が少し開いています。その間女性は、	QQQQ
15-17.	右足-左足-右足と3歩使って男性の周りを歩き、中央斜に背面します。	QQQ
18.	左足を右足近くに閉じて、シャープにPPになります。	Q
19-22.	左足 PPで横に（中央斜めに）ステップし、プロムナードを踊ります。	SQQS

《メモ》 *バック・ロック（クイック・ロック）ではライズをしないよう気をつけましょう。
*11歩目をRONDEすることで、とても魅力的なバリエーションになります。

T27 フォーラウェイ・プロムナード ~ アウトサイド・スイブル ~ レフト・ウィスク ~ ツイスト

Fallaway Promenade to Outside Swivel – Left Whisk to Twist
レッスンや試験に最適のシンプルなバリエーションです。

1-4.	LODに沿ってフォーラウェイ・プロムナードの4歩を踊ります。4歩目は中央に背面して後退します。	SQQS
5.	左足（女性は右足） フォーラウェイの形で後退。	Q
6.	右足 回転をしないで左足に閉じますが、女性は左回転をして左足を右足に閉じ、男性とスクエアになります。	Q
7.	左足 中央に後退。女性がアウトサイドに出てきます。左足前の右足が左へ動きます（体重はかけません）。（女性は男性のアウトサイドへ右足前進し、その足の上で右へスイブル。左足を右足に体重をかけずに閉じます。） 男性はこのステップで僅かに左回転し、PPになります。（ アウトサイド・スイブル ）	S
8.	右足（女性は左足） PPで壁斜めに前進。	Q
9.	左足 壁に向けて横にステップ。女性をスクエアに戻します。（女性は右足を横にステップし、男性とスクエアになります。）	Q
10.	ボディを左へオーバーターンさせながら、右足を左足後ろにしっかりクロスします。（女性は左回転しながら左足を後退し、右足後ろにクロスします。ボディは左へオーバーターンします。） レフト・ウィスク です。	S
11~14.	両足を使って右へツイスト。3/4回転してLODに面し、PPになります。（女性は男性の周りを右足-左足-右足と3歩歩き、最後の右足の上で回転しながら4歩目左足を閉じてPPになります。） ~ 続いて中央斜めにプロムナード（ SQQS ）を踊ります ~	QQQQ

T28	クイック・ダブル・プロムナード ～ クォーター・ビーツ Quick Double Promenade and Quarter Beats クォーター・ビーツを使ったバリエーションはとても人気が高まっています。
------------	---

1-4.	女性をPPにしたまま、LODに沿ってプロムナードの4歩を踊ります。 (カウントに注意)	SQQ&
5.	左足 LODに沿って横少し前に小さくステップし、女性をスクエアに戻します。壁に面しています。	Q
6.	右足 左足に閉じます。女性とはスクエアにいます。 (クイック・ダブル・プロムナード)	Q
7.	左足 後退。女性のアウトサイドに出てきます。このとき右足を床から少し持ち上げて後ろに持ってきます。(女性は男性のアウトサイドに右足前進し、左足を床から少し持ち上げます。)	S
8.	右足 すばやく左足後ろにクロスしてトウにライズします。(女性は左足を右足前にクロスします。) (ここからがクォーター・ビーツ)	Q
9.	左足を解き、右足の少し横へおきます。(女性は右足のクロスを解き、左足横におきます。) まだトウに上がっています。	&
10.	右足 ほんの少し横へずらした所へ置き換えます。(女性は左足に体重を置き換えます。) 男性はまだ壁斜めに面しています。(トウ、ロー)	Q
11.	左足 体重をかけずに、右足横へ速やかにブラッシュ。(女性は右足を左足にブラッシュします。)	&
12.	左足 右足横へタップ。(女性は右足をタップします。) ～ 続いて、左足からウォークに入ります ～	S

《メモ》 *クォーター・ビーツは軽やかに、焦らずに行います。教えるときには8～12歩を“1.2.3.4.5”とカウントしましょう。
 ■クォーター・ビーツ：基本の踊り方は「T53」を参照。

T29	フォーラウェイ・ツイスト ～ アウトサイド・スイブル ～ プロムナードからのオーバースウェイ ～ シャッセ ～ リンク Fallaway Twist – Outside Swivel – Oversway from Promenade – Chasse to Link 人気のあるフィガーによる新しいグループ。上級者用です。
------------	---

1-6.	ナチュラル・ツイスト・ターンの6歩を踊ります。3歩目の終わりで女性をPPにし、4歩目をフォーラウェイの形でLODに後退します。(6歩目で女性とスクエアに戻り、壁斜めに面します。) (フォーラウェイ・ツイスト) この間女性は、	SQQ SQQ
5.	右足 左足のしっかり後ろへフォーラウェイで後退。	Q
6.	僅かに左回転して男性とスクエアになり、左足を横にステップします。壁斜めに背面して男性とスクエアにいます。	Q
7.	左足 逆中央斜めに後退。(女性は男性のアウトサイドに右足前進し、アウトサイド・スイブルを踊ります。) LODに沿ってPPになります。	S
8.	右足 LODの方へ、左足をしっかり横切って前進。(女性は左回転しながら、左足を大きく前方へステップします。) (プロムナードからの)	S
9.	左足 横から後ろへと(中央の方へ)大きくステップしながら女性をスクエアに戻し、オーバースウェイを踊ります。左膝を緩めます。	SS またはS
10-12.	左膝を伸ばしながら、ボディをLODに面したまま、壁へ右足-左足-右足と小さくシャッセします。	Q&Q
13.	左足 女性とイン・ラインで壁斜めに前進。このとき顔を右へシャープに返します。(女性は右足後退し、顔をしっかり左へ返します。)	Q
14.	右足 横少し後ろにステップして、女性をPPにします(プログレッシブ・リンク)。男女とも顔をPPに返します。 ～ 続いて左足からプロムナードを踊りましょう ～	Q

T30

オーバースウェイ ～ ナチュラル・スピン・エンディング

The Oversway with Natural Spin ending

最も人気のあるオーバースウェイの終わり方の一つです。試験用。

- | | | | |
|----|------------|---|---|
| 1. | 左足 | 中央斜めに前進して左回転を始めます。 | Q |
| 2. | 右足 | 横にステップしLODに背面。(女性は左足を右足に閉じます。) | Q |
| 3. | 左足 | LODに後退してからLODに沿って横へステップ。トゥはほぼ壁斜めに向けます。(女性は右足を前進から横へステップし、壁に背面します。) | S |
| 4. | | その形を保ったまま、左膝を曲げてボディを左へ僅かにオーバーターンさせます。女性は顔をしっかり左へ返します。男性は顔を右へ返して女性の顔の方を見ます。
(オーバースウェイ) | S |
| 5. | | ボディを右回転させながら右足へ体重を移します。この足は、僅かに女性の足の間に出て行きながら、逆LODへ右へのスピンをします。 | Q |
| 6. | 左足 | 女性をしっかりと回り込んで横にステップし、中央斜めに面します。
(女性の右足は男性の足の間にあります。) | Q |
| 7. | | 壁斜めに面するまで左足ボールで右へのスピンを継続し、右足を横へ(逆LODに)ステップ。(女性はスピンして中央斜めに面し、それから左足を横にステップします。)男性と女性は今、PPになっています。
(ナチュラル・スピン) | S |
| 8. | 左足(女性は右足を) | 右足近くに寄せてタップします。
～ 左足からプロムナードに続けます ～ | & |

