

# チャチャチャ・フィガー集

2019年5月改訂

編集：田中康弘

(略注) P o : ポジション、A v d : アドバンスド、S y d : シンクペイティッド、C l d : クローズド、O p n : オープン、P P : プロムナードポジション、C P P : カウンタープロムナードポジション、R S P : ライトサイドポジション、L S P : レフトサイドポジション、C l d H o : クローズドホールド、H d S h H o : ハンドシェイクホールド、F l w P o : フォーラウェイポジション、R S h P o : ライトシャドーポジション、L S h P o : レフトシャドーポジション、S L : サイドリーディング、R u w y : ラナウェイ、I v d : インバーティッド、H H o : ハンドホールド、C O P . : チェンジオブプレイス、

※特に注意書きがない限り左手と右手のホールドの右足体重(女子：左足体重)で始める※

初めに：

厳密、かつ高度な踊りを要求すると、一般の素人には踊り難く、ポピュラーバリエーションとして汎用するのが難しい。よって、できるだけ素人でも広くダンスを楽しめるよう工夫した。

## スポットターンとスイッチターン

ここでは次のように定義する

### ・スポットターン

1歩目で前進回転するとき、体重の乗らない足はその場に保たれている。よって、2歩目の足はその場で体重を移して回転する

### ・スイッチターン

1歩目で前進回転するとき、体重の乗らない足は体重が乗った1歩目の足に引き寄せられる、よって、2歩目の足も前進後の回転動作となる

★：普通級

★★：中級

★★★：上級

## ★★★ (1)

※セიმフットサーキュラージグザグ&ロック(右回転)※

c f . フィガー (55)、(85)

C l d P o で始める

### ・スプリット&チェンジオブプレイス t o R 2 3 4 1 (女子 2 3 4 & 1)

(㊦ 2 : 左足後退、3 : 右足体重戻す、4 : 左腕上げて女子左回転リードしながら左足横に、1 : ボディ右に回して右足アクロス前進しダブルH H o、女子 2 : 右足後退、3 : 左足体重戻す、4 & 1 : 左回転スリーステップターンをして終りに右足アクロス前進してダブルH H o)

### ・セიმフットサーキュラージグザク&ロック 2 & 3, 4 & 1

(㊦ 全体に右回りに動く、男女共に 2 : ダブルH H o で左足体重のせて右足後方ロンデ、& : 右足左足の後ろに交差、3 : 左足横に、4 & 1 : 右足前進のロックステップ)

### ・セिमフットサーキュラージグザク&ロック 2 & 3, 4 & 1

(㊦ 上記の繰り返し)

### ・セिमフットサーキュラージグザク

& ランジチェック

2 & 3, 4 1

(㊦ 2 & 3 : 男女共上記ステップの前半を踊る、4 1 : 左足体重のままボディ右に

回し女子右回転をリード、女子 4 1 : 右足アクロス前進して右回転スイーブルターンをして左足右足に揃える)

・キューバンロック&レディスロースイーブル 2 3 , 4 1

(注 2 3 : ダブルHHoで右足体重移し女子スイーブルをリード、4 1 : 左足体重移し女子スイーブルをリード、女子 2 3 : 左足アクロス前進後に左回転スイーブルターン、4 1 : 右足アクロス前進後に右回転スイーブルターン)

・ヒップツイストスパイラル6~10歩 2 3 4 & 1

(注 2 3 4 & 1 : 右足後退してヒップツイストスパイラル6~10歩を踊りオープンCPPで終る、なお、女子は4 & 1のカウントで左足からの左回転スリーステップターンを踊ってオープンPoで終ることもできる)

### ★★★ (2)

※セイムフットサーキュラメレンゲクロスセス (左回転) ※

オープンPoで始める

・カール 2 3 4 & 1 , 2 3 4 & 1

(注 女子前半 2 3 4 & 1 : カールアクションで左に回転し左ボディを略男子に直交させて終る、後半 2 : 男子の前を横切るように左足前進、3 : 右足前進してスパイラルアクション、4 & 1 : 左方斜め前にシャッセしてオープンCPPで終る)

・ニューヨーク in LSP & キューバンロック 2 3 4 1 (女子 2 3 4 & 1)

(注 2 : LSPで左足前進、3 : 右足体重戻す、4 : 左足横にして女子と正対、1 : 右足体重戻して女子と正対してダブルHHoになる (フットチェンジ)、女子 2 : LSPで右足前進、3 : 左足体重戻す、4 & 1 : 右方にシャッセして男子と正対してダブルHHoになる)

・セイムフットサーキュラメレンゲクロスセス 2 & 3 & 4 1 , 2 & 3 & 4 1

(注 前半 2 & 3 & 4 : ダブルHHoで左足前進から反時計方向に円弧状にジグザクを踊る、1 : 右足左足に閉じる、後半 : 上記のステップを繰り返す、ムアーPV6方法3参照)

・パットアケーキエンディング 2 3 4 1 (女子 2 3 4 & 1)

(注 2 : 左OPに左足アクロス前進して左手平を女子の左手平と合わせる、3 : 右足体重戻す、4 : 左足横に、1 : 右足横にしてフットチェンジしオープンCPPで終る、女子 2 : 左OPに左足アクロス前進、3 : 右足体重戻す、4 & 1 : 左回転スリーステップターンしてCPP)

・コンティニューアスバックワードロック 2 3 , 4 & 1 & 2 & 3

(注 2 : 左手で女子右手を取り女子右回転スイーブルをリードして左足後退、3 : 右足後退して女子と正対してダブルHHo、4 & 1 & 2 & 3 : 左SLで左足後退からバックロック、女子 2 : 右足アクロス前進し直ちに右回転スイーブルターン、3 : 左足男子に向け前進、4 & 1 & 2 & 3 : 右SLで右足前進からフォワードロック)

