

## WDSF 新教本 勉強の手引き (第2回)

13~18 ページまで、及びチャートを数個実体験してみましょう!

### 『ごく普通に、平易に読める様に』

※いま“解説”している、この6ページから始まって、42ページで終わる、『(パート1)スタンダードの原理』の部分、いわば前段の用語解説の部分は、タンゴの教本でも確認しましたが、同一です。なので、スタンダード5種目の教科書とも、この部分は全く同じと思って良いでしょう。なので、今これはワルツの教本ですが、共通の意味で、スロー フォックストロットのフェーズステップを用いて解説したり、カウントがSQQを引用したりと、スタンダード全般に亘る、共通の解説としましょう。

### 【1】 13 ページ~18 ページまで

#### ドライブ・アクション

これはそのまま読み進めていけば、非常に判りやすい事柄です。ちなみにそれぞれをなるべくわかりやすく日本語にすると;

1. ロウア⇒もちろん、ライズ&ローアのローアで、『低くなる』という事です。
2. レジスト⇒『抵抗する。我慢する。』という事で、本文にある様に、一旦ローアすれば、ボディ・ウエイトはバランスの限界までシフト(移動)して、そのまま足を出さなければ、更にオーバー・バランスになり、“転倒”するような事態になります(つまり、何かにつまずいて転ぶ時の様に)なので、もちろん次のムービングレッグを出すのですが、あまりスッと出せば、相手を押ししたり、相手にぶつかったりするの、ちょっと“溜めを作る”と言うか、限界まで“待つ”という様な状況を、このレジスト(我慢すると解釈するとピンときます。)という言葉で表現しているのでしょう。
3. コントロール⇒これは日本語にする必要はなく、既に日本語になっている英単語の『コントロール』そのまま理解できるでしょう。要するに“操縦する”“管理してうまくやりくりする”という様な事が、コントロールの意味です。ちなみに、『センター・バランスへシフトする』とは、『中間バランスの位置まで移動する』という事です。
4. プッシュ⇒もちろん『押す、押し出す、推し進める。』の意味です。本文にもある様に、センター・バランスまで移動したボディ・ウエイト(重心=腰部)をその前にある、ムービング・レッグ(=次のスタンディング・レッグ)の真上に乗せるべく、押し出す訳です。ところで、3のコントロールの時点で、このムービング・レッグをステップする時に、スタンディング・レッグで、グ〜ンと、押し出す(プッシュ)するべきなのでは?と思いがちで、もちろん雄大に大きく踊る際は、そういう事も当然ですが、それはやみくもに、どれだけでも大きくという訳ではなくて、当然、スピードや自分の力量を把握して、予定している歩幅で、ムービング・レッグを出して、“予定の位置”にステップするべきなので、2. レジスト の後に、プッシュという項目はないのでは!?!と思われる。そういう事も含めて、

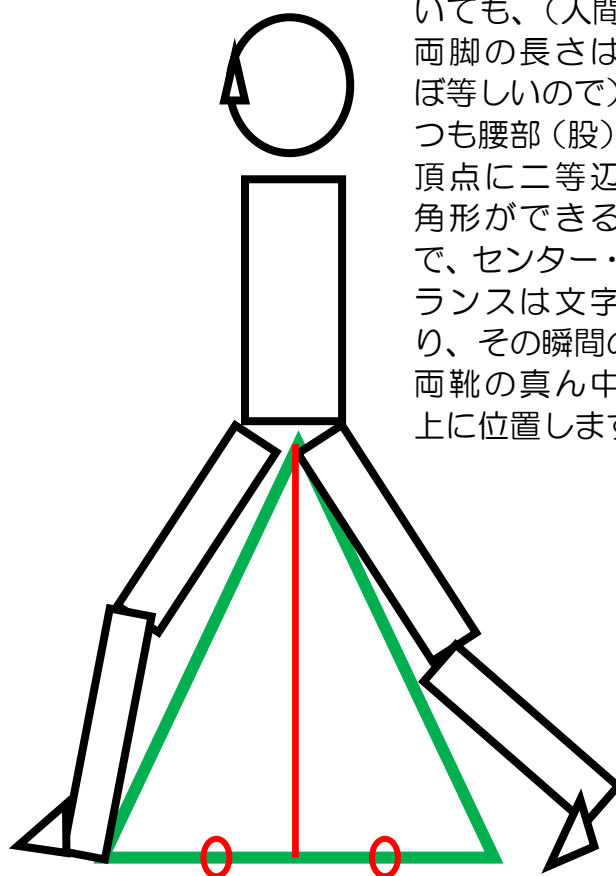
“コントロール”という表現で間に合わせているのでしょう。

- リカバー⇒これは以前にも解説した様に『復元する。戻る。取り戻す。回復する。』という意味で、本文解説にある様に、後方に残った脚が、上半身の下に寄って来て、また新たにこの1.からのサイクルを開始できる状態に“戻る”ので、リカバーという訳です。

### 後退ステップでのサブ・アクション

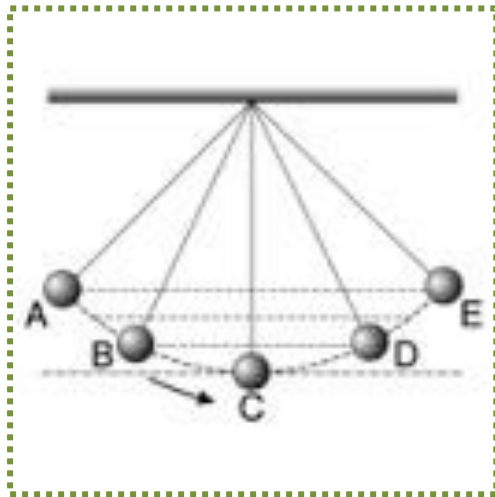
この部分は解説通り平易に理解できるので問題ないでしょう。要するに、前進の場合は、ボディ・ウェイトを移動させたいという“必然性”によって、バランス・シフトの限界に来た時に、<sup>もも</sup>腿から靴までの脚部を、斜めに振り出して、上記3. コントロールの如くに、中間バランスの地点まで腰部が移動して、その後のリカバーまでの過程が遂行される訳です。ここで重要なのは、ムービング・レッグの靴と、腰部はほぼ同時に出発するのですが、腰部のスピードは、靴のスピードの半分という様な状況になり、靴の方が腰部よりも先に、歩幅分進行して着地するという事で、腰部は、いつもその半分の距離を進行しているのです。

さて、後退においても、基本的には同一ですが、最初の時点で、そのまま後退脚の靴と腰を同時に出発させると、腰部が相手から、早く離れ過ぎてふたりの間に空間ができるので、後退する者は、腰部を移動させずに、フリー・レッグのみを少しだけの距離、後退移動して準備をするという事なのです。



ムービング・レッグの移動中においても、(人間の両脚の長さはほぼ等しいので)いつも腰部(股)を頂点に二等辺三角形ができるので、センター・バランスは文字通り、その瞬間の、両靴の真ん中の上に位置します。

## スウィングの原理 (14ページ)



これは物理学的な“振り子の原理”を多少細かく解説しているページです。ワルツやスロー フォックストロットなどタンゴ以外の、スタンダードの種目は、スウィング・ダンスと言われる様に、その動きは、腰部（重心）を <sup>おもり</sup> 錘として、振り子運動をさせると考えて差し支えありません。（但し、場合によっては、腰部を支点に、脚部のみのレッグ・スウィングを考えたり、又足の位置を固定して、頭部の軌跡を考える“逆振り子”の様なモノを考察する場合もあると思いますが、それは、各ステップの特殊な場合で、一般的なスウィングを