T31

プロムナード・フリック ～ ツイスト

The Promenade Flick and Twist

競技選手の間でとても人気の高いフィガーです。

- | | | | |
|------|-----------|--|----|
| 1-2. | | LODに沿ってプロムナードの1～2歩を踊ります。 | SQ |
| 3. | | 女性の方にスクエアになりながら(女性もスクエアに回転します)、左足をLODに沿って小さく横に、少し弾みをつけてステップします。(トゥ、フラット)同時に右膝を左膝に閉じ、右足は膝から下を床から持ち上げ、後ろから外側に回し中央へ伸ばします(フリック)。トゥは進行方向にポイントします。ウェストから左スウェイをかけ、顔は進行方向の下の方に向けます。
(女性は男性と全く同じ動きを右足の上で行います。即ち、左足を後ろから回して壁の方へ伸ばし、右スウェイをかけます。) | Q |
| 4. | | 右足と右膝を同じ所に置いたまま左足の上で左へツイストし、再びPPになります。(女性は右足の上で右へツイスト。左足はまだ持ち上げたままです。) | Q |
| 5. | 右足(女性は左足) | PPのままLODに沿って前進。(ヒール) | Q |
| 6. | | 二人で再び内側にツイストしてスクエアになります。男性は左足を右足近くに、女性は右足を左足近くに体重をかけずに閉じます。 | Q |
| 7. | | 両足は同じ場所で、二人で外側にツイストしてPPになります。男性は右足、女性は左足に乗っています。
～ 左足からLODに沿ってプロムナードを踊りましょう ～ | Q |

- 《メモ》 *3 歩目左足に乗るときの弾んだ感じは右膝から生まれます。床から飛び跳ねないように気をつけましょう。また、3歩目での左スウェイが、この形へ入りやすくします。
*6歩目と7歩目で行う内、外へのツイストはボールで行いますが、その足はほとんどフラットのままです。ツイストはかなりシャープに行います。
■フリック：「(すばやい)一振り、(手首などの)すばやい返し」の意味。このフィガーの3歩目は自分の後ろへ跳ね上げます。プロムナード・フリックには4歩目も含まれます。

T32	プロムナード・ツイスト ～ プロムナード・ロック ～ タップ Promenade Twist – Promenade Lock and Tap T31 のバリエーションに似ていますが、人気のあるプロムナード・ロックが入っています。 難しくはありません。
-----	--

- | | | |
|------|---|----|
| 1-2. | LOD に沿ってプロムナードの 1～2 歩目を踊ります。 | SQ |
| 3. | 左足 右足に（女性は右足を左足に）閉しながら二人でスクエアに戻ります。トウに高く上がり、男性は壁に面します。 | Q |
| 4. | 外側へツイストして再び PP になり、右足を（女性は左足を）LOD に沿って PP で前進します。体重とポイズは後ろに保ちます。（ボール、フラット）
（プロムナード・ツイスト） | Q |
| 5. | 左足 右足の方へ（女性は左足を右足の方へ）半歩程前進。いわば、大まかなロック（足が掛かかる状態）です。ポイズはまだ後ろにあります。（ボール） | & |
| 6. | 右足（女性は左足） PP のまま小さく前進。（ヒール）（プロムナード・ロック） | Q |
| 7. | PP のまま LOD に沿って左足を（女性は右足を）タップします。ポイズはまだ後ろにあります。
～ 左足からプロムナードに続けます ～ | S |

T33	フォーラウェイ・リバース ～ バック・コントラ・チェック ～ ナチュラル・ツイスト Fallaway Reverse – Back Contra Check – Natural Twist この魅力的なバリエーションは今までにないほど人気が高まっています。 試験用、競技会用に最適。
-----	---

- | | | |
|--------|--|-----|
| 1-3. | 左足前進からオープン・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 LOD に沿ってフォーラウェイで後退します。
（フォーラウェイ・リバース） | QQQ |
| 4. | 右足 中央へ小さく後退し、ボディの下に引き込んで左へピボット。LOD に面します。（女性は右足ボールで左回転し、男性とスクエアになった所で左足をイン・ラインに前進。左にピボットして LOD に背面します。）
（スリップ・ピボット） | Q |
| 5. | 左足 左回転しながら LOD の方へに前進。（女性は右足後退します。） | Q |
| 6-7. | 右足 小さく横にステップして壁斜めに背面します。次に回転しながら左足を右足前にクロスし、LOD に背面します。（女性は右足の上でトウ・ピボットし、左足を右足に体重をかけずに閉じて LOD に面します。）（カウントに注意） | Q& |
| 8. | 右足 LOD に後退してチェックします。この足はボディの下にしっかり置き、ボディが僅かに左回転します。両膝を緩めます。（女性は男性のコントラ・チェックのように左足前進します。）
（バック・コントラ・チェック） | S |
| 9. | 前方の（逆 LOD の）左足に体重を戻します。 | Q |
| 10. | 右足 左足後ろに深くクロスします。（女性は左足を右足に閉じます。） | Q |
| 11-12. | 男性はタンゴのツイストで右回転し、LOD に（あるいは、壁斜めに）面します。（女性は男性のアウトサイドに右足前進し、ナチュラル・ツイスト・ターンの 5～6 歩目を踊り、PP になります。）
～ 左足からプロムナードに続けます ～ | QQ |

《メモ》 *バック・コントラ・チェックでは女性をしっかりホールドし、回転を止めます。

T34

スロー・チェイス ～ チェック・バック ～
フォー・ステップからのアウトサイド・スイブル ～ プロムナード・ツイスト

Slow Chase – Checking back to Outside Swivel from Four Step – Promenade Twist

新しい、教えるのも易しいフィガーです。

- | | | |
|------|--|------|
| 1-4. | LOD に沿ってオープン・プロムナードを踊ります。3 歩目左足でシャープに右回転を起こし、次の右足を女性のアウトサイド、ほとんど逆 LOD へ前進します。(カウントに注意) | SQQS |
| | (スロー・チェイス) | |
| 5. | 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。 | Q |
| 6. | 右回転しながら右足を左足横に閉じ、逆中央斜めに面します。(女性は左足を横にステップします。) | Q |
| | (チェック・バック) | |
| 7. | 左足 左回転しながら逆中央斜めに前進。 | Q |
| 8. | 右足 横にステップし、中央斜めに背面。(女性は左足を横にステップ。) | Q |
| | (フォー・ステップの2歩) | |
| 9. | 左足 中央斜めに後退。(女性は男性のアウトサイドに右足前進し、アウトサイド・スイブルを踊ります。) 壁斜めに面して PP で終わり、その間、右足は左足前方を横切って左方向へ移動します。 | S |
| 10. | 右足 (女性は左足) PP のまま LOD に沿って前進します。 | Q |
| 11. | 二人で内側にツイストし、体重をかけずに左足を右足に (女性は右足を左足に) 閉じます。今、スクエアにいます。 | Q |
| 12. | 両足その場で (男性は右足、女性は左足体重で)、外側にツイストして再び PP になります。 | S |
| | (プロムナード・ツイスト) | |
- ～ 左足からプロムナードに続けます ～