・クイックホッケースティック 4 & 1

(注 4 & 1 : ボディ右に回しながら左腕上げて右足後退からホッケースティックの6~8歩を踊りオープンPoで終る、女子 4 & 1 : ホッケースティックの6~8歩を踊りオープンPoで終る)

→注 上記セイムフットサーキュラメレンゲクロスセスには、上記のニューヨークから入る代わりに、ボックスから男子フットチェンジして入ってもよい。

### ★★ (3)

※セイムフットランニングクロスベーシック (ボックスジグザグ) ※

c f . フィガー (2 6)

オープンPoで始める

・スリースリーズ前半 in t o タンデムPo 2 3 4 & 1

(注 女子右足体重でタンデムPoになって終る)

・サイドスイング

&フットチェンジ i n t o R S h P o

2 3 4 1, 2 3 4 1

(女子 2 3, 4 1, 2 3, 4 & 1)

(注 2 3 : 左手で女子左腰をタッチして右足横に、4 1 : 右手で女子右腰タッチして左足横に、2 3 : 左手で女子左腰タッチして右足横に、4 : 女子を右回転リードして左足横に、1 : 右足横にしてセイムフットの R S h P o になる、女子 2 3, 4 1, 2 3 : タンデム P o を保ち両足揃えた状態で左右左と交互に体重移す、4 & 1 : 右足から右回転スリーステップターンをして R S h P o となりセイムフットの右足体重で終る)

・ L F チェック & シャッセ t o L

2 3 4 & 1

(注 男女共に 2 : 右方前方に左足前進チェック、3 : 右足体重戻す、4 & 1 : 左方にシャッセ)

・ R F チェック & シャッセ t o R

2 3 4 & 1

(注 男女共に 2 : 左方前方に右足前進チェック、3 : 左足体重戻す、4 & 1 : 右方にシャッセ)

・セイムフットランニングクロスベーシック

(ボックスジグザグ)

2 & 3, 4 & 1, 2 & 3, 4 & 1

(注 男女共に R S h P o を保ち前進・後退・後退/後退・前進・前進/前進・後退・後退/後退・前進・前進の 1 2 歩で全体的にひし形状に踊り、各区切りの 1、2 歩目の間にボディ左に 90 度回す、すなわち、前半 2 : 右 S L で左足右足の前をアクロス前進、& : ボディ左に回しながら右 S L 右足後退、3 : 右 S L で左足 C B M P 後退、4 : ボディ左に回しながら右足後退、& : 左 S L で左足前進、1 : 左 S L で右足 C B M P 前進、後半 2 & 3, 4 & 1 : 上記の踊りを繰り返す、ジェフリーハーン教 p 1 3 4 (フィガー 4) 参)

・フットチェンジ t o ファン

2 3 4 & 1

(注 2 : 両手で女子の左回転をリードしつつ左足前進、3 : 女子が自分の前を横切って左方に来るようにリードしながら右足体重かけず左足の横にポイント、4 & 1 : 右方に小さくシャッセしてファン P o で終る、女子 2 : ボディ左に回しつつ左足前進、3 : 男子の前を通過して右足前進して左回転 : 4 & 1 : バックロックしてファン P o) →注 上記のセイムフットランニングクロスベーシックを踊らずに左足前進チェックからフットチェンジ (女子左回転スリーステップターン) してファン P o で終ることまでできる

★★ (4)

※ランジライン&レディシットライン~ハイオーバースエー※

オープン P o で始める

・縦アレマーナ i n t o R S h P o

2 3 4 & 1, 2 3 4 1

(女子 2 3 4 & 1, 2 3 4 & 1)

(注 最後 4 1 : 右左とその場で 2 歩足踏みしてフットチェンジしセイムフットの R S h P o となり左手で女子左手首を右手は女子の右腰をホールドする、女子 4 & 1 : 右にオーバーターンして男子の右サイドで背面)

・インプレイスベーシック

2 3, 4 1

(注 2 3 : 右足体重移す、4 1 : 左足体重移す)

・スプリットキューバンブレイク

2 & 3, 4 & 1

(注 2 & 3 : 右足からのキューバンブレイク、4 & 1 : 左足からのキューバンブレイク)

・ R F チェック & シャッセ t o R

2 3 4 & 1

(注 男女共に 2 : 右足チェック、3 : 左足体重戻す、4 & 1 : 右方にシャッセ)

・ランジライン&レディシットライン

&リカバー t o C l d P o

2 3, 4 & 1 (女子 2 3 4 1)

(㊦ 2 3 : 右足体重のまま両手離し右手で女子左手を取り右膝曲げてランジライン、  
4 & 1 : 右腕で女子を引き付けて女子の左回転をリードしながら左右左と3歩左方後方にシャッセし女子と正対して終る、女子 2 3 : 右足体重のまま左膝を前にリフトし右上に伸ばし左手は後方に伸ばして男子にあずけてシットライン、4 : ボディ左に回して左足男子に向けて前進、1 : 右足横に置いて男子に正対し右腕を男子の首筋に掛ける)

・ハイオーバースエー

2 3 4 1

(㊦ 2 3 : 左足体重のまま膝伸ばし右腕を女子左腰に巻き付けスエー右にしてハイオーバースエー、4 1 : 上記ポーズを保つ、女子 2 3 : 右腕を男子首筋に掛け右膝伸ばし左膝リフトして男子の右大腿にタッチしてハイオーバースエー、4 1 : 上記ポーズを保つ)