考察するには、教本の図の如く人間の腰部＝重心の位置を考察すれば良いでしょう。）この時によく言われる事は、振り子運動は決して『等速度運動』ではなくて、開始地点（図の A 地点）に、<sup>おもり</sup> 錘を手で持って静止させ、次いで離せば、<sup>おもり ひも</sup> 錘は紐につながれているので、（空気抵抗をほぼ無視して、ゼロと仮定すれば）AEの円弧上を往復運動（つまり振り子運動）をする事になりますが、経験から判る様に、最下点の C 地点において、この <sup>おもり</sup> 錘の速度は最大になります。対して、E 地点に近づくにつれて、速度は減少し、E 地点では速度ゼロになります。そして反対方向（図の左側）に再度 <sup>おもり</sup> 錘は移動を開始しますが、この時速度はゼロから徐々に加速して、再び、最下点の C 地点に向かいます。多少物理学的に難しく言うと、

地点 A と地点 C の鉛直方向の高低差を、 $h$  と表せば、C 地点の高さにおける位置エネルギーをゼロとした時に、

それより高い A 地点では、位置エネルギー＝  $mgh$  を持っている事になり、これがスウィングして、C 地点に来

た時には、そのエネルギーが全て、運動エネルギー＝  $\frac{1}{2}mv^2$  に変わる訳です。

なので、こういう自然現象の原理からも、ワルツ等のスウィングダンスを踊る時には、単に“等速度運動”をしようとするのではなくて、やはり、ローアの最下点（ほぼカウント 3 と 1 の間）で、“鍋底”の様に、<sup>なべぞこ</sup> 加速して、ライズの頂点（カウント 2 の少し後）ではゼロに近く減速するという意識を持って踊るのが良いのではないでしょうか？ただし、音楽の速度と、振り子の距離は、そんなに大きくはなくて、かなり短いので、等速度運動として踊っても、加減速のある振り子運動として踊っても、そんなに大きく見栄えが変わらない面もあるでしょうし、スロー フォックストロットなどでは、スウィ

ングではありますが、(ワルツが<sup>とが</sup>尖った山々とすれば、スロー フォックストロットは、緩やかな丘を作る様に踊ると言われたりする点からも) 等速度的に運動した方が、それっぽく見える時もあると思われます。又別の観点ですが、教本 15 ページの図 2. とその解説にもある様に、この新ダンススポーツとしてのワルツのスウィング運動では、(特に男性の) スウィング時における前後の傾きは認められてはいません。前後の傾きと言えは、サンバなどで、(スウェイとは言わずに) インクリネーションという技術用語で、ナチュラルロールなどに出て来ますが、当然、単純な見地からも、スタンダードで、男性が、前後に傾いてはいけないのは当たり前ですが、しかし、上級スポーツレベルでは、例えば、ナチュラルターンの 1~2 のスウィングにおいて、多少、『傾斜面を駆け上がる様に』、男性も少しだけ後傾した方が、より“振り子の<sup>ひも</sup>(⇒あたかも紐の部分を含めた振り子全体)”に見える感じがしますが、そういう傾斜は許されていない様です。

## 骨盤軌跡の定性分析

以下の文章は、まず下に書き出した語句の意味をしっかりと把握しないと読みづらいです。日本語でも結構意味の判りにくい、しっかりと定義を確認しないと理解できない単語は沢山あります。(もちろん大元の英文を翻訳しているので、余計に判り辛くなるという傾向があります。)

◆ビデオ・クリップ…本来は、撮影して編集が完了していないビデオ素材の断片の事を意味する、映像制作業界の専門用語ですが、要するに、作品として編集完成する前の未編集素材映像の事をいうので、この場合は、一般的に、撮影したそのままの状態、すぐ撮影直後に見る映像の事を意味します。要するにクリップとかが付いているので、ややこしくなるだけで、早い話が、“ビデオ映像”と言い換えれば良いだけです。

<sup>ていせい</sup>◆定性評価…次項の定性分析とほぼ同等です。

<sup>ていせいぶんせき</sup>◆定性分析…qualitative analysis (=つまりクオリティ (質) の分析) とは、ある試料にどんな成分が含まれているかを調べることです。成分が何であるかを明らかにすることを同定ともいい、化合物の構造決定を行うことも含まれます。数量化できない事象を分析する事で、つまりダンスの場合は、パッと見どの様になっているか判らないが、この様に腰 (重心) の移動速度を計測したり、腰の軌跡を曲線表示したりして、それぞれの成分 (各動き) を把握し、ある程度数値化したりして、総合的にまとめれば、例えばスウィングの質や、ダイナミックさ、どのように改善すべきかを理解しやすくなります。なので、そういうための個々の事前準備的な分析&考察を、『定性分析』と言っているのでしょう。