T35

チェイス

Chase

‘つなぎ’ のフィガーとして、最も広く使われるフィガーの一つとなりました。

- | | | |
|-----|---|-----|
| 1～3 | LOD に沿ってクローズド・プロムナードの3歩を踊ります。3歩目で女性をスクエアに戻すと同時に男性も右回転し壁に面するようにします。3歩目はキビキビした動きをします。 | SQQ |
| 4 | ボディをすばやく右回転させて、女性のアウトサイドに (ほぼ逆 LOD に) 右足を、ボディを十分に横切って CBMP に前進します。(女性は左足を CBMP に後退します。)(カウントに注意) | Q |
| 5 | 右足の上で右回転を継続しながらチェックし、ほぼ壁斜めに左足を後退します。右回転する中、女性が男性のアウトサイドに出てきます。 | Q |
| 6 | 中央斜めに面するまで右回転した所で右足を左足横に閉じ、女性を PP にします。(女性は男性の前を横切って、左足を大きくステップしてから PP になり、右足を左足に寄せます。今、逆中央斜に面しています。) | S |
- ～ 左足からプロムナード・リンクに入り、リバーズ系フィガーに続けます ～

- 《メモ》
- *このバリエーションはコーナーで行うと、回転量が少なくて済みます。
 - *上級者は3～4歩間でのボディ・ターンをかなりシャープに行い、より効果的に見せます。
 - *女性の4歩目左足はほとんど右足後ろにロックする(かける)感じです。こうすると、5歩目の前進が容易に行えます。
 - *上級者は3歩目でボディを僅かに左に回転します。この場合、4歩目での右回転はかなり突然行うこととなります。
- チェイス**：チェイスの原型です。意味は、「追いかけること、追い立てること。」

T36	チェイス ～ 右へのシャッセ ～ ウィスク ～ フット・チェンジ The Chase – Chasse to R. – Whisk – Foot Change 素晴らしくタンゴらしいです。
------------	---

1-5.	バリエーションT35のチェイスの1～5歩を踊ります。	SQQQQ
6-8.	右回転しながら、右足-左足-右足と(女性は左足-右足-左足と)シャッセでLODに沿って進み中央斜めに面します。女性とはスクエアのままいます。(フラット)	Q&Q
9.	女性をPPにしながら左足を右足後ろにクロスします。(女性は左足で右回転し、右足を左足後ろにクロスしてウィスクします。(フラット))	S
10.	ボディを静かにしたまま、速やかに右足を左足に(女性は左足を右足に)閉じます。まだPPのままです。(フット・チェンジ)	&
11.	PPのまま左足を(女性は右足を)横にタップ。 ～ 続いて、プロムナードやプロムナード・リンクに入ります ～	S

T37	チェイス ～ 右へのシャッセ ～ プログレッシブ・リンク Chase – Chasse to Right – Progressive Link この踊り方も、とても魅力的です。
------------	---

1-5	T36の初めの5歩を踊ります。(チェイス)	SQQQQ
6-8	右回転しながら、右足-左足-右足と(女性は左足-右足-左足と)シャッセを踊りLODに沿って進んでいきます。最後は、男性は中央斜めに面し、女性とはスクエアのままにいます。(フラット)	Q&Q
9	女性をスクエアに保ったまま、左足を大きくLOD方向にボディを横切って前進。右膝を緩め、顔を右に返します。(女性は右足後退。顔は左に返します。)	Q
10	右足 横少し後ろにステップして顔をPPに返し、女性をPPにします。(女性は横少し後ろに左足後退します。) プログレッシブ・リンクです。	Q

T38	チェイス ～ シャッセ ～ フォーラウェイ ～ セイム・フット・ランジとヘッド・ターン ～ スウェイ・チェンジからランジ・ポイント ～ ルドルフ・フォーラウェイ ～ ターニング・フォー・ステップ The Chase – Chasse – Fallaway to Same Foot Lunge with Head Turn. Sway Change to Lunge Point – Rudolph Fallaway to Turning Four Step 最高級の競技用バリエーションです。
------------	---

1-3.	LODに沿ってプロムナードの3歩を踊ります。男性は少しだけ女性の方にスクエアになります。	SQQ
4.	シャープに右へボディ・ターンしながら女性のアウトサイド、ほぼ逆LODに右足を前進します。	Q
5.	左足 右回転を継続しながらほぼ壁斜めに後退します。女性がアウトサイドに出てきます。(女性は右足前進します。)(チェイス)	Q
6-8.	右回転を継続しながら右足を横にステップし、右足-左足-右足とLODに沿って小さくシャッセ。ボディは中央に面しています。(女性は中央に背面しながら左足-右足-左足とシャッセします。)	Q&Q
9.	ボディを左外側に(女性は右外側に)開きながら、左足を(女性は右足を)LOD	Q

	にフォーラウェイで後退します。	
10.	女性をスクエアに戻しながら、右足を左足近くの少し後ろへ閉じ、壁斜めに背面します。（女性は左足を右足近くに閉じます。今、男性とスクエアになり壁斜めに面しています。）	Q
11.	左足 壁斜めに後退。女性がアウトサイドに出てきます。	Q
12.	中央に面するまで回転し、体重をかけずに右足を左足に閉じます。（女性は中央斜めに背面するまで回転し、体重をかけて左足を右足横におきます。）	Q
13.	右足 LOD に沿って横にステップし、トウを中央斜めに向けてセイム・フット・ランジになります。右膝を少し緩め、左足は同じ場所においておきます。（女性は右足を LOD の方へ後退し、顔を自分の左へ返します。）	S
14.	両足その場で、男性は女性の顔を右へシャープに返させます。（ヘッド・ターン）	S
15.	体重を横へ移動し、左足に移します。（女性は体重を前方の左足に移します。顔はまだ右に向けています。）	Q
16.	左足に体重をおいたままボディをシャープに左へ傾け、ポイズを後ろへもっていきます。（女性は男性の前を横切って右足を横にステップし、逆中央斜めに背面。顔は右へ向けたまま、ボディを右へシャープに傾けます。（ポール、フラット）（スウェイ・チェンジ）	Q
17.	左足の上で逆壁斜めに面するまで左回転し、直ちにボディを右へ傾けます。右足を横に（逆中央斜めに）伸ばしてランジ・ポイントします。体重はまだ左足にあり、顔を右へ返します。（女性は右足の上で左回転し、左足を男性の右足と同じ方向へ横に伸ばします。顔は左へしっかり返し、ボディを左へ傾けます。）男女とも、横へ伸ばした脚はやわらかく緩めます。	S
18.	次に男性は、右足を女性の足の間に（逆 LOD に）ヒールから出ます。左足はほぼ同じ所に置き、ボディを少し右回転させ、女性を左足の上で回転させて PP にします。（この時、女性は右足を外側へロンデし、フォーラウェイの形で中央に背面します。まだ左足に乗っています。）（ルドルフ・フォーラウェイ）	S
19.	ボディの下にある左足に（女性は右足に）体重を移し、中央斜めにフォーラウェイで後退。	Q
20.	右足を左足へ閉じますが、回転はしません。（女性は左回転してスクエアになり、左足を右足へ閉じます。）	Q
21.	左足 中央斜めに後退。女性がアウトサイドに出てきます。	Q
22.	右足を左足に（女性は左足を右足に）閉じます。PP になり、壁斜めにプロムナード系フィガーに入る用意ができました。（ターニング・フォー・ステップ）	Q