・ホッケースティック

2 3 4 & 1

(㊦ 2 : ボディ右に回しながら右足後退し左手上げて女子右手を取り女子左回転をリード、3 : 左足体重戻し、4 & 1 : 女子に向けて前進ロックしてオープンP oで終る、女子 2 3 4 & 1 : 右腕を男子首筋から離しボディ左に回し左足前進からホッケースティックの6 ~ 10歩を踊りオープンP oで終る)

## ★ (5)

※ホッケースティック t o レディスリーステップターン t o L ※

※ニューヨークの変形 (バックロック付き) ※

※ゼア&バックの変形 (ピistolシューティング) ~タイムステップ※

c f . フィガー (4 8)、(9 5)

ファンP oで始める

・ホッケースティック

t o レディスリーステップターン t o L

2 3 4 & 1, 2 3 4 & 1

(㊦ 前半 2 3 4 & 1 : ホッケースティックの1 ~ 5歩、後半 2 3 : 左手上げたままホッケースティックの6 ~ 7歩を踊る、4 & 1 : 上げた左手の下で女子を左回転のスリーステップターンにリードし終りに左手下げてオープンC P P、女子前半 2 3 4 & 1 : ホッケースティックの1 ~ 5歩、後半 2 3 : ホッケースティックの6 ~ 7歩、4 & 1 : 左回転スリーステップターンしてオープンC P Pで終る)

・ニューヨーク i n L S P & バックロック

2 3, 4 & 1, 2 & 3, 4 & 1

(㊦ 2 3 : 左足前進してニューヨーク i n L S P、4 & 1 : L S Pで左足からのバックロック、2 & 3 : L S Pで右足からのバックロック、4 & 1 : ボディ左に回して女子と正対して左方にシャッセし終りにオープンP Pになる)

・チェックフロムオープンP P & バックロック

2 3, 4 & 1, 2 & 3, 4 & 1

(㊦ 2 3 : チェックフロムオープンP P、4 & 1 : R S Pで右足からのバックロック、2 & 3 : R S Pで左足からのバックロック、4 & 1 : ボディ右に回して女子と正対し右方にシャッセ)

・ゼア&バックの変形 (ピistolシューティング)

2 3 4 & 1, 2 3, 4 1, 2 3

4 & 1

(㊦ 前半 2 3 4 & 1 : ゼア&バックの1 ~ 5歩を踊る、中間 2 3 : 女子に正対して右足横にして身体を右に傾斜し弾丸を避ける、4 1 : 女子と正対して左足横にして身体を左に傾斜して弾丸を避ける、後半 2 3 4 & 1 : ゼア&バックの6 ~ 10歩を踊る、女子中間 2 3 : 左足体重移して左手腰に当て右手でピistolシューティングアクション、4 1 : 右足体重移して右手腰に当て左手でピistolシューティングアクション)

・インプレイスベーシック&シャッセ t o L

2 3 4 & 1

(㊦ 2 3 : 左右とその場で足踏み、4 & 1 : 左方にシャッセ)

・タイムステップ R & L

2 & 3 4 & 1, 2 & 3 4 & 1

(㊦ ワパチャタイミングで行う)

・アンダーアームターン t o R

2 3 4 & 1

★★ (6)

※ラナウェイジグザグ t o ファン P o ※

※バックワードベーシック & レディースピントウ L ~ フォワードロックウィズ L S P ※ ※キャタパルト※

c f . フィガー (89)

C l d P o で始める

- ・ラナウェイジグザグ t o ファン P o 2 3 4 & 1 , 2 & 3 & 4 & 1  
(注前半 2 3 4 & 1 : 通常の C l d ヒップツイスト、2 & 3 & : C l d P o のまま左 O P に右足後退から左方にジグザグアクション、4 & 1 : 右手離し右方にシャッセしてファン P o で終る、女子前半 2 3 4 & 1 : 通常の C l d ヒップツイスト、後半 2 & 3 & : C l d P o のまま左足 O P 前進から右方にジグザグアクション、4 & : 左右と 2 歩ジグザクアクション継続、1 : 左足横後に後退してファン P o 終る、ジェフリーハーン教 p 1 3 2 (フィガー 3) 参)
- ・アレマーナ 2 3 4 & 1 , 2 3 4 & 1
- ・フォワードベーシック 2 3 4 & 1  
(注 2 3 4 & 1 : ダブル H H o となりベーシック前半を踊る)
- ・バックワードベーシック & レディースピントウ L 2 3 4 & 1  
(注 2 : ボディ少し右に回しながら右足後退しつつ左手平を女子左手平と合わす、3 : 左足体重戻す、4 & 1 : 右方へシャッセしながら左手で女子左手をプッシュして左回転スピンをリードしオープン C P P で終る、女子 2 : ボディ少し右に回しながら左足前進チェックして左手平を男子左手平と合わす、3 : 右足体重戻す、4 & 1 : 左足から左回転スリーステップターンしてオープン C P P で終る)
- ・フォワードロックウィズ L S P 2 & 3 , 4 & 1  
(注 2 & 3 : 左手で女子右手を取り L S P で左足からの前進ロック、4 & 1 : 右足からの前進ロック)
- ・ステップ t o クローズ & シャッセ t o L 2 3 4 & 1  
(注 2 : L S P で左足前進、3 : ボディ左に回しながら右足左足に閉じて女子と正対、4 & 1 : ダブル H H o で左方にシャッセ、女子 : その反対)
- ・サイドステップ t o R & L 2 & 3 , 4 & 1  
(注 2 : 右足左足に閉じる、& : 左足体重移す、3 : 右足横に、4 : 左足右足に閉じる、& : 右足体重移す、1 : 左足横に)
- ・スポットターン t o L 2 3 4 & 1
- ・キャタパルト 2 3 4 & 1 x 4  
(注 ジャイブのキャタパルトをチャチャチャカウントで踊る、女子 最後 2 3 4 & 1 : 左足前進右回転スパイラルから左方にシャッセして終る)