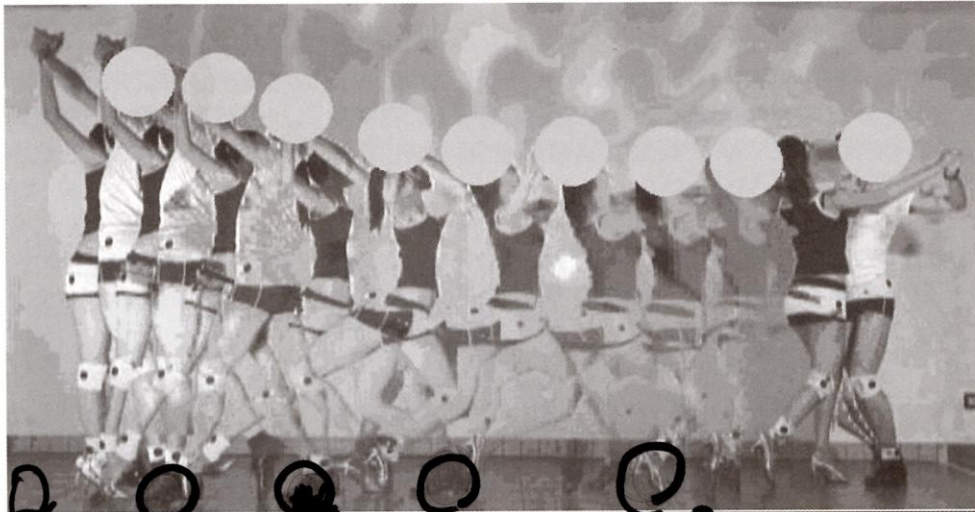


図 2.c - ストロボスコープによる画像分析

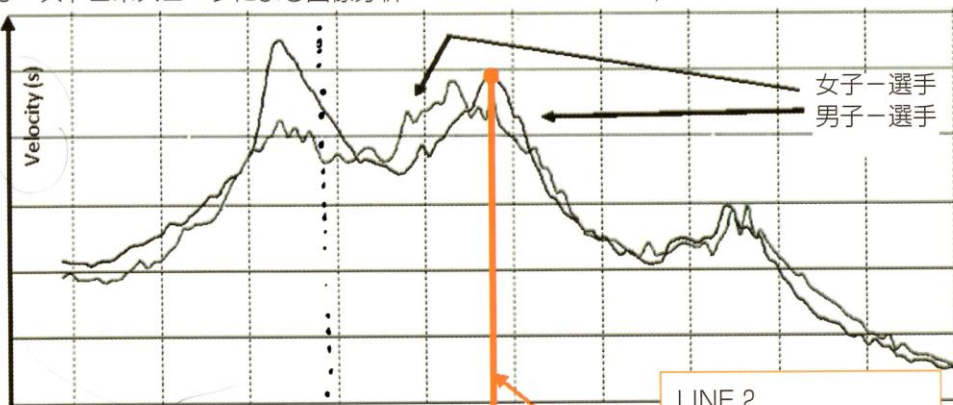


図2.e - 男女の骨盤の水平移動のスピード

LINE 2  
 グラフ上の最大スピード  
 と骨盤軌跡の最大スピードとの関係

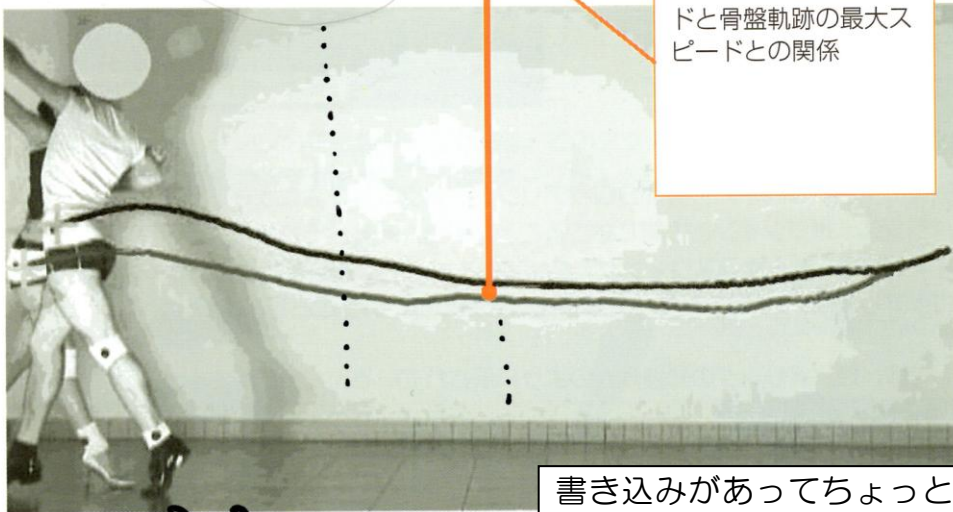


図 2.d - 骨盤の軌跡 男女別

書き込みがあってちょっと汚くてもまことに申し訳ありません。映像がくっきりしないので、このフェーズステップは、予備歩から始まっているのか？ 又、それぞれのSQQの足がどの瞬間（図での横軸での位置）になるか？ いまいち不明です。（但し、多分、最下図の腰の航路から、予備歩を含めた4歩だと思われますし、位置も推定できますので、皆様で、確認しましょう。

骨盤軌跡というのは、もちろん腰やお尻のあたりの<sup>たど</sup>迎ったコースの事で、腰部は動きの中心で、重心の位置とも思えます。例えば、初心者の生徒さんやメダルテスト下位クラスの受験者を見れば判る様に、フェーズステップやウィーブフロム PP やナチュラルスピントーンを踊っても、腰部がガクガク上下動したり、一瞬止まったかと思えば突然倒れる様にカクンと加速したり、スピードや高さの動きにムラや停滞ができますから、例えばこの様に、腰部（の軌跡）をカメラで撮影して、スムーズになる様に改善する事は、運動としての質を高め、ひいては、競技などの成績向上に役立つものと思われまますから、こういう科学的分析を行なうのは自然の成り行きでしょう。思えば、ゴルフなどは、ダンスよりはるかにメジャーなスポーツですから、自分のフォームを撮影検証できるような、コンピュータソフトも存在しますが、ダンスになると、まだそのような科学的なアプローチをしている人達は、プロの上位クラスくらいで、一般のレッスン等では、“口伝<sup>くでん</sup>”による場合が多いでしょう。

前のページに教本 16 ページを引用コピーしましたが、これはスロー フォックストロットのフェーズステップをストロボスコープで撮影しているとの事ですが、上段の写真の右から左へ移動していく映像において、どの部分が着地の瞬間か、又予備歩からの 4 歩（つまり、4SQQ）だと思われまますが、であるならば、なぜフェーズステップ本来の 3 歩のみの撮影になっていないのか？とか色々疑問が出て来ますから、皆様で検討しましょう。

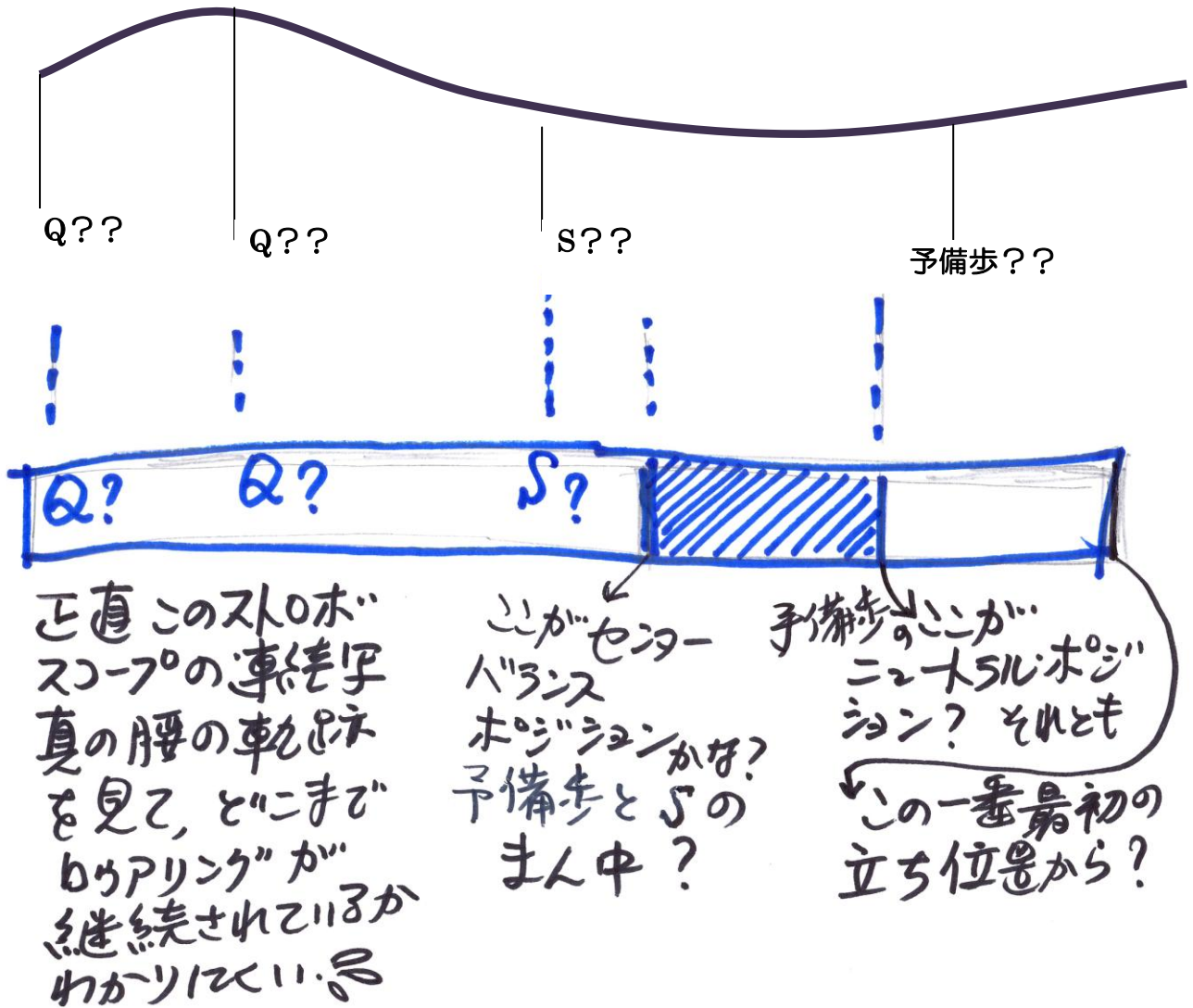
### ドライブアクションとスウィング効果

教本の本文の 17 ページは、さして問題なく読み続けられると思います。上の方で、ロウア、レジスト、コントロールを“シンクロ”させるとありますが、シンクロさせるとは、『同調させる、協同で働かせる。同時に起こる。一致性を持つ。』という意味ですから、要するにこの 3 者をうまく調整して働かせるという様な意味です。

一番上の図の黄色いゾーンが多分、男性が予備歩の左足を着いてから、フェーズステップの第 1 歩の、カウント S の右足を着く瞬間までの映像だと思われまます。（違うのでしょうか???)