- 《メモ》 ■セイム・フット・ランジ：セイム・フットとは「同じ足」の意味で、男性と女性が同じ右足に体重をかけて行うランジのこと。
- ルドルフ・フォーラウェイ：説明にあるように、男性が右足前進し、正面にいる女性の右足をロンデさせてフォーラウェイの形になる踊り方です。
- ランジ・ポイント：ランジを踊らずに、ランジと同じ形になること。

T39

プロムナードからの ^{エックス}X・ライン ~ 左足のロンデからランジ・ポイント ~
ルドルフ・フォーラウェイ

The "X" Line from a Promenade - L.F. Ronde to Lunge Point - Rudolph Fallaway
魅力的なラインをつくる素晴らしいバリエーションです。

- | | | |
|------|--|------|
| 1-4. | LOD に沿ってクローズド・プロムナードを普通に踊ります。 | SQQS |
| 5-6. | 女性を僅かに PP にさせると同時に、自分のボディも僅かに左へ回転させます。次に男性は右膝をシャープに緩めて左足を後ろ横方向へ、中央に向けて出します。左足に体重はかけません。左足を動かすとき、トウのインサイド・エッジが床を滑って行くようにします。（女性は左膝を緩めて右足を後ろ横方向へ、壁に向けて出します。）二人とも顔を外側に向けます。これが X・ラインと呼ばれるものです。（カウントに注意） | &S |

- | | | |
|------|---|----|
| 7-8. | 右膝を緩めたまま、左足を外から前方へとロンドの動きで右足近くに回してきます。（女性も同じ要領で右足をロンデしてきます。）（カウントに注意）
（左足のロンデ） | SS |
| 9. | 左足 シャープに右足に（女性は右足を左足に）閉じ、男性と女性はスクエアに戻り、すかさず左膝（女性は右膝）を緩めます。（カウントに注意） | & |
| 10. | 右足 体重をかけずに逆壁斜めにポイントし、顔を右へ返します。（女性は左足を斜め後ろにポイントし、顔を左へ返します。）（ランジ・ポイント） | S |
| 11. | 右足 女性の足の間に出し、ボディを僅かに右回転させて女性をPPにします。（女性は左足の上でPPになりながら、右足を外側へロンデします。） | S |
| 12. | 左足 右側の逆中央斜めに動かし、ボディの下におきます。（女性は右足のロンデを継続してからフォーラウェイの形になり、ボディの下に置いて体重を移します。）（ルドルフ・フォーラウェイ） | Q |
| 13. | 右足 逆LODの方へ引き込み、女性をスクエアに戻します。（女性は右足の上で左回転し、左足を男性の足の間に滑り込ませます。） 次に男性は中央斜めに面するまでピボットします。左足を前方に保ちます。
～ 続いて中央斜めにウォークし、リバース系フィガーにつなげます ～ | Q |

T40

ワーリギグ

The Whirligig

この種のバリエーションも人気を保っています。試験用にとっても良いフィガーです。

- | | | |
|-------|---|------|
| 1-4. | ナチュラル・ツイスト・ターンの1～4歩を踊り、LODに背面します。女性をPPのままリードし、彼女の4歩目がフォーラウェイの形でLODに背面するようにします。彼女の顔は逆LODを見えています。（カウントに注意） | SQQQ |
| 5-7. | 両足フラットのまま右へ1/2回転します。最後は両足がほぼ揃い、左足体重で壁斜めに面します。（女性はフォーラウェイのまま、右足-左足-右足と3歩後退。顔は右へ返しても構いません。） | QQQ |
| 8-10. | 男性は右足を女性の正面すぐ近くに前進し、彼女の周りを3歩、右足-左足-右足と歩き、ほぼ中央斜めに面して終わります。（女性は8歩目で左足を右足前にクロスし、その後は、男性が自分の周りを歩いている間、両足ポールで回転します。最後は両足が揃い、逆中央斜めに面してPPになっています。） | QQQ |
| 11. | 右足の上でシャープに右回転して、右足横に左足をタップ。今、PPで壁斜めに面しています。（女性は右回転してから右足を左足横にタップ。PPで中央斜めに面します。）
～ 左足からLODに沿ってプロムナードを踊りましょう ～ | Q |

- 《メモ》 *男性は女性の周りを歩くとき、女性と近くにいます。そうしないと、女性のバランスを崩すことになりやす。
- *次のようにカウントを口にすると、最も楽に踊れるでしょうー
「SQQ、クロス、2,3,4、ウォーク、2,3,4」。
- *5歩目～10歩目にかけて女性は頭と肩をしっかり後ろに保ちます。
- ワーリギグ：こま、風車などの回転する玩具。ぐるぐる回るもの。回転木馬。
- 1～4歩目はT29のフォーラウェイ・ツイストも参照しましょう。

T41

ファイブ・ステップ

The Five Step

近年の中で最も素晴らしいアイデアをもった踊り方です。
リバース・ターンの代わりや、他の多くのフィガーのエンディングとして使えます。
素晴らしい特色を備えたフィガーで、教えるのも易しいです。

- | | | |
|----|-----------------------|---|
| 1. | 左足 中央斜め前進して、左回転を始めます。 | Q |
|----|-----------------------|---|

- | | | |
|----|--|---|
| 2. | 右足 横にステップし壁斜めに背面。(女性は左足を横にステップします。) | Q |
| 3. | 左回転を継続しながら、左足を中央斜めに後退し、女性をアウトサイドにリードします。 | Q |
| 4. | 右足 中央斜めに後退。女性とイン・ラインに戻ります。《メモ》参照。 | Q |
| 5. | 女性をPPにし、左足を右足横に(女性は右足を左足横に)タップします。PPになっています。 | S |

～ 左足から壁斜めに向けてプロムナード系フィガーに続けましょう ～

- 《メモ》 * 4歩目の右足後退は、体重を前方に残しておいてから強い左回転を使ってステップします。そのため、バック・コントラ・チェックのような感じがします。
* 5歩目で女性を PP にするとき、男性のボディの左サイドが前方に少しだけ、でも、シャープに出ます。男女とも顔をシャープにPPへ返します。

T42	バック・オープン・プロムナード ～ フォー・ステップとフリック ～ サイド・シャッセからライト・ランジ・ロール Back Open Promenade – Four Step with Flick – Side Chasses t Right Lunge Roll 優れたバリエーションで、多目的に使えます。
-----	---

