

## Contents

序文	2
はじめに	4
目次	7

## 1章 基本の知識を身につけよう

足の部位を覚えましょう	14
フットワークとは?	14
主なフットワークの種類とその意味	15
LODとは?	15
体に対する足の位置	16
アラインメントを覚えましょう	16
主な省略記号	17
最低限の用語を覚えましょう	18

## 2章 ワルツ!

1. 左足からのクローズド・チェンジ	22
2. 右足からのクローズド・チェンジ	26
3. ナチュラル・ターン	30
4. リバース・ターン	34
5. チェック	38
6. ウィスク [1]	42
7. シャッセ・フロム・PP (フロムナード・シャッセ)	46
8. アウトサイド・チェンジ	50
9. ナチュラル・スピン・ターン [1]	54
10. ウィスク [2]	58
11. ウィーブ・フロム・PP	62

12. オープン・インピタス・ターン (クローズド・インピタス・ターン)	66
13. ウィング (クローズド・ウィング)	70
14. クローズド・テレマーク (オープン・テレマーク)	74
15. ターニング・ロック	78
16. ナチュラル・スピン・ターン [2]	82
17. ヘジテイション・チェンジ	86
18. リバース・コルテ	90
19. バック・ウィスク	94
20. ダブル・リバース・スピン (ダブル・リバース・ウィング)	98
21. アウトサイド・スピン (アンダーターン・アウトサイド・スピン)	102
22. 右へのターニング・ロック	106
23. ドラッグ・ヘジテイション	110
24. ランニング・スピン・ターン	114
25. レフト・ウィスク	118

《次のフィガーはクイックステップを参照》

- ・バックワード・ロック・ステップ
- ・フォワード・ロック・ステップ
- ・プログレッシブ・シャッセ
- ・リバース・ピボット
- ・ルンバ・クロス
- ・右へのプログレッシブ・シャッセ

※カッコで併記してあるフィガーは、関連の説明が同ページに掲載されているものです。参考に見てください。

### 3章 クイックステップ!

1. 右へのクオーター・ターン	124
2. プログレッシブ・シャッセ	128
3. フォワード・ロック・ステップ	132
4. バックワード・ロック・ステップ	134
5. ナチュラル・ターン	136
6. クロス・シャッセ	140
7. 右へのティブル・シャッセ	144
8. クイック・オープン・リバース	148
9. ナチュラル・スピン・ターン (ナチュラル・ピボット・ターン)	152
10. リバース・ピボット	156
11. ジグザグ~バック・ロック~ランニング・フィニッシュ	160
12. シャッセ・リバース・ターン	164
13. 右へのプログレッシブ・シャッセ	168
14. フィッシュテイル	172
15. ランニング・ライト・ターン	176
16. ヒール・ピボット	180
17. クロス・スイブル	184
18. フォー・クイック・ラン	188
19. V6	192
20. ルンバ・クロス	196
21. ジグザグ	200

《次のフィガーはワルツを参照》

- ・アウトサイド・スピン
- ・アウトサイド・チェンジ
- ・アンダーターン・アウトサイド・スピン  
(アウトサイド・スピンを参照)
- ・ウィスク
- ・ウイング
- ・オープン・インピタス・ターン
- ・オープン・テレマーク  
(クローズド・テレマークを参照)
- ・クローズド・インピタス・ターン  
(オープン・インピタス・ターンを参照)
- ・クローズド・ウイング  
(ウイングを参照)
- ・クローズド・テレマーク
- ・ダブル・リバース・ウイング  
(ダブル・リバース・スピンを参照)
- ・ダブル・リバース・スピン
- ・バック・ウィスク
- ・ランニング・スピン・ターン
- ・右へのターニング・ロック

補足 204

おわりに 207