教本 17 ページを下からの、チャート図を入れずに、第 5 行目から第 2 行目はなかなか理解が難しいです。『ダンサーは、第 1 歩目の初まりからロウアし続け、1 歩目の終わりでは…』とありますが、第 1 歩目の最初から、もうライズが始まる、というよりも、“鍋底<sup>なべぞこ</sup>”が、予備歩（ワルツで言えば、前の小節のカウント 3）と、第 1 歩（ワルツで言えば、カウント 1）の間にあると思えば、その中点の鍋底を経過すれば、もうライズが始まっているのでは？とも思えるし、ライズというのは、あくまで、（下降から上昇へ切り替わる、その瞬間ではなくて）ニュートラルポジション（身長の高さ?!）よりも高くなる時点だと思えば、第 1 歩目の終わりで初めてライズが開始されるとも考察できますが……?? 確かにダンス用語解説では、ライ

ズとは…『「上昇する」、「起きる」、「浮かび上がる」等の意。ダンスでは、足および脚でフロアーを圧して（ヒールがフロアーから離れる）、体全体が上昇する事。』と定義されており、身長よりも高くなる、つまりヒールがフロアーに接地していらなくなり離れる時点以降とも解釈できますが、いかがなものでしょうか？



### ヒールターン (18 ページ)

ここら辺は大体読み進めていけば理解可能かと思われませんが、数点“引っかかる事”はあります。まず、上から3行目の『標準的には閉じるのに3/4、開くのに1/4となる。』とありますが、これは一般的に、スロー フォックストロットなどのヒールターン（例えばリバース・ターンの女子や、クローズド・インピタスの男性）における、SQQのカウンターの事を言っていると思われまます。閉じるのに、SQを消費し、開くのに、最後のQを使うという事と思われまます。それでも精密に考えれば、最初のSの最後で既に閉じているので、第1Qは閉じたままとも言えるので、そうなれば、『閉じるのに1/2、開くのに1/4』と書くべきとも思われまます。…（更にワルツで言うならば、本文の意向に沿って書けば、『標準的には閉じるのに2/3、開くのに1/3となる。』とするべきでしょうね。）

又第6行目のカッコで囲まれている部分の『たとえチャートにリカバー・ボディと記載されていても』というのみ、ちょっと考えないとどういう意味か悩みます。

更に8行目の最後から9行目の事は、オープンテレマークの様に、女性がヒールターンをする場合の、男性の第2歩目の事を解説していると思えば良いでしょう。

それからヒールターンのライズ&フォールのチャートの下の、第2行目のカッコの中『この場合ローテーションは普通半歩早く起こす事』…この意味を考えるには、例えば、スロー フォックストロットのリバース・ターンと、フォーウェイバース&スリッピピボット（又はワルツの様に、ヒール・ターンにリードしないリバース・ターン）の相違を考えれば、女性がヒールターンをせずに第2歩目を1歩目と離してステップする様な場合には、男性が、第1歩目の靴の上をボディウエイトが通過する（真上に乗る瞬間）を過ぎたあたりからローテーションが起り始めるのであって、半歩分早く＝第1歩とその前のステップの真ん中でローテーションをしたら、いかにも奇異な感じがする事が判るでしょう。

次に第6行目と第7行目もちょっと気にかかります。『ヒール・ターンはその場で行なわれるターンではあるが…』《この場合はスウェイをつけてもよいという風に、この場合は例外だよというようなニュアンスからすると、一般的には、その場で行なわれるターンはスウェイをつけてはいけないのでしょうか？それ以前に、そもそも『その場で行なわれるターン（英語では、Stationary Turn でしょうか？やはり深く考察する場合には、英文の原書が必要になりますね。）』というのはどういうターンを言うのでしょうか？また、『その場で行なわれないターン』というのは、『移動しながら行なうターン』の事でしょうか？その例とは？…という様な事を皆様で検討しましょう。

さて、その他に、2番目のチャートにおける、スウェイの第2歩目では『テクニカル・スウェイ』、第3歩目には『コスメティック・スウェイ』というのも、今回の新教本の原則的な事なので、これは別途説明いたします。

## ヒール・プル

これは普通に読めば、何の問題もないでしょう。

### 【2】チャートを読むために、『スウェイ』の項を見ましょう。

#### 10) スウェイのタイプ

- 1 テクニカル・スウェイ…Technical Sway『技術的スウェイ』これは従来が一番普通のスウェイの事です。ヒップが傾いて、肩部もヒップに平行に傾くか、又は、<sup>きょうかく</sup>胸郭、肩部、頭部と遠くにいくほど、やや傾く度合いを強めていくようにする（特に女性の場合）かの、いつものスウェイの事です。
- 2 リリーシング・スウェイ…Releasing Sway『解放するスウェイ』『ドンドン<sup>ほとばし</sup>るスウェイ?!』これはリリーシングという耳慣れない単語が使われていますが、リリースするとは、『解放する、解き放つ、〈監禁・束縛していた人・動物などを〉釈放する、自由にする。〈人・動物などを〉〔監禁・束縛・義務などから〕解放する、免れさせる、解除する。〈ハンドブレーキ・クラ



ッチ・スイッチ・レバー・掛け金などを〉はずす、緩める。〈映画などを〉封切りする、〈レコード・新製品などを〉発売する。』という、多少日本語でも“リリースする”などという風に使う単語です。なので、結局リリースング・スウェイというのは、何かの制限や条件を考えず、自由にかけるスウェイという様な意味になり、本文の例にもある様に、一番判りやすいのは、オーバースウェイの様なピクチャーポーズに用いる場合でしょう。

- 3 コスメティック・スウェイ…Cosmetic Sway『装飾的スウェイ』これは本文解説にある様に、『ヘッドのニュートラル・ポジションを大きく変えないでショルダーの高さを変える。…』という事なので、要するに、首と頭部は真っ直ぐにしておいて、肩（したがって当然腕も）で作るスウェイなので、従来のスウェイの概念から言えば、“邪道”の様な感じもします。昔からのスウェイの概念としては、テクニカル・スウェイが王道?!で、例えば自転車やオートバイで左へ曲がろうとする場合、ハンドルの棒?!を左に倒すと、自転車が左へ倒れようとする、そのバランスをうまくつないで、左へ軌跡をとりながらカーブするというのが実質的に重要な、一種の物理的現象で、飛行機が方向を変える時も、片翼を下げたりしますので、ダンスにおいても、この様に、回転したい方向にホールドの肘<sup>ひじ</sup>を下げる様に“傾けば”良いのです。（例えば、ワルツのリバース・ターンの前半であれば、男性の方から見て、傾きたい左の方にボディの中心線を倒せば、左へ回転する事ができます。）なので、その意味から言えば、例えばスロー フォックストロットのフェザー・ステップなどは、（サイド・リーディングとかの状況により、多少のボディの回転はあるものの）“航路”はほぼ真っ直ぐなので、上記の様なテクニカル・スウェイは不要なのです。しかし、それだからと言って、あまりにもまっすぐに踊ってしまうと、上半身の形状の変化に乏しいので、こういう時でも昔からスウェイはあります。特にフェザー・ステップは、ワルツの右足からのクローズド・チェンジを、全ステップ真っ直ぐに前進に変えたと思えば良いので、この様な状況の概念を、今回きちんと整理整頓して、（回転のためのスウェイは不要だし、斜めにボディを倒し過ぎると、回転をしてしまうので）中心線はほぼ真っ直ぐのままだが、肩と腕のみでスウェイを作ると良いという事で、このコスメティック・スウェイという項目が設けられているのでしょう。コスメとは日本語になっていて『化粧品、お化粧。装飾、飾り。』という意味ですから、文字通り、よく見せる、化粧するという様な意味で、装飾的と命名されています。