- | | | |
|--------|--|-----|
| 1-3. | LODに沿ってプロムナードを踊り、男性が女性にスクエアになります。 | SQQ |
| 4. | 右足 中央斜めに後退しチェックします。女性がイン・ラインに出てきます。
(バック・オープン・プロムナード) | S |
| 5-7. | 左足 前進してフォー・ステップの3歩を踊り、3歩目で左足逆中央斜めに後退し、女性がアウトサイドに出てきます。体重を前方に保ちます。 | QQQ |
| 8. | 左足に乗ったまま、右足を左足後ろ深くに跳ね上げます。この右足は床から少し持ち上げ、トウを下に向けます。(女性は左足を右足前にフリックします。) | Q |
| 9. | 右足 横へ小さくステップし、逆LODへ移動します。 | Q |
| 10. | 左足 右足に閉じます。 | Q |
| 11-12. | 9歩目、10歩目を繰り返します。(サイド・シャッセ) | QQ |
| 13. | 右足 斜め前、女性の足の間に前進し、右へのランジに入ります。ランジの終わりで女性の左側にプレッシャーを与え、でロール・アクションをさせます。このとき女性はポイズをしっかり後ろへとります。男性のボディも右回転します。
(ライト・ランジ・ロール) | S |
| 14. | 左足 左ショルダー・リーディングを使い、中央斜めに後退。 | Q |
| 15-17. | 右足後退からクローズド・フィニッシュして、壁斜めに面して終わります。 | QQS |

T43	バック・オープン・プロムナード ～ ロック®と“スイッチ” ～ ファイブ・ステップ Back Open Promenade – Rock and “Switch” – Five Step もう一つの素晴らしいバリエーションです。
-----	---

- | | | |
|------|---|------|
| 1-4. | T42と同じように、バック・オープン・プロムナードを踊ります。 | SQQS |
| 5. | 前方の左足に体重を移してロック®。(女性は後ろの右足にロック®します。) | Q |
| 6. | 後ろの右足に体重を戻してロック®。(女性は前方の左足にロック®します。) | Q |
| 7. | 両足その場でシャープに右へツイストして中央斜めに面します。左足に乗り、右ショルダー・リーディングをかけた形で終わります。(女性は左足ボールで右回転し、右足を男性とイン・ラインの所に滑り込ませます。)(スイッチ) | S |
| 8. | 前方、中央斜めにある右足に体重を移します。女性とはイン・ラインにいます。
～ 次に左足前進から T41 のファイブ・ステップやリバース系フィガーに入ります ～ | S |

- 《メモ》 * 上級者は4歩目でかなりシャープな左へのボディ・ターンを使い、バック・コントラ・チェックのように見せます。

T44	ウィスク ～ バック・チェック ～ フォー・ステップ Whisk – Back Check – Four Step シンプルな、レッスンに適したバリエーションです。
-----	---

1.	左足 中央斜めに前進し、左回転します。	Q
2.	右足 女性をPPにしながらか LOD へ後退し、フォーラウェイの形になります。 (女性は左足後退します。)	Q
3.	左足 右足後ろに(女性は右足を左足後ろに)クロスし、ウィスクします。 (フラット)	S
4.	女性をスクエアに戻しながら、右足を LOD へ CBMP に引き込み、バック・コントラ・チェックに入ります。ボディは僅かに左へオーバーターンします。このステップはシャープに行います。(女性は左足を前方へ滑り出します。)	S
5-8.	前方にある左足を逆 LOD へ出して行きながら、フォー・ステップを踊り、全体で左へ 3/8 回転します。最後は PP になり、LOD に沿って出て行く用意をします。 ～ 左足からプロムナードに入りましょう ～	QQQQ

《メモ》 ■バック・チェック：バック・コントラ・チェックと同じで使われています。

T45	プロムナード・ターン ～ ツイスト ～ ジュテ ～ ナチュラル・ヒンジ・ライン Promenade Turn to Twist – Jete to Natural Hinge Line お洒落、面白い、難しくありません。
-----	---

1-3.	ナチュラル・プロムナード・ターンの3歩を踊り、女性とスクエアになり、LOD に面します。右足は前方にあります。	SQQ
4.	右足 前方の LOD へ出します。(女性は左足を LOD へ後退します。)	S
5.	左足 右回転しながら横にステップ。中央斜めに背面します。(女性はヒール・ターンします。)	Q
6.	右足 左足後ろにクロスし、LOD に背面します。(女性は左足を小さく前進し、次に男性のアウトサイドに出る用意をします。(ボール))	&
7.	右へツイストし、左足体重で中央に面します。両足は離れています。(女性は男性のアウトサイドに右足前進します。)	Q
8.	軽やかに右足に(ボール、フラット)飛び移り、直ちに左足を横の逆 LOD へ伸ばします。このとき左足トウのインサイド・エッジが床を滑って行きます。すぐに右膝を緩め、顔を左へ向けます。(女性は右回転し、少し飛び跳ねて左足を右足側に置き、右足を横(ほとんど LOD の方)へ伸ばします。ボディはほぼ壁に背面し、左膝をすばやく緩めて顔はしっかり右へ返します。) (ジュテからナチュラル・ヒンジ・ライン)	&S
9-11.	ゆっくり右膝を伸ばし、ボディがほぼ LOD に面するまでゆっくり右回転し、女性をゆっくり、ゆっくりとスクエアにして行きます。3つ目の“S”カウントの最後で、左足を右足横に体重をかけずに閉じます。(女性は左膝を伸ばし、ゆっくり、ゆっくりと左回転してスクエアになりますが、顔は右に向けたままにしておきます。最後に右足は左足の後方、15°程離れた横に体重をわずかに置きます。)(カウントに注意)	SSS
12.	左足 強く前方に(LOD の方へ)イン・ラインで前進し、顔をシャープに右へ返します。(女性は右足後退し、顔をシャープに左へ返します。)	Q
13.	女性をPPにしながらか、右足を小さく横から後ろへステップ。(女性は左足後退。)顔を通常のPPの位置に戻します。(プログレッシブ・リンク) ～ 続いて、中央斜めにプロムナードを踊ります ～	Q