★★ (7)

※スイートハートの変形 ~ レディースサーキュラーフォワードウォーク & ロック ※

オープン P o で始める

- ・フォワードベーシック 2 3 4 & 1
- ・ナチュラルトップの変形 2 & 3 , 4 & 1  
(注 2、3、& の各カウントで右足左足の後に交差)
- ・ホッケースティック後半 2 3 4 & 1  
(注 ホッケースティックの 6 ~ 10 歩を踊る)
- ・スイートハート 1 ~ 15 歩 2 3 4 1 x 3
- ・スプリットキューバンブレイク 2 & 3 , 4 & 1  
(注 左手と左手、右手と右手のダブル H H o の R S h P o を保ち右足と左足のキューバンブレイクを交互に踊る、女子 : その反対を踊る)

・チェック&シャッセ 2 3 4 & 1, 2 3 4 & 1

(注前半 2 3 4 & 1 : 右足前進チェックして右方にシャッセ、後半 2 3 4 & 1 : 左足前進チェックして左方にシャッセし終りに右腕下げ左腕を上には伸ばし女子前進をリード (1)、女子前半 2 3 4 & 1 : 左足後退チェックして左方にシャッセ、後半 2 3 4 & 1 : 右足後退チェックして右方にシャッセし終りに右ボディを男子と略直交させる (1))

・レディサーキュラーフォワードウォーク&ロック  
アラウンドマン 2 3 4 & 1, 2 3 4 & 1

(注常にダブルHHoを保って踊る、前半 2 3 4 & 1 : インプレイスベシックを踊りながら左腕を徐々に下げ右腕を徐々に上げて女子が右サイドを通り背中に来るまでリードし女子が後のタンデムPoで終る、後半 2 3 4 & 1 : インプレイスベシックを踊りながら右腕を徐々に上げ左腕を徐々に下げて女子が背中から左サイドを通り正面に来るまでリードし、終りに両手を離し右手と左手のホールドとなる、女子前半 2 3 : 男子の右サイドを通過するように左右と2歩前進ウォーク、4 & 1 : 男子の背中に来るように左足から前進ロック、後半 2 3 : 男子の左サイドを通過するように右左と2歩前進ウォーク、4 & 1 : 男子の正面に来るように右足から前進ロック)

・アレマーナ後半 2 3 4 & 1

・スライディングドアーズ  
エンドレディスパイラル 2 3 4 & 1 × 3

## ★★ (8)

※アレマーナ to L S P ~ フォワードベーシック&レディフォワードウォーク&ロック※

c f . フィガー (9)

ファンPoで始める

・アレマーナ to L S P 2 3 4 & 1, 2 3 4 & 1

(注前半 2 3 4 & 1 : 通常のアレマーナ1~5歩、後半 2 3 4 & 1 : アレマーナ6~10歩を踊りながらロープスピンのようにボディ左に回しながら左手頭上に上げて女子が背中通り左サイドに来るようにリードし略L S Pで終る)

・フォワードベーシック  
&レディフォワードウォーク&ロック 2 3 4 & 1

(注 2 3 4 & 1 : フォワードベーシックを踊りながら左腕を右方前方に移動させて女子前進継続をリードし女子と正対して終る、女子 2 3 : 右に回りながら右左と2歩前進、4 & 1 : 右に回りながら右足から前進ロックして男子と正対して終る)

・スポットターン to L 2 3 4 & 1

・L F キューバンブレイク 2 & 3 & 4 & 1

・R F キューバンブレイク 2 & 3 & 4 & 1

・スキップフォワード 2 3 4 1

(注左右左右とスキップしながら4歩前進、女子 : 4歩後退)

## ★★ (9)

※アレマーナ to L S P ~ L S P to R S P※

※ジグザクトウR & シャッセ to L & ジグザクトウL & シャッセ to R※

c f . フィガー (8)、(14)、(65)

ファンPoで始める

・アレマーナ to L S P 2 3 4 & 1, 2 3 4 & 1

(注前半 2 3 4 & 1 : アレマーナ1~5歩、後半 2 3 4 & 1 : ロープスピンのように左手上げ女子を右から背中を通り左側にリードし終りに略L S Pになる、詳細は前記フィガー (8) 参照)

・L F & R F スプリットキューバンブレイク 2 & 3, 4 & 1

(注 2 & 3 : 左足のスプリットキューバンブレイク、4 & 1 : 右足のスプリットキューバンブレイク)

・チェック&シャッセ to R S P 2 3 4 & 1

(注 2 : 左足前進チェック、3 : 右足体重戻す、4 & 1 : 左手で女子が自分の身体の前を右方に移動するようにリードしつつ左方にシャッセして最後に右手で女子左手をホールドしてR S Pで終る、女子 : その反対)

・バックチェック

&スリーチャチャチャ (フォワード) 2 3, 4 & 1, 2 & 3, 4 & 1

(注 2 : R S Pで右足後退チェック、3 : 左足体重戻す、4 & 1, 2 & 3, 4 & 1 : 前進のスリーチャチャチャ、女子 : その反対)

・フォワードチェック

&スリーチャチャチャ (バック) 2 3, 4 & 1, 2 & 3, 4 & 1

(注 2 : R S Pで左足前進チェック、3 : 右足体重戻す、4 & 1, 2 & 3, 4 & 1 : 後退のスリーチャチャチャ、女子 : その反対)