3種類のスウェイに関するイラスト解説（図は、男性の姿勢を、背中側から見たところです。）



1. テクニカル・スウェイ…従来の教本に書かれている、“普通”に昔から言ってきたスウェイの事です。



2. リリーシング・スウェイ…腰部（ヒップ）は水平のままですが、上半身は、縦横が直角のままスウェイをつけます。『解放スウェイ』『かけ放題出血大サービススウェイ』?!タンゴのオーバースウェイなどで、本来スウェイを実質的目標として見せたい時に用います。



3. コスメティック・スウェイ…腰部（ヒップ）は水平に、そして身体の中心線（縦線）も鉛直のまま、肩や腕のみでするスウェイ。スロー フォックストロットのフェザー・ステップなどで用います。

テキストに関する質問は、何でも結構ですが、私の携帯（090-1726-9996）又はスタジオであるナイトウダンススクール（052-895-5405 FAXも同じ）にお尋ね下さい。

### [3] 従来の教本と、新教本でのチャートの比較 (両方から引用)

#### ① ワルツ 右足からのクローズド・チェンジとナチュラル・ターン

ナチュラル・ターン (男子) -その1

ステップ アクション	足の位置	アライメント ダイレクション	回転量	フット アクション	タイミング
1	右足 前進 左足 リカバ	壁斜めに面して	1で右回転を始 める	Hフラット	1
2	左足 横へ ボディ リカバ	中央斜めに背面 して	1/4 1~2の間 で右へ	T	2
3	右足 左足にクローズ 右足に体重	LODに背面し て	1/8 2~3の間 で右へ	TH	3
4	左足 後退 右足 リカバ	LODに背面し て	4で右回転を始 める	TH	1
5	右足 横へ ボディ リカバ	中央斜めに向け て	3/8 4~5の間 で右へ ボディ回転を少 なく	T	2
6	左足 右足へクローズ 左足に体重	中央斜めに面し て	6でボディ回転 を完了	TH	3

ナチュラル・ターン (男子) -その2

ステップ アクション	カップル ポジション	ローテーション	ライズ&フォール	スウェイの タイプ	エクス テンション
1		シヨルター(ライトネ ス)で右へ 次いで シヨルター(ダイナミ クス)で右を継続	1でロウア(脚) 次いで1の終わりで ライズを始める (脚-足)	直	
2			2でライズを継続 (足-脚)	右へ (テクニカル)	
3			3でライズを継続 (足-脚-ボディ) 30の終わりでロウア (足)	右へ (コスメリック)	
4	クローズド ポジション	シヨルター(ライトネ ス)で右へ 次いで シヨルター(ダイナミ クス)で右を継続	4でロウア(脚) 次いで4の終わりで ライズを始める(脚)	直	
5			5でライズを継続 (足-脚)	左へ (テクニカル)	
6			6でライズを継続 (足-脚-ボディ) 60の終わりでロウア (足)	左へ (コスメリック)	

ナチュラル・ターン (女子) -その1

ステップ アクション	足の位置	アライメント ダイレクション	回転量	フット アクション	タイミング
1	左足 後退 右足 リカバ	壁斜めに背面し て	1で右回転を始 める	TH	1
2	右足 横へ ボディ リカバ	LODに向けて	3/8 1~2の間 で右へボディ回 転を少なく	T	2
3	左足 右足にクローズ 左足に体重	LODに面して	3でボディ回転 を完了	TH	3
4	右足 前進 左足 リカバ	LODに面して	4で右回転を始 める	Hフラット	1
5	左足 横へ ボディ リカバ	中央に背面して	1/4 4~5の間 で右へ	T	2
6	右足 左足にクローズ 右足に体重	中央斜めに背面 して	1/8 5~6の間 で右へ	TH	3

ナチュラル・ターン (女子) -その2

ステップ アクション	カップル ポジション	ローテーション	ライズ&フォール	スウェイの タイプ	エクス テンション
1		シヨルター(ライトネ ス)で右へ 次いで シヨルター(ダイナミ クス)で右を継続	1でロウア(脚) 次いで1の終わりで ライズを始める(脚)	直	
2			2でライズを継続 (足-脚)	左へ (テクニカル)	徐々に後ろ へ、ヘッドを ポジション1 に動かす
3			3でライズを継続 (足-脚-ボディ) 30の終わりでロウア (足)	左へ (コスメリック)	徐々に後ろに 継続、ヘッド はポジション 1で終わる
4	クローズド ポジション	シヨルター(ライトネ ス)で右へ 次いで シヨルター(ダイナミ クス)で右を継続	4でロウア(脚) 次いで4の終わりで ライズを始める (脚-足)	直	
5			5でライズを継続 (足-脚)	右へ (テクニカル)	徐々に後ろ へ、ヘッドを ポジション1 に動かす
6			6でライズを継続 (足-脚-ボディ) 60の終わりでロウア (足)	右へ (コスメリック)	徐々に後ろに 継続、ヘッド はポジション 1で終わる

注) 一般：ステップ1~3または4~6のみで終わることがある。  
注) 足の位置/カップル・ポジション：CBMPでアウトサイド・パートナーに右足前進ではじめること  
がある。ステップ4~6のみを言うときは、ステップ4はCBMPでアウトサイド・パートナーに  
左足を後退してはじめる。

右足のクローズド・チェンジ (男子) -その1

ステップ アクション	足の位置	アライメント ダイレクション	回転量	フット アクション	タイミング
1	右足 前進 左足 リカバリー			Hフット	1
2	左足 斜め前へ 右足 リカバリー	先行フィギュア による		T	2
3	右足 左足にクローズ 左足 右足に体重			TH	3

右足のクローズド・チェンジ (男子) -その2

ステップ アクション	カッパル ポジション	ローテーション	ライズ&フォール	スウェイの タイプ	エクス テンション
1		ショルダー(ライトネ ス)で右へ ショルダー(ダイナミ クス)で少し右へ	1でロウア(脚) 次いで1の終わりで ライズを始める (脚-足)	直	
2	クローズド ポジション		2でライズを継続 (足-脚)	右へ (テクニカル)	
3			3でライズを継続 (足-脚-ボディ) 3の終わりでロウア (足)	右へ (コスミック)	



右足のクローズド・チェンジ (女子) -その1

ステップ アクション	足の位置	アライメント ダイレクション	回転量	フット アクション	タイミング
1	左足 後退 右足 リカバリー			TH	1
2	右足 斜め後へ 左足 リカバリー	先行フィギュア による		T	2
3	左足 右足にクローズ 右足 左足に体重			TH	3

右足のクローズド・チェンジ (女子) -その2

ステップ アクション	カッパル ポジション	ローテーション	ライズ&フォール	スウェイの タイプ	エクス テンション
1		ショルダー(ライトネ ス)で右へ ショルダー(ダイナミ クス)で少し右へ	1でロウア(脚) 次いで1の終わりで ライズを始める(脚)	直	
2	クローズド ポジション		2でライズを継続 (足-脚)	左へ (テクニカル)	徐々に後ろ、 ヘッドをポジ ション1へ動 かす
3			3でライズを継続 (足-脚-ボディ) 3の終わりでロウア (足)	左へ (コスミック)	徐々に後ろを 継続、ヘッド はポジション 1で終わる

従来の教本は、クローズドチェンジ(男性)の第2歩目は、『横少し前』だったのが、新教本では、『斜め前』という風に、より進行性が強くなったのでしょうか?なので、右足から始めるクローズドチェンジを見ていると、スロー フォックストロットのフェーズステップの如く見えます。



1 CLOSED CHANGE. NATURAL TO REVERSE

ステップ	足の位置	アライメント	回転量	ライズ&フォール
男子	右足 前進	中央斜めに面して	なし	1の終わりでライズを始める
1	左足 横へ	中央斜めに面して	なし	2と3 ライズ継続
2	右足 左足にクローズ	中央斜めに面して	なし	3の終わりでローア
3	左足 後退	中央斜めに面して	なし	

フットワーク: 1 HT 2 T 3 TH  
 CBM: 1(少し) スウェー: 直 右 右  
 註) 回転量の項には「なし」としてあるが、ほんの少し右への回転ができる。