《メモ》 ■ジュテ：「足を蹴り上げる跳躍の一種」を意味する仏語。バレエ用語にもあります。
■ヒンジ：「蝶番(ちょうつがい)」のこと。

T46 **ピボット・リバース・ターン ~ ロック® ~ スパニッシュ・ドラッグ**

Pivot Reverse Turn – Rock – Spanish Drag

この新しいタイプのリバース・ターンは、今、大変人気があり、他のどのリバース・ターンより、はるかに効果的です。

- | | | |
|-------|--|-----|
| 1. | 右足 中央斜めにウォークで前進。 | S |
| 2. | 右足ボールですばやく左回転し、左足を前進から右方向へと動かし、ボディを横切って深く CBMP に置きます。両脚をきつくクロスし、ちょうどコントラ・チェックのような形になります。逆 LOD に面し、右肩が前方に出ます。
(女性は左足ボールで回転し、右足が左足後ろに CBMP にクロスされます。) 両膝を曲げますが、緩めてはいけません。 | Q |
| 3. | 両脚をしっかりとクロスしたまま、後ろの右足に (女性は前方の左足に) 体重を移動します。
(ピボット・リバース・ターン) | Q |
| 4. | 左足 左ショルダー・リーディングを使って小さく LOD に後退。 | Q |
| 5. | 前方の (逆 LOD) 右足に体重を戻し、シャープに右膝を緩めます。 (女性は左膝を緩め、顔を大きく左へかえます。) 二人のボディは僅かに右へ回転します。
(ロック) | Q |
| 6. | 左足 左ショルダー・リーディングをかけながら LOD へ後退します。男性は右膝を伸ばし、両脚はかなり引き締まっています。 | S |
| 7. | そのボディ状態を保ちながら、右足を左足の方へゆっくりと引き寄せます。
下の《メモ》参照。(カウントに注意) (スパニッシュ・ドラッグ) または SS | S |
| 8-10. | 右足後退からクローズド・フィニッシュします。 | QQS |

《メモ》 ***スパニッシュ・ドラッグ** (5~7 歩目): 女性が 6 歩目で顔をシャープに右へ返し、「挑発的な」表情で男性の方を見ることがあります。その場合、男性も同じように女性を見るようにします。この表現方法は 6~7 歩目の間続きます。

T47 **チェックド・プロムナード ~ ライト・ランジ ~ スパニッシュ・ドラッグ ~ クイック・クローズから PP へ**

Checked Promenade – Right Lunge – Spanish Drag with Quick Close to P.P.

素晴らしいタンゴらしいバリエーションです。

- | | | |
|------|---|-----|
| 1-3. | LOD に沿ってプロムナードの 3 歩を踊ります。女性は顔を右へ向け、僅かに PP になったまま踊ります。3 歩目はボディを少し左へ (女性は右へ) 傾けてすばやく置き、止まります。 | SQQ |
| 4. | この状態のまま静かに止まっています。
(チェックド・プロムナード) | S |
| 5. | “S” カウントの最後で左膝をすばやく緩めて女性をスクエアに戻し、同時に左への傾きをまっすぐに戻して顔を右へ (女性は左へ) 返します。 | & |
| 6. | 右足 ボディの右側を出しながら斜め前 (逆壁斜め) に前進。右足に乗ったところで右膝を緩め、左足を伸ばします。
(ライト・ランジ) または SS | S |
| 7. | すばやく右膝を緩めると同時に、体重を後ろの (中央斜め) 左足へ左ショルダー・リーディングを使って移します。顔はまだ右を、女性は左を向いています。 | S |
| 8-9. | 右足を左足の方へ (女性は左足を右足の方へ) ゆっくり引き寄せます。この時女性は顔を右へ返して男性の方を見ても構いません。男性は女性の顔を見えます。(カウントに注意) (スパニッシュ・ドラッグ) | SS |
| 10. | 右足をすばやく左足へ (女性は左足を右足へ) 閉じると同時に、僅かに膝を緩め、LOD に沿って顔をシャープに PP にします。(カウントに注意) | & |
| 11. | 左足 (女性は右足) LOD に沿って横にタップし、PP になります。
(クイック・クローズから PP) | S |

~ 左足からプロムナードに、あるいは、T39 のバリエーションに続けます ~

T48	ナチュラル・ツイスト・ターン ~ アウトサイド・スピン ~ ロンデ ~ リンク ~ ブラッシュ・タップ Natural Twist Turn – Outside Spin to Ronde – Link to Brush Tap. ロンデは長年人気を保っています。 このエントリーはとても効果的で、しかも、難しくありません。試験用、競技会用に最適です。
-----	--

1-4.	LODに沿ってPPで、ナチュラル・ツイスト・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.	右足ボールで回転しながら左足を小さく後ろへ(壁の方へ)引き込んで、右へピボットしてLODに面します。(女性は右足を男性のアウトサイド、壁斜めに大きく出して行きます。)	Q
6.	右足 右回転を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てから左足を右足に閉じ、中央斜めに面します。)	Q
7.	左足 横にステップし中央斜めに背面します。(女性は右足を大きく男性の足の間に踏み出します。) (アウトサイド・スピン)	Q
8.	左足ボールで回転を継続しながら左膝を緩め、中央に面すると同時に右足を外に向けてロンデし、体重をかけずに左足に閉じます。右足を閉じるとき左膝を真直ぐにします。(女性は右膝を緩め、右足の上で右回転します。その間、左足を外へ振り出してロンデします。この左足は体重をかけずに右足に閉じ、そのとき右膝を真直ぐに戻します。) 男性と女性はPPになり、逆中央斜めに進む用意をします。 (ロンデ)	S
9.	右足(女性は左足) PPで逆中央斜めに前進。	Q
10.	女性をスクエアに戻して左足を右足横へタップ。(女性は右足を左足横へタップします。) この時、男性は回転を起こしません。(プロムナード・リンク)	Q
11.	左足 逆中央斜めに、女性とイン・ラインで前進。	Q
12.	右足 左回転しながら横へステップし、LODに背面します。	Q
13.	左足 速やかに右足横に ブラッシュ 。(女性は右足をブラッシュします。)	&
14.	左足 右足横に(女性は右足を左足横に) タップ 。(ブラッシュ・タップ)	S
15-18.	左足 LODに後退してバック・コルテに入ります。	SQQS

- 《メモ》 *ナチュラル・ツイスト・ターン4歩目の足はきつくクロスしません。むしろ後退しましょう。
 *ロンデでは、男女共ロンデしている足のインサイド・エッジが床に触れたまま円を描きます。ポイズは真直ぐに保ち、ボディが前傾しないようにします。
 *8歩目ではすばやく膝をまっすぐに戻し、二人ともボディを静かにしてから次のリンクに入ります。
 ■**ブラッシュ・タップ**: 11~14歩の動きを指し、男性は左足を(女性は右足を)一度、軸足の方にブラッシュ(刷毛で掃くようなアクション)してからタップします。テキストの基本形では、男性が壁斜めに面して始め、LODに面して終わります。

T49	テレスピン ~ コントラ・チェック ~ ナチュラル・ツイスト・ターン Telespin to Contra Check – Natural Twist Turn 粋で優れた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、左足の上で壁に面しPPになります。	QQS
4-6.	左足ボールで強い左回転を起こし(QQ)、逆LODに面してから速やかに右足を左足に、もしくは、左足近くに閉じます(&)。この段階で女性は男性とスクエアになっています。 (テレスピン) この間女性は、	QQ&
4.	左足 PPで前進し、男性の左サイドへ周り込みます。	Q
5.	右足 前進から横へステップ。まだ男性の前を周り込みながら進んでいます。	Q