・フットチェンジ

2 3 4 1 (女子 2 3 4 & 1)

(注 2 : 右足後退、3 : 左足体重かけず右足の横にポイント、4 & 1 : 左にシャッセ、女子 2 3 4 & 1 : バックベーシックを踊る)

・ヒップツイストシャッセ

2 3 4 & 1

(注 R S Pのセიმフットで踊る)

・ジグザクトゥR

2 3 4 & 1 & 2 3

(注 R S Pで男女共に左足アクロス前進から右方にジグザク)

・シャッセ to L

4 & 1

(注 4 & 1 : 左足から左方にシャッセ)

・ジグザク to L

2 3 4 & 1 & 2 3

(注 R S Pで男女共に右足アクロス後退から左方にジグザク)

・シャッセ to R

4 & 1

(注 4 & 1 : 右足から右方にシャッセ)

・フットチェンジ (グーパグーアクション)

エンドオープン P o

2 & 3, 4 & 1

(注 2 : 両足揃えて膝曲げる (グー)、& : ホップして両足少し開く (パー)、3 : ホップしながら両足閉じてボディ右に回し女子と正対し最後に左足に体重のせる (グー)、4 & 1 : 右足から横前にシャッセ、女子 2 : 両足揃えて膝曲げる、& : ホップして両足少し開く、3 : ホップしながら両足閉じボディ右に回して男子と正対し最後に右足に体重のせる、4 & 1 : 左足から左方にシャッセ)

→注 上記チェック&スリーチャチャチャ (バック) からはスイートハートの26~30歩を踊りファンP oで終ることできる

### ★★★ (10)

※ L Fチェック&シャッセ to L (セიმフット) ~スパイラル to オープン C P P ※

ファンP oで始める

・レディスリーステップターン to R S h P o 2 3 4 & 1

(注 2 3 4 & : スリップシャッセしながら女子右回転の前進をリード、1 : 左足体重かけず右足の横にポイントしてフットチェンジしてR S h P oのカドルH o、女子 : 2 3 : アレマーナの1~2歩、4 & 1 : 右回転リーステップターンしてR S h P oのカドルH oとなり右足体重で終る)

・L Fチェック&シャッセ to L

2 3 4 & 1

(注 男女共に、左足前進チェック、3 : 右足体重戻す、4 & 1 : 左方にシャッセ)

・R Fチェック&シャッセ to R

2 3 4 & 1

(注 男女共に、右足前進チェック、3 : 左足体重戻す、4 & 1 : 右方にシャッセ)

- ・ L F & R F スプリットキューバンブレイク 2 & 3, 4 & 1  
(注男女共に、2 & 3 : 左足のスプリットキューバンブレイク、4 & 1 : 右足のスプリットキューバンブレイク)
- ・ L F チェック & シャッセ t o L 2 3 4 & 1  
(注男女共に、左足前進チェック、3 : 右足体重戻す、4 & 1 : 左方にシャッセ)
- ・ スパイラル t o オープン C P P 2 3 4 & 1 (女子 2 & 3, 4 & 1)  
(注 2 : 右足後退して右手離し左腕上げ女子左回転スパイラルをリード、3 : ボディ少し左に回し左足横に、4 & 1 : 右方前方に向けてシャッセしてオープン C P P、女子 2 : 右足前進して左回転スパイラル、& : 左足前進小さく前進ピボットして左回転継続、3 : 右足左足に揃える、4 & 1 : 左方前方に向けてシャッセしてオープン C P P)

### ★★★ (1 1)

※スプリット&チェンジオブプレイス t o R ~ ナチュラルトップの変形 ~ ヘジテイト t o クイックキューバンロックス & レディヒップツイスト※  
c f. フィガー (1 3)、(1 9)、(2 2)

オープン P o で始める

- ・ スプリット & チェンジオブプレイス t o R 2 3 4 & 1  
(注 2 : 左足後退、3 : 右足体重戻す、4 : 左腕上げ女子を右方にリードしつつ左足前進、& : ボディ右に回しながら女子に向けて右足小さく前進、1 : 左足横にして左腕下げて女子と正対、女子 2 : 右足後退、3 : 左足体重戻す、4 : 右足前進して左回転、& : 左回転継続して左足後退、1 : 右足後退して男子と正対)
- ・ ナチュラルトップの変形 2 & 3, 4 & 1  
(注 2 : ボディ右に回しながら右足前進、& : ボディ右回転継続して左足前進、3 : 右足大きく前進して左足前にロンデしながら女子後退ロンデさせて P P、次の 4 & 1 はナチュラルトップの 4 ~ 6 歩のように動く、すなわち、4 : P P シェイプで左足横に、& : 右足左足の後ろに交差、1 : 左足横に、女子 2 & 3 : 男子の右サイドに向けて左右左と 3 歩ランして最後 (3) に右足後方にロンデして P P になる、4 : F 1 w で右足後退、& : ボディ左に回して左足横少し前に、1 : 右足 C B M P 前進)
- ・ ヘジテイト t o クイックキューバンロックス & レディヒップツイスト 2 3, & 4 & 1  
(注 2 3 : 左足体重のままボディ右に回して女子右回りのツイストさせる、& 4 & 1 : 右左右左と交互に体重移し替えて女子ツイストリードし P P で終る、女子 2 3 : 右足体重でボディ右に回しながら左足後から前に少しロンデして左足に閉じる、& 4 & 1 : 左右左右と体重移してツイストして P P で終る)
- ・ オープンヒップツイスト t o ファン P o 2 3 4 & 1  
(注 オープンヒップツイストの 6 ~ 1 0 歩を踊りファン P o となる)