女子	左足 後退	中央斜めに背面して	なし	1の終わりでライズを始める。NFR
1	右足 横へ	中央斜めに背面して	なし	2と3 ライズ継続
2	左足 右足にクローズ	中央斜めに背面して	なし	3の終わりでローア
3	右足 後退	中央斜めに背面して	なし	

フットワーク: 1 TH 2 T 3 TH  
 CBM: 1(少し) スウェー: 直 左 左  
 リバースからナチュラルへのクローズ・チェンジは、左足から壁斜めに始め正反対を行う。

● 右足からのクローズ・チェンジ  
 先行: A ナチュラル・ターン。バック・ロック又はプログレッシブ・シャッセ・ツー・Rからナチュラル・ターンの4-6歩。  
 L) オープン・インピタスタからクロス・ヘジテーションを捕り、アウトサイド・スピンを全回転し、中央斜めに面して終わって。  
 F) 全てのリバース系フィギュア。

● 左足からのクローズ・チェンジ  
 先行: A リバース・ターン。ナチュラル・スピンのターンからリバース・ターンの4-6歩。ダブル・リバース・スピンのターンでは、①回転の少ないナチュラル・スピンのターン又はクローズ・インピタスタからリバース・ターンの4-6歩 ②ヘジテーション・チェンジ。  
 L) 回転の少ないアウトサイド・スピンのターンからリバース・ターンの4-6歩。  
 F) 全てのナチュラル系フィギュア。

先行: A) 全てのナチュラル系フィギュア。  
 L) 全てのナチュラル系フィギュア。  
 F) 全てのナチュラル系フィギュア。

2 NATURAL TURN

ステップ	足の位置	アライメント	回転量	ライズ&フォール
男子	右足 前進	壁斜めに面して	右回転を始める	1の終わりでライズを始める
1	左足 横へ	中央斜めに背面して	1-2の間で1/4	2と3 ライズ継続
2	右足 左足にクローズ	LODIに背面して	2-3の間で1/8	3の終わりでローア
3	左足 後退	LODIに背面して	右回転を始める	4の終わりでライズを始める。NFR
4	右足 横へ	中央斜めに面して	4-5の間で3/8	5と6 ライズ継続
5	左足 右足にクローズ	中央斜めに面して	体の回転を少なく	6の終わりでローア
6	右足 後退	中央斜めに面して	体の回転を完了	

フットワーク: 1 HT 2 T 3 TH 4 TH 5 T 6 TH  
 CBM: 1 4 スウェー: 直 右 直 左 左

女子	左足 後退	壁斜めに背面して	右回転を始める	1の終わりでライズを始める。NFR
1	右足 横へ	LODIに向けて	1-2の間で3/8	2と3 ライズ継続
2	左足 右足にクローズ	LODIに面して	体の回転を少なく	3の終わりでローア
3	右足 前進	LODIに面して	右回転を始める	4の終わりでライズを始める
4	左足 横へ	中央斜めに背面して	4-5の間で1/4	5と6 ライズ継続
5	右足 左足にクローズ	中央斜めに背面して	5-6の間で1/8	6の終わりでローア
6	左足 後退	中央斜めに背面して		

フットワーク: 1 TH 2 T 3 TH 4 HT 5 T 6 TH  
 CBM: 1 4 スウェー: 直 左 直 右 右

先行: A 左足からのクローズ・チェンジ。シャッセ・フロム・PP。アウトサイド・チェンジ。ペーシック・ウイープ。  
 コーナーでは、ナチュラル・ターン。  
 リバース・コロチをナチュラル・ターンの4-6歩の先行とすることができる。  
 L) ウイープ・フロム・PP。クローズ・プレマーク。アウトサイド・スピン。ターニング・ロック。  
 F) クロス・ヘジテーションをナチュラル・ターンの4-6歩の先行とすることができる。

先行: A 右足からのクローズ・チェンジ。コーナーでは、①全てのナチュラル系フィギュア ②中央斜めに面して終わるナチュラル・ターンから中央に背面するナチュラル・ターンの1-3歩を続け、左へ1/8回転するアウトサイド・チェンジを続けることができる。

L) ナチュラル・ターンの1-3歩の後、バック・ウイスク。  
 F) ナチュラル・ターンの1-3歩の後、バック・ウイスク。



② 新しく掲載された、ランニング・スピン・ターン

ランニング・スピン・ターンは、今や紅白戦の振り付けとか、競技会の足型、デモの足型などに、ここ10数年前より、頻繁に使われるので、今回ベーシック・フィガーとして掲載された感じがします。ランニング・スピン・ターンは、ナチュラル・ピボット・ターンをして、更に、素早く、ナチュラル・ターンの3歩(但し、3歩目はオープン、つまり開いて終わります。)を、再び踊るステップです。このランニング・スピン・ターンは当然ですが、この後にある、『**オーバートールド・ランニング・スピン・ターン**』が、なぜその名前になるかという、ピックアップする様な、いくつかのステップの集合ステップになっています。非常に不思議なのです???

ランニング・スピン・ターン (男子) -その1

ステップ アクション	足の位置	ライオンメント ダイレクション	回転量	フット アクション	タイム ミツ
1	右足 前進 左足 リカパー	壁斜めに面して	1で右回転を始める	フット アクション	1
2	左足 横へ 右足 リカパー	中央斜めに背面して	1/4 1~2の間で右へ	T	2
3	右足 左足にクロス 右足に体重	LODに背面して	1/8 2~3の間で右へ	TH	3
4	左足 後退少し横へ 左足に体重、右足はボ ジションを保つ	LODへ、トウを内側に向けて、LODに面して終わる <sup>(1)</sup>	1/2 4で右へ(ピボット)	BHB	1
5	右足 前進少し横へ 左足 リカパー	LODに面して	5で右回転を始める	HB	2
6	左足 横少し後ろへ 右足 リカパー	中央斜めに背面して	3/8 5~6の間で右へ	BT	2
7	右足 右サイド・ウ ィンクで後退 左足 リカパー	中央斜めに背面して	7で右へ少しボ テイ回転	TH	3

ランニング・スピン・ターン (男子) -その2

ステップ アクション	カット アクション	ローテーション	ライズ&フオール	スウェイの タイプ	エクス テンション
1		シヨルター(ライトネ ス)で右へ次いでシヨ ルター(ライトミクス) で右へ継続	1でロウプ(脚) 次いで1の終わりで ライズを始める (脚-足)	直	
2			2でライズ継続 (足-脚)	右へ (テクニカル)	
3			3でライズを継続 (足-脚-ボテイ) 3の終わりでロウプ (足)	右へ (コックスウカ)	
4	クローズ ボジション	シヨルター(ライトネ ス)で右へ	4でロウプ(脚)	直	
5		シヨルター(ライトネ ス)で右へ次いでシヨ ルター(ライトミクス) で右へ継続	5の終わりで少しラ イズ(脚-足)	直	
6		6の終わりで シヨルター(ライトネ ス)で右へ	6でライズを継続 (足-脚-ボテイ)	少し右へ (テクニカル)	
7		7の終わりで ヒック(ウーティンク) で左へ	7でフット (足-脚-ボテイ) 7の終わりでロウプ (足)	直	

ランニング・スピン・ターン(女子)-その1

ステップ アクション	足の位置	アライメント ダイレクション	回転量	フット アクション	タイムング
1	左足 後退 右足 リカパー	壁斜めに背向して	1で右回転を始める 3/8 1~2の間 で右へボツイ回転を少なく	TH	1
2	右足 横へ ボツイ リカパー	LODに向けて	ボツイ回転を完了	T	2
3	左足 右足にクロス 右足 左足に体重	LODに面して	ボツイ回転を完了	TH	3
4	右足 前進少し横へ 左脚 次のボツイアクションにスウイング <sup>(1)</sup>	LODに面して、 LODに背向して終わる <sup>(1)</sup>	1/2 4で右へ (ビボツイアクション がアクション)	HB	1
5	左足 後退少し横へ ボツイ リカパー (右足 少しリカパー)	LODに背向して	5で回転を継続	B	8
6	右足 斜め前へ 左足 リカパー	中央斜めに面して	3/8 5~6の間 で右へ	BT	2
7	左足 左サイド・リー ツイングで前進 右足 リカパー	中央斜めに面して	7で右へ少しボツイ回転	TH	3