6.	左回転して男性とスクエアになり、シャープに右足に左足を閉じ、LODに背面します。 (テレスピン)	Q
7.	左足 ボディをしっかりと横切ってCBMPに前進し、ボディが少し左へオーバーターンします。両膝は曲げていますが、緩んではいません。(女性は右足をCBMPに後退。顔をしっかりと左へ返してコントラ・チェックをします。)	S
8.	ボディを右回転しながら、後ろの右足に体重を移します。	Q
9.	左足 壁斜めに引き込んで右ヘビポットし、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ヘビポットし、LODに背面します。)	Q
10-14.	右足 LODへ出して行きながらフォックストロットのナチュラル・ツイスト・ターンを踊り、PPで終わります。(フォックストロットのバリエーションF20、4~8歩参照) ～ プロムナード系フィガーフィガーに続けます～	SQ&QS

- 《メモ》 *上級者は初めの7歩をQQQ &Q &Sとカウントしても構いません。実際、この方が効果的に見えます。このカウントで踊る場合、男性は3歩目左足を踏んだときに右足を床から少し持ち上げて左足後ろに振って、回転に弾みを加えます。こうすることでテレスピンの回転量を増やすことができます。回転にスピードがかかりますので、男性は女性をしっかりとホールドしてコントラ・チェックに入る必要があります。
- テレスピン：オープン・テレマークの3歩を含む計6歩のフィガー。テレマーク+スピンの意味。

T50	テレスピン～コントラ・チェック～ツイストからチェア～ スリップ・ピボットから右足のロンデと男性左足のロンデ・ターン～ スイブルとクイック・スイブル Telespin to Contra Check – Twist to “The Chair” – Pivot to R.F. Ronde and Man’s L.F. Ronde Turn – Swivels and Quick Swivels 前半のアイディアには惹きつけられることでしょう。競技会用バリエーションです。
-----	---

1-3.	オープン・テレマークの3歩を踊り、男性は壁に面してPPで終わります。	QQS
4-5.	左足ボールで左回転して中央に面します。その間女性は、	
4.	左足 男性の前を横切って前進。	Q
5.	右足 男性を周り込んで横にステップします。	Q
6.	右足 左回転を継続しながら左足近くに閉じて女性をスクエアにし、逆中央斜めに面します。(女性は男性とスクエアに戻り、左足を右足にすばやく閉じます。) (テレスピン)	&
7.	左足(女性は右足を) 逆中央斜めに出しながらコントラ・チェックに入ります。ボディは左へオーバーターンします。	S
8.	ボディを右回転しながら、後ろの右足に体重を戻します。	Q
9.	左足 逆LODへ小さく引き込み、右ヘビポットをして壁斜めに面します。 (女性は男性とイン・ラインで右足を前方へ滑り出してピボットし、壁斜めに背面します。)	Q
10.	右足 女性とイン・ラインで壁斜めに前進。	Q
11-12.	女性をPPにししながら、左足-右足と右へカーブしながら前進ウォークし、PPで壁に面します。(女性は右足-左足と前進します)。12歩目で右膝を緩め、チェアに入ります。この足は大胆に踏み込み、ボイズを後ろに保ちます。 (ツイストからチェア)	QS
13.	左足に(女性は右足に) 後退し、中央方向にフォーラウェイの形になります。	Q
14.	右足 後ろに引き込んで女性をスクエアに戻し(スリップ・ピボット)、左ヘビポットして中央斜めに面します。左足は前方にCBMPに保ちます。	Q
15.	前方の左足を女性の足の間に大きく出し、左膝を緩めながら左足ボールで左回転します。同時に右足を後ろから前に大きくロンデして、壁斜めに面します。 (女性は右足後退し、その足で左回転をしながら左足で男性より小さめのロンデをします。)	S

16.	右足 女性をしっかり回り込んで横にステップし、壁斜めに面します。（女性は左足を右足近くの後ろに置きます。）	Q
17-20.	次に男性は左足を大きく右足の後ろに、床から少し振り上げます（ ロンデ をしても構いません）。同時に、右足ボールで左回転して中央斜めに背面します。最後は左足をほぼ右足横に閉じますが、右足体重です。（カウントに注意）この間女性は、	&QQQ
17.	右足 男性の周りを左へ移動しながら小さく横にステップ。	&
18.	左足 男性の周りを移動しながら右足前にクロス。	Q
19.	右足 男性の周りを移動しながら小さく横にステップ。	Q
20.	左足 右足に閉じ、中央斜めに面します。次に男性のアウトサイドに出て行く用意をします。	Q
21.	左足 中央斜めに後退し、女性をアウトサイドにリードして アウトサイド・スイブル をさせてPPになります。男性は壁に面するまでボディを左回転し、前方の右足は左へ移動します。	S
22.	PPのまま前方の右足に体重を移します。（女性はPPで左足前進し、左へスイブルをして男性とスクエアになります。右足は体重をかけずに閉じます。）	S
23.	右足を前方に置いたまま左足に体重を戻します。（このとき女性は男性のアウトサイドに右足を小さく前進し、右へのスイブルをすばやく行い、PPになります。この右足はボールでステップします。）	Q
24.	PPのまま前方の右足に体重を移し、女性に左足前進させます。（女性はPPのまま左足ボールで前進し、左へすばやくスイブルして男性とスクエアに戻ります。） (クイック・スイブル)	Q
25.	左足に体重を戻します。（女性は男性のアウトサイドに右足前進します。）このステップでは スイブルしません 。	Q
26.	右足 後退して左足に閉じます。（女性は左足を右足に閉じ、右回転してPPで終わります。）	Q

～ LODに沿ってプロムナード（**SQQS**）を踊ります～

《メモ》 ■**スイブル**：女性は21歩目でアウトサイド・スイブルを、22歩目でフォワード・スイブルをしています。同じ動きを23～24歩目で行いますが、カウントが速いため**クイック・スイブル**となっています。英語表記はどちらも複数形の“スイブルズ”です。

T51	フォーラウェイ・リバース～ウィスクとスウェイ・チェンジ～ジュテ～ランジ・ポイント～シャッセ～フォーラウェイ～スワープ～ドラッグ Fallaway Reverse to Whisk with Sway Change – Jete to Lunge Point – Chasse – Fallaway to Swoop and Drag 初めの8歩はレッスンに良いでしょう。全体のバリエーションは完全に競技会用です。
-----	---

1-4.	左足前進から フォーラウェイ・リバース&スリップ・ピボット を踊り、壁斜めに面します。左足が前方にあります。（カウントに注意）（ T33 参照）	QQQQ
5.	左足 左回転しながら前進。（女性は右足後退します。）	Q
6.	右足 横にステップしLODに面します。（女性は左足を横にステップ。）	Q
7.	左足 右足後ろに（女性は右足を左足後ろに）クロスして ウィスク・ポジション になります。両足はフラットで体重は中間に保ち、左スウェイ（女性は右スウェイ）をかけます。	S
8.	両足その場で、ボディを右へ傾け顔を右へ返します。（女性は左へ傾け、顔を左へ返します。）今、体重は左足に移行しています。（ スウェイ・チェンジ ）	S
	《メモ》 *女性に左スウェイと顔を左へ返させるとき、男性は“&”カウントでシャープに顔を右へ返し、男性はまだ右へ傾けていますが、“S”カウントで通常のPPにすることもできます。	
9.	右足（女性は左足を）PPで中央に前進。	Q
	《メモ》 *このバリエーションをここで終わらせ、プロムナード・リンクに続けても良いです。	