### ★★ (1 2)

※フォワードロック ~ スナッチ ~ バックロック ~ ターキッシュタオル※  
c f. フィガー (3 0)

ファン P o で始める

- ・ ホッケースティック 2 3 4 & 1, 2 3 4 & 1  
(注 オープン C P P で終る)
- ・ フォワードロック 2 & 3, 4 & 1  
(注 2 & 3 : L S P で左足から前進ロック、4 & 1 : L S P で右足から前進ロック)
- ・ スナッチ 2 3 & 4 & 1  
(注 2 : L S P で左足前進、3 : 右足体重かけずに左足の少し後ろに揃え右手を上には伸ばしボディ少し右に回す、& : 右足トゥでパートウェイト、4 : ボディ左に回し右手を前方に振って伸ばして左足アップル、& : 右足体重戻す、1 : 左足後退)



- ・バックロック 2 & 3, 4 & 1  
(注 2 & 3 : 右足からの後退ロック、4 & 1 : 左足からの後退ロック)
- ・バックチェック&シャッセ to R エンド L S h P o 2 3 4 & 1  
(注 2 : 右足後退しながら左手で女子の前進をリード、3 : 左手で女子が自分の右サイドに前進するようにボディ左に回しつつ左足横に、4 & 1 : 右方にシャッセし終りに女子が後の L S h P o、女子 2 : ボディ右に回しつつ左足前進、3 : ボディ左に回し男子の右サイドに右足前進、4 & 1 : ボディ右に回しつつ左方にシャッセし男子の背面に位置して L S h P o)
- ・ターキッシュタオル 2 1 ~ 3 0 歩 2 3 4 & 1, 2 3 4 & 1  
(注 前半 2 3 4 & 1 : 左足後退からのターキッシュタオルを踊り (1) のタイミングで女子を右サイドからスパイラルターンにリード、後半 2 3 4 & 1 : バックベーシックでしてオープン P o で終る)  
→注 スナッチ : ひったくる動作のこと、上記ターキッシュタオルからはフィガー (4 4) のように女子を左サイドにリードしてバックウォークからアレマーナで終ることもできる

### ★★ (1 3)

※スポットターン&フォワードラン~レディロータリージグザグ&クイックホッケースティック※

c f. フィガー (1 1)、(1 4)

ファン P o で始める

- ・スリーステップターン to L エンド i n R S P 2 3 4 & 1  
(注 2 3 : ベーシック前半 2 歩、4 & 1 : 左手で女子右回転をリードした後、左回転スリーステップターンをして略 R S P、女子 2 : 右足左足に揃える、3 : 左足前進、4 & 1 : 男子の前を横切って右足前進から右回転スリーステップターンして略 R S P)
- ・スポットターンイーチャザー&フォワードラン 2 3 4 & 1  
(注 2 3 : 右左と左回りのスポットターンをして女子と正対、4 & : 右左と女子に向かって 2 歩前進ラン、1 : 右足前進すると同時に左足前方ロンデ、女子 2 3 : 左右と右回りのスポットターンをして男子と正対、4 & : 左右と男子に向かって 2 歩ラン、1 : 左足前進すると同時に右足後方にロンデ)
- ・レディロータリージグザグ  
&クイックホッケースティック 2 3 4 1 (女子 2 & 3, 4 & 1)  
(注 2 : ボディ右に回し女子の周りを左足前進、3 : 右回転続け右足左足の後に交差、4 : 左足横にして左腕上げて女子ホッケーをリード、1 : 右足前進し女子と正対しオープン P o で終る、女子 2 : ボディ右に回しつつ右足左足の後に交差、& : 右回転続け左足横に、3 : 右足左足の前をアクロスして前進、4 & 1 : 左足前進からクイックホッケーして男子と正対して終る)

### ★★ (1 4)

※スリーステップターン to L エンド i n R S P ~ スイートハート※

c f. フィガー (9)、(1 3)

ファン P o で始める

- ・スリーステップターン to L エンド i n R S P 2 3 4 & 1  
(注 詳細は上記のフィガー (1 3) 参照)
- ・ウィスク to L 2 3 4 & 1  
(注 2 : R S P で右足左足の後ろに交差、3 : 左足体重戻す、4 & 1 : 女子が前を左方に向けて移動するように右方にシャッセして略 L S h P o、女子 : 2 : R S P で左足右足の後ろに交差、3 : 右足体重戻す、4 & 1 : 左方にシャッセして男子の前を通過し略 L S h P o)
- ・スプリットキューバンブレイク 2 & 3, 4 & 1

(② 2 & 3 : 女子の右側に左足前進し左手で女子の左腰をホールドしてブレイク、  
4 & 1 : 女子の左側に右足前進して右手で女子の右腰をホールドしてブレイクをして  
R S h P oで終る、女子 2 & 3 : 男子の左側で右足後退してブレイク、4 & 1 : 男子  
の右側で左足後退してブレイクしてR S h P oで終る)

・チェック&シャッセ t o R S h P o 2 3 4 & 1

(② 2 : 女子の右側に左足前進し左手で女子の左腰をホールドしてチェック、3 :  
右足体重戻す、4 & 1 : 左足から左方にシャッセしてR S h P o、女子 2 : 男子の左  
側で右足後退してチェック、3 : 左足体重戻す、4 & 1 : 右方にシャッセして男子の  
前を通過しR S h P o)

・スイートハートエンドファン P o 2 3 4 & 1 × 3

(② 右足後退からスイートハートの16～30歩を踊る、なお、このときワパチャ  
タイミングを使用してもよい)