ランニング・スピン・ターン(女子)-その2

ステップ アクション	カッパル ボジション	ローテーション	ライズ&フォール	スウェイの タイプ	エクス テンション
1		シヨルター(ライトネ ス)で右へ次いでシヨ ルター(ダイナミクス) で右へ継続	1でロウラ(脚) 次いで1の終わりで ライズを始める (脚)	直	
2			2でライズを継続 (足-脚)	左へ (テグニカル)	徐々に後ろ へ、ヘッドを ボツイアクション1 に動かす
3			3でライズを継続 (足-脚-ボツイ) 3の終わりでロウ ラ(足)	左へ (コヌフィッカ)	徐々に後ろへ を継続、ヘッド にはボツイア クション1で終わる
4	クロス ボジション	40の終わりで シヨルター(ライトネ ス)で右へ	4でロウラ(脚)	直	
5		シヨルター(ライトネ ス)で右へ次いでシヨ ルター(ダイナミクス) で右へ継続	5の終わりでライ ズ(脚-足)	直	徐々に後ろ、 ヘッドをボツイ アクション1で終 わす
6		シヨルター(ライトネ ス)で右へ	6でライズを継続 (足-脚-ボツイ)	少し左へ (テグニカル)	徐々に後ろ、 ヘッドはボツイ アクション1で終 わる
7		70の終わりで ヒップ(リーチインク) 70の終わりでロウ ラ(足)	7でアップ (足-脚-ボツイ) 70の終わりでロウ ラ(足)	直	

注) 足の位置/アライメント-ダイレクション: <sup>(1)</sup>特殊な足の位置ゆえにステップ4における女子の最終的なアライメントはLODに背向となるが、素晴らしく滑らかな動きを得るには次のステップの始めでこのアライメントに到達するために少し早目に回転を止める必要がある。

注) タイミング: ステップ4~7で1 2 & 30のタイミングでもよい。

注) 足の位置/カッパル・ボジション: アウトサイド・パートナーでCBMPに右足前進で始めてもよい。

③ タンゴ プログレッシブ・リンクとクローズド・プロムナード

フログレッシブ・リンク (男子) - その1

ステップ アクション	足の位置	アライメント ダイレクション	回転量	フット アクション		タイムリズ A B		
				F/D/E (右足) B/D/E (左足)	Q	Q	1	2
1	左足 CBMPに前進 ----- ボテテ リカパー (少し右足リカパー)	壁斜めに面して			H	Q	1	
2	右足 横少し後ろへ ----- ボテテ リカパー	壁斜めに面して、 ボテテはほぼ壁に面して (次のステップ: 壁斜めに 向けて, LODに動く)						

フログレッシブ・リンク (男子) - その2

ステップ アクション	カウツル ボテテ	ローテーション	スウエイの タイプ	エクス テンション	サドカン ムーブメント	タイムリズ A B	
						Q	1
1	クローズド ボテテ	1の間シヨルターで左へ (タイナミクス). 次いで1の終りで シヨルターで右へ (ルーティンク)	直				
2	プロムナード ボテテ		直				

フログレッシブ・リンク (女子) - その1

ステップ アクション	足の位置	アライメント ダイレクション	回転量	フット アクション		タイムリズ A B	
				B/D/E H, B/D/E (右足)	Q	Q	1
1	右足 CBMPに後退 ----- ボテテ リカパー (少し左足リカパー)	壁斜めに背面して			BH	Q	1
2	左足 横少し後ろへ ----- ボテテ リカパー	中央斜めに面して、 ボテテはほぼ中央に面して (次のステップ: 中央斜めに 向けて, LODに動く)	1/4 1-2の間で 右へ				

フログレッシブ・リンク (女子) - その2

ステップ アクション	カウツル ボテテ	ローテーション	スウエイの タイプ	エクス テンション	サドカン ムーブメント	タイムリズ A B	
						Q	1
1	クローズド ボテテ	1の間シヨルターで左へ (タイナミクス). 次いで1の終りで シヨルターで右へ (ルーティンク)	直				
2	プロムナード ボテテ	ヒツジで右へ (ルーティンク)	直				

3 PROGRESSIVE LINK

ステップ	足の位置	アライメント又はダイレクション	フットワーク
男子			
1	左足 CBMPに前進	壁斜め	H
2	右足 PPで横少し後ろへ	壁斜めに面して	足のIE、左足BのIE

CBM: なし タイミング: Q Q  
 註) 第2歩をどる時、右サイドを少し後ろへ引く。

女子			
1	右足 CBMPに後退	壁斜め	BH
2	左足 PPで横少し後ろへ	中央斜めに面して	BのIE、H、右足BのIE

CBM: なし タイミング: Q Q  
 回転量: 右へ1/4  
 註) 第2歩の位置は体に対して少し後ろにあり、LODIにはない。第1歩の右足ボールの回転は右ヒールが降りる前にすること。

先行: A) プログレッシブ・サイド・ステップと同じ。  
 L) F)

続行: A クローズド・フロムナード、オープン・フロムナード、ナチュラル・ツイスト・ターン、ナチュラル・フロムナード・ターン、ナチュラル・フロムナード・リンク、バック・オープン・フロムナード、フォーラウエー・フロムナード、チェース。

4 CLOSED PROMENADE

ステップ	足の位置	アライメント又はダイレクション	フットワーク
男子			
1	左足 PPで横へ	LODIに沿って壁斜めに向けて	H
2	右足 PPでCBMPにアクロスして前進	LODIに沿って壁斜めに向けて	H
3	左足 横少し前へ	壁斜めに向けて	足のIE
4	右足 左足の少し後ろにクロス	壁斜めに面して	WF

CBM: なし タイミング: S Q Q S  
 回転量: なし  
 註) 男子は第3歩で回転して女子にスクエアになり、中央斜めに背面して終わることができる。その時の男子のフットワークは「BのIE、H」、そして女子は「足のIE」となる。

女子			
1	右足 PPで横へ	LODIに沿って中央斜めに向けて	H
2	左足 PPでCBMPにアクロスして前進	LODIに沿って中央斜めに向けて	H
3	右足 横少し後ろへ	壁斜めに背面して	BのIE、H
4	左足 右足の少し前にクロス	壁斜めに背面して	WF

CBM: 2 タイミング: S Q Q S  
 回転量: 2~3の間で左へ1/4

先行: A プログレッシブ・リンク、PPに回転する右足のウォーク、クローズド又はオープン・フロムナード、全てのクローズド又はオープン・ツイスト・ターン(全てのフロムナード系ツイスト・ターン)、ナチュラル・ツイスト・ターン、ナチュラル・フロムナード・ターン、L) フォア・ステップ、フォーラウエー・フロムナード、F) フォーラウエー・フォア・ステップ、オーバースウェーのエンディング1,2,3,5,6,7、チェースとチェースの第5歩からの他のエンディング1,3,4、ファイブ・ステップ、コントラ・チェック。

続行: A 左足のウォーク、プログレッシブ・サイド・ステップ、プログレッシブ・リンク、バック・コルテ、左足のロック、中央斜めに終わる時は、全てのリバース・ターン、L) フォア・ステップ、アウトサイド・ツイスト、フォア・ステップ・チェンジ、ブラッシュ・タック、F) フォーラウエー・フォア・ステップ、オーバースウェー、フォーラウエー・リバース・アンド・スリッピン・ピボット、ファイブ・ステップ、コントラ・チェック。