10.	女性をスクエアに戻しながらボディを左回転させて中央斜めに面し、左足を少し弾む感じで右足横に置きます。このとき、始めはトウで、次にロアーして左膝をシャープに緩めます。頭とボディを左へ傾けます（Q）。（女性はスクエアになりながら右足を横にステップ。男性と同じように弾む感じのアクションを使い、ボディと頭を右へ傾けます。）（ジュテ）	Q
11.	ボディを真直ぐに戻し、右足を中央斜めに向けて斜め前に伸ばします。体重は左足にあり（ランジ・ポイント）、顔を右へ返します。（女性は左足を斜め後ろへ、男性と同じように伸ばします。顔を左へ返します。）男性は右スウェイをかけながら右肩を先行させます。（女性は左スウェイ）	Q
12.	この形を保ちます。	S
13-15.	スウェイと顔の向きをそのままに、中央斜めに向けて右足-左足-右足と（女性は左足-右足-左足と）シャッセします。（フラット）	Q&Q
16.	スウェイを戻して左足を（女性は右足を）中央斜めに後退し、フォーラウェイの形になります。	Q
17.	女性をスクエアに戻しながら右足を中央に引き込み、左へピボットしてLODに面します。	Q
18.	左足 左回転しながら前進。（女性は右足後退します。）	Q
19.	右足 横にステップしLODに背面します。（女性は左足を閉じます。）	Q
20.	左回転を継続しながら、左足を大きく後退からLODに沿って横へステップし、ボディが壁に面します。（フラット）（女性は右足を大きく横へ出し、壁に背面します。）（スウープ）	S
21-23.	顔を右へ返して右肩越しに目を向けながら、右足をゆっくりと左足にドラッグして（引き寄せて）きます。（女性は顔をしっかり左に返し、左足をドラッグしてきます。）	SSS
24.	右足 左足に（女性は左足を右足に）閉じます。頭を元に戻してすばやくPPになります。	&
25.	PPのまま左足を（女性は右足を）横にタップします。	S

《メモ》 ■スウープ：「(鳥などが)突然襲いかかる、(軍隊などが)急襲する」意味。

T52

テレスピン ～ スローアウェイ・オーバースウェイ ～
 セイム・フット・ランジと新しいドラッグ・エンディング ～ アペル・トゥ・プロムナード

Telespin to Throwaway Owersway – Same Foot Lunge with new Drag ending – Appel to Promenade

テレスピンからスローアウェイ・オーバースウェイは大変人気の高い踊り方です。

エンディングは難しいですが、とても魅力的です。

1-3.	左足前進からオープン・テレマークを踊り、LODに沿ってPPになります。（カウントに注意）	QQQ
4-5.	体重を左足に残したまま、ボディが中央斜めに面するまで左回転します。その間女性は、	&Q
4.	左足 左回転しながらPPで前進します。	&
5.	右足 前進から横にステップして男性とスクエアに戻り、中央斜めに背面します。	Q
6.	左回転を継続しながら右足を横にステップし、LODに背面します。（女性は左足を右足に閉じ、LODに面します。）（テレスピン）	Q
7.	左回転を継続しながら左足を（女性は右足を）横にステップし、壁に面します。左足はフラットで壁斜めに向けています。二人は今、スクエアになっています。	Q
8.	両足その場で、左膝を緩めてボディを僅かに左へ回転させます。ボディを垂直にしておくことを忘れないで下さい。（女性は右足の上で左回転し、左足を後ろへのLODへ後退。右足体重のまま膝を緩め、左足はトウだけが床に触れ	S

	ています。顔はしっかり左へ向けます。)	
9.	これがスローアウェイ・オーバースウェイですが、エキストラ“S”を使うこともできます。	S
10-11.	次に左膝を伸ばし、ボディを右へ回転させて壁に面します。右足は体重をかけずに左足近くに寄せます。(女性は右回転しながら右足に体重を移して(Q)男性とスクエアになり、左足を横へ小さくステップして乗ります(Q)。更に少しだけ右回転してPP気味になり、顔を左へ返します。) この所は、すばやく踊ってから動きを止めます。	QQ
12.	すばやく左膝を緩め、再び膝を伸ばしながら右足を横に(逆LODに)動かしてセイム・フット・ランジに入ります。今、壁に面して右膝が緩んでいます。左足は動かしません。(女性は右足を逆LODに後退して、ボディの下におきます。顔は左を向いたままです。)	S
13-15.	左足に体重を移し(S)、カウント“SS”を使って右足をゆっくり左足の方へドラッグします。体重をかけずに右足を左足に閉じるとき、少しだけボディ・ライズを使い、顔を右へ返して女性の方を見ます。(女性は前方の左足に体重を移し、ゆっくりと右足を左足に閉じながらボディをゆっくり左に回して、男性とほとんどスクエアになります。その間、女性は顔を返して男性を「挑発的に」見るようにします。)	SSS
16.	右足をすばやく左足に閉じてPPになります。この右足はアペルのアクションを使い、ヒールまで使って床に叩きつけ、ライズしたボディをローアします。同時に、女性をすばやくPPにし、女性は右足を左足横にタップします。	&
17.	左足(女性は右足を) LODに沿って横にタップします。 ～ 続いてプロムナード系フィガーに入ります ～	S

- 《メモ》 ■エキストラ・スロー：もう一つ余分に“S”カウントを使うこと。
 ■アペル：パツ・ドブレに使用されるステップ。片足を床へ「パン！」と叩きつけて体重を乗せます。アペル・トゥ・PPとは、単にアペルをしてPPになるという意味です。

T53

クォーター・ビーツ

(男性)

- | | | |
|----|--|---|
| 1. | PP のまま左足を右足後ろにクロス。(ボール) | Q |
| 2. | PP のまま右足を左足に閉じます。(ボール) | & |
| 3. | PP のまま左足を小さく横へステップ。(ボール) | Q |
| 4. | PP のまま右足を左足の少し後ろへ閉じます。2 歩目の位置より左へ移動して
います。(ボール、あるいはボール、ヒール) | & |
| 5. | 体重をかけずに左足を横にタップ。(右足はフラット) | S |

(女性)

- | | | |
|----|--|---|
| 1. | PP のまま右足を左足後ろにクロス。(ボール) | Q |
| 2. | PP のまま左足を右足に閉じます。(ボール) | & |
| 3. | PP のまま右足を小さく横へステップ。(ボール) | Q |
| 4. | PP のまま左足を右足の少し後ろへ閉じます。2 歩目の位置より右へ移動して
います。(ボール、あるいはボール、ヒール) | & |
| 5. | 体重をかけずに右足を横にタップ。(左足はフラット) | S |

《メモ》

*男女ともフィガーを通し、両足の向きは始めの形と同じです。

*男女とも回転はありません。ボディは静かに保ちます。

*男女とも 1~3 歩目はボール。このとき膝を使い、高くならないようにします。