## ★★ (15)

※ヒップツイスト t o タンデムシットライン※

c f . フィガー (67)

オープン P o で始める

・レディバックワードスイーブル&フォワードロック 2 3 , 4 & 1

(② 2 : 左足前進しながら左手の甲を返して女子左回転させてラナウェイ P o、3 :  
右足体重戻し左手で女子引き付けた後に左手の甲を元に戻し女子を正対させる、4 &  
1 : 左 S L で左足からバックロックしてダブル H H oになる、女子 2 : 女子右足後退  
すると同時に左回転スイーブルターンして男子に背面してラナウェイ P o、3 : 男子  
に背面したまま左足後退した後にボディ右に回して男子と正対(右足スパイラルクロ  
ス)、4 & 1 : 男子の左サイドに向けて右足からの前進ロックをして終りにダブル H H  
o)

・レディスイーブル t o タンデムシットライン 2 3 4 1

(② 2 : 右足体重移しながら女子左回転スイーブルをリード、3 : 左足体重移しな  
がら女子右回転スイーブルをリード、4 : 右足体重移しながら女子左回転スイーブル  
をリード、1 : ボディ右に回しながら左足横に大きく開き中間バランスとなり女子右  
回転スイーブルをリードした後に両手離してタンデム P oとなり両手で女子両脇を下  
から支える、女子 2 : 右足で右回転スイーブルして左足小さくアクロス前進して左回  
転、3 : 左足で左回転スイーブルして右足小さくアクロス前進して右回転、4 : 右足  
で右回転スイーブルして左足小さくアクロス前進して左回転、1 : 左足で左回転ス  
イーブルして右足小さくアクロス前進して鋭く右回転して両膝曲げてタンデム P oとな  
り両手横に広げるか両手後に回して男子の大腿を抱える、ジェフリーハーン教 p 1 3  
0 (フィガー2) 参)

・ヒップツイスト 2 3 , 4 1

(② 2 3 : 右足体重移しながら左回転のヒップツイスト、4 1 : 左足体重移して右  
回転のヒップツイストした後に両手離す、女子 2 3 : 上記姿勢を保ち左足体重移し右  
膝を左膝の前に交差して左回転のヒップツイスト、4 1 : 右足体重移し左膝を右膝の  
前に交差して右回転のヒップツイストし終りに両手離した後に右手上げる)

・ホッケースティック後半 2 3 4 & 1

(② 2 3 4 & 1 : 左手で女子右手を取りボディ右に回しつつ右足小さく後退してホ  
ッケースティックの6～10歩を踊りオープン P oで終る、女子 2 3 4 & 1 : 左足前  
進からホッケースティックの6～10歩を踊りオープン P oで終る)

## ★★ (16)

※バックロック～ピボット t o R & バックワードシャッセ※

(エントリーに使える、全体に男女共に一直線状に踊る)

オープン P o で始める

- ・左足前進チェック&バックワードロック

2 3 , 4 & 1

(注 2 : 左足前進、3 : 右足体重戻す、4 & 1 : 左足からバックロック、女子 : 男子の反対を踊る)

- ・ピボット t o R & バックワードシャッセ

2 & 3 , 4 & 1

(注 2 : ボディ少し左に回し右足トゥターンインで後退、& : 左足トゥターンインで後退して右回転ピボット、3 : 右足前進して右回転ピボットして終りにボディの右サイドを女子と正対、4 & 1 : 左 S L で左足から後退シャッセ、女子 2 & 3 : 左足前進からの右回転スリーステップターンを踊り男子と正対、4 & 1 : ボディ少し左に回し男子に向けて右 S L で右足から前進シャッセ)

- ・バックチェック&フワードロック

2 3 , 4 & 1

(注 2 : 女子と正対して右足後退チェック、3 : 左足体重戻す、4 & 1 : 右足から前進ロック、女子 : 男子の反対を踊る)

- ・スリーステップターン t o R & フワードシャッセ

2 & 3 , 4 & 1

(注 2 & 3 : 左足前進からの右回転スリーステップターンを踊り女子と正対、4 & 1 : ボディ少し左に回し女子に向けて右 S L で右足から前進シャッセ、女子 2 : ボディ少し左に回し右足トゥターンインで後退、& : 左足トゥターンインで後退して右回転ピボット、3 : 右足前進して右回転ピボットして終りにボディの右サイドを女子と正対、4 & 1 : 左 S L で左足から後退シャッセ)

- ・A v d ヒップツイストスパイラル

エンドオープン P o

2 3 4 & 1 , 2 3 4 & 1

## ★★ ( 1 7 )

※フリーズヒップツイスト※

※スロースイール&クイックスイール〜フリック&シャッセ※

オープン P o の H d S h H o で始める

- ・フリーズヒップツイスト t o ファン

2 3 4 & 1 , 2 & 3 4 & 1

(注 前半 2 : 左足前進、3 : 右足体重戻す、4 & 1 : 女子を右 O P にリードしながらスリップシャッセし、女子が背中向けるように右腕を右方に伸ばす、後半 2 : そのままヘジタイト、& : 右足後退しながら女子が自分の前を右方から左方に横切るようにリード、3 : 左足体重戻しながら右手離し左手と右手のホールドにする、4 & 1 : ヒップツイストシャッセしてファン P o 、女子 前半 2 : 右足後退、3 : 左足体重戻す、4 : 男子の右サイドに右足前進、& : 左足前進、1 : ボディ右に回し右足左足に閉じて背中を男子に向ける、後半 2 : この状態のままヘジタイト、& 3 4 & 1 : オープンヒップツイストの 6 ~ 1 0 歩を踊りファン P o で終る、ムアー P V 1 0 参)