クローズド・プロムナード (男子) - その1

ステップ アクション	足の位置	アライメント ダイレクション	回転量	タイミング	
				フット アクション	A B
1	左足 横へ 右足 リカバー	壁斜めに向けて、 LODに動く		H	S 1.2
2	右足 CBMPにアロスして前進 右足 リカバー	壁斜めに向けて、 LODに動く		H	Q 3
3	左足 横少し前へ ボディ リカバー	壁斜めに向けて		F/D/E	Q 4
4	右足 5足の少し後ろにクローズ 右足に体重	壁斜めに面して		WF	S 5.6

クローズド・プロムナード (男子) - その2

ステップ アクション	カップル ポジション	ローテーション	スウェイの タイプ	エクス テンション	サドウン ムーブメント
2	少しショルダーで左へ そして2の終りで ヒップで少し右へ (リーディング)		直		
3	クローズド ポジション		直		プレッシャーなし
4	ショルダーで右へ (ダイナミクス)		直		

クローズド・プロムナード (女子) - その1

ステップ アクション	足の位置	アライメント ダイレクション	回転量	タイミング	
				フット アクション	A B
1	右足 横へ 左足 リカバー	中央斜めに向けて、 LODに動く		H	S 1.2
2	左足 CBMPにアロスして前進 右足 リカバー	中央斜めに向けて、 LODに動く		H	Q 3
3	右足 横少し後ろへ ボディ リカバー	壁斜めに背面して	1/4 2-3の間で 左へ	B/D/E H	Q 4
4	左足 右足の外前にクローズ 左足に体重	壁斜めに背面して		WF	S 5.6

クローズド・プロムナード (女子) - その2

ステップ アクション	カップル ポジション	ローテーション	スウェイの タイプ	エクス テンション	サドウン ムーブメント
2	少しショルダーで左へ そして2の終りで ヒップで左へ (リーディング)		直		
3	クローズド ポジション		直		プレッシャーなし
4	ショルダーで右へ (ダイナミクス)		直	徐々に後ろ、 ヘッドを ポジションへ 動かす	

注) 全殿: ステップ2から始めてもよい。



#### ④ タンゴ バック・コルテ

バック・コルテ (男子) - その1

ステップ アクション	足の位置	フライングメント ダイレクション	回転量	フット アクション	タイムング A B
1	左足 横へ ホテイ リカパー	中央に前面して	1/8 右行ステップ 1の脚で右へ	BOV/E H	S 1.2
2	右足 後退 左足 リカパー	中央に前面して		BH	Q 3
3	左足 横少し前へ ホテイ リカパー	壁斜めに向けて	1/8 2-30度で左へ ホテイ回転をやや多く	F/D/E	Q 4
4	右足 左足の少し後ろにクロス 右足に休重	壁斜めに面して	ホテイ回転を完了	WF	S 5.6

バック・コルテ (女子) - その1

ステップ アクション	足の位置	フライングメント ダイレクション	回転量	フット アクション	タイムング A B
1	右足 横へ ホテイ リカパー	中央に面して	1/8 右行ステップ 1の脚で右へ	BOV/E H	S 1.2
2	左足 CBMPに前進 右足 リカパー	中央に面して		H	Q 3
3	右足 横少し後ろへ ホテイ リカパー	壁斜めに前面して	1/8 2-30度で左へ ホテイ回転をやや多く	BOV/E H	Q 4
4	左足 右足の少し前にクロス 左足に休重	壁斜めに前面して	ホテイ回転を完了	WF	S 5.6

バック・コルテ (男子) - その2

ステップ アクション	カット アクション	ローテーション	スウエイの タイプ	エクス テンション	サドゥン ムーブメント
1		シヨルターで右へ (ダイナミクス) 1の脚の最後で	左へ (クロスステップ) ホテイ 動かす	直接後ろ、 ヘッドを ホテイ 動かす	プレッシャーあり (ストッパーゴー)
2	クローस्ट ホテイアクション	シヨルターで左へ (ライトキス)			
3					
4		シヨルターで右へ (ダイナミクス)			

バック・コルテ (女子) - その2

ステップ アクション	カット アクション	ローテーション	スウエイの タイプ	エクス テンション	サドゥン ムーブメント
1		シヨルターで右へ (ダイナミクス) 1の脚の最後で	右へ (クロスステップ) ホテイ 終わる	直接後ろ左へ ヘッドは ホテイ 動かす	プレッシャーあり (ストッパーゴー)
2	クローस्ट ホテイアクション	シヨルターで左へ (ライトキス)			
3					
4		シヨルターで右へ (ダイナミクス)		徐々に後ろ、 ヘッドを ホテイ 動かす	

注) 全般: クローस्ट・フライングメントの代わりにオープン・フライングメントを使ってもよい。  
ステップ2,4のみ使ってもよい。  
ステップ1のみロッキング・バック・オン・ライト・フットへの先行として使ってもよい。

この『バック・コルテ』が全くビックリするくらい変わっております。以前から、時々、ベーシックしか使えない規定フィガーの規則がある、例えばノービス級の競技会などで、バック・コルテをこの様に、最初の第1歩を、あたかもシュラッグの頭部の様に、シュパッと開いて、一旦逆回転をしてから、後半部分につなげる様に踊る人が、時々いました。そういう感じの応用バック・コルテの様な足型が、正規のバック・コルテとして登録掲載されているようです。ちなみに、これもこの教本に出て来る専門語ですが、第1歩に、『プレッシャーありの“サドゥン・ムーブメント”??』を使うのです。

7 BACK CORTE´

ｸﾞﾗﾝﾄﾞ	足 の 位 置	ﾌﾗｲｽﾚｯﾄ又はﾀｲﾙｸﾗﾝｼﾞｮﾝ	ﾌｯﾄﾌｰﾀﾞ
男子			
1	左足 左サボリーデｲﾝｸﾞで後退	新LODへ	BのIE、H
2	右足 CBMPに後退	中央締め	BH
3	左足 横少し前へ	壁斜めに向けて	足のIE
4	右足 左足の少し後ろにｸﾞﾛｰｽﾞ	壁斜めに向して	WF

CBM：2 タｲﾐﾝｸﾞ：S Q Q S  
 回転量：2～3の間で左へ1/4

ｸﾞﾗﾝﾄﾞ	足 の 位 置	ﾌﾗｲｽﾚｯﾄ又はﾀｲﾙｸﾗﾝｼﾞｮﾝ	ﾌｯﾄﾌｰﾀﾞ
女子			
1	右足 右サボリーデｲﾝｸﾞで前進	新LODへ	H
2	左足 CBMPに前進	中央締め	H
3	右足 横少し後ろへ	壁斜めに背向して	BのIE、H
4	左足 右足の少し前にｸﾞﾛｰｽﾞ	壁斜めに背向して	WF

CBM：2 タｲﾐﾝｸﾞ：S Q Q S  
 回転量：2～3の間で左へ1/4  
 (註) このｸﾞﾗｲｷﾞｬｽは部屋の側面で踊る事もできる。

先行：A クﾛｰｽﾞﾄﾞ又はオーﾌﾞﾝ・ﾌﾞﾛﾑﾅｰﾄﾞ。全てのｸﾛｰｽﾞﾄﾞ又はオーﾌﾞﾝ・ﾌﾞｲﾆｯｼﾞｬ。ﾌﾞ  
 ﾛｸﾞﾚｯｼﾝｸﾞ・ｻｲﾄﾞ・ｽﾃｯｼﾝｸﾞ・ﾘﾝｸﾞ・ﾀｰﾝの1～4歩。右足のﾛｯｸ。回転の多いナ  
 チュﾗﾙ・ツイスト・ﾀｰﾝ。

H) ﾉﾞﾛﾑﾅｰﾄﾞ・ﾘﾝｸ。 ﾉﾞﾗｯｼﾞｬ・ﾀｯｼﾞ。  
 F)

続行：A) クﾛｰｽﾞﾄﾞ・ﾌﾞﾛﾑﾅｰﾄﾞと同じ。  
 E)