- ・ホッケースティック

2 3 4 & 1 , 2 3 4 & 1

(注 オープン C P P で終る)

- ・ニューヨーク i n L S P & R S P

2 & 3 4 & 1 , 2 & 3 4 & 1

(注 L S P & R S P 共にワパチャタイミングを使う)

- ・ダブルチェックフロムオープン C P P

エンドロンデシャッセ

2 3 4 1 , 2 3 4 & 1

(注 前半 2 : 左足前進チェック、3 : 右足体重戻す、4 : 左足横で女子と正対、1 : 右足横にしてオープン C P P 、後半 2 3 4 & 1 : 左足前進チェックしてからロンデシャッセを踊る)

- ・スロースイール&クイックスイール

& シャッセ t o R

2 3 4 1 , 2 3 4 & 1

(注 2 3 : C P P で右足前進して左回転スイール、4 1 : P P で左足前進して右回転スイール、2 3 : 上記をクイックカウントで繰り返す、4 & 1 : 右足から右方にシャッセ)

・スロースイール&クイックスイール

&シャッセ t o L

2 3 4 1, 2 3 4 & 1

(注 上記と逆に踊る)

・フリック&シャッセ L & R

2 3 4 & 1, 2 3 4 & 1

(注 前半 2 : 右足左方前方にフリック、3 : 右足膝を高くしたまま左足の後に交差、4 & 1 : 右足から右方にシャッセ、後半 2 : 左足右方前方にフリック、3 : 左足膝を高くしたまま右足の後に交差、4 & 1 : 左足から左方にシャッセ、女子 : その反対なお、各 4 & 1 ではシャッセする代わりに両足揃えてその場でツイストすることもできる)

・メレンゲ&シャッセ t o R

2 3, 4 1, 2 3, 4 & 1

(注 2 : ヒップ左に回して右足横に、3 : ヒップ右に回して左足右足に閉じる、4 1, 2 3 : 上記の動作を繰り返す、4 & 1 : 右足から右方にシャッセ)

## ★★ (18)

※バックチェック&フットクロスエンド i n R S h P o ~キューバンブレイクへ  
ステップタップ&レディアンダーアームターン t o R ※

※チェックフロムオープン P P & C P P ウィズランジ t o L & R & レディスリース  
ステップターン t o L & R ※

c f . フィガー (48)、フィガー (52)、フィガー (61)

オープン C P P で始める

・ニューヨーク i n L S P

2 3 4 & 1

・バックチェック&フットクロス

エンド i n R S h P o

2 & 3, 4 & 1

(注 2 : 左手と右手のホールドでボディ右に回して L S P で右足後退、& : 右足体重のまま左足を右足の前に交差、3 : 右足体重のまま左足前にフリック、4 & 1 : 左足からロンデシャッセをしつつ左手で女子引き寄せ自分の前を右方に横切るようにリードして R S h P o、女子 2 : ボディ左に回して L S P で左足後退、& : 左足体重のまま右足を左足の前に交差、3 : 左足体重のまま右足前にフリック、4 & 1 : 右足から男子の前を横切って右方にシャッセして R S h P o、なお、女子はシャッセ t o R の代わりに右回転スリーステップターンをして R S h P o になることもできる)

・スプリットキューバンブレイク

2 & 3, 4 & 1

(注 2 & 3 : 右手で女子右腰をホールドして R S h P o で右足のブレイク、4 & 1 : 左手で女子左腰をホールドして L R S h P o で左足のブレイク、女子 2 & 3 : 左足のキューバンブレイク、4 & 1 : 右足のキューバンブレイク)

・ステップタップ

&レディアンダーアームターン t o R

2 3, 4 & 1

(注 2 : 右手で女子の腰をタッチしたまま女子の左サイドを通り右足前進、3 : 右足体重のままボディ右に回し左足横にタップして女子と正対、4 & 1 : 左方にシャッセ t o ししながら右手離し左手上げてその下で女子を右回転にリードしてオープン P P で終る、女子 2 : 左足前進、3 : 左足体重のままボディ左に回し右足横にタップして男子と正対、4 & 1 : 左足から右回転スリーステップターンをしてオープン P P で終る)

・チェックフロムオープン P P ウィズランジ t o L

&レディスリーステップターン t o L

2 3 4 & 1

(注 2 : 右足体重で膝曲げ右手で女子左手首をホールドしてランジ t o L、3 : 左足体重戻しながら女子左回転をリード、4 & 1 : 右足からのロンデシャッセをしてオープン C P P で終る、女子 2 : 左足前進チェック、3 : 右足体重戻す、4 & 1 : 左足から左回転スリーステップターンをしてオープン C P P で終る)

・チェックフロムオープン C P P ウィズランジ t o R

&レディスリーステップターン t o R

2 3 4 & 1

(② 2 : 左足体重で膝曲げ左手で女子右手首をホールドしてランジ t o R、3 : 右足体重戻しながら女子右回転をリード、4 & 1 : 左足からのロンデシャッセをしてオープン P P で終る、女子 2 : 右足前進チェック、3 : 左足体重戻す、4 & 1 : 右足への右回転スリーステップターンをしてオープン P P で終る)

・スポットターン t o L

2 3 4 & 1

### ★★ (19)

※ナチュラルトップの変形 (クロス&ロック) ※

c f. フィガー (11)、(22)、(41)

オープン P o で始める

・縦アレマーナ

2 3 4 & 1, 2 3 4 & 1

(後半 4 & 1 : 右足から前進ロックし右足 (1) のタイミングで女子のロンデをリード、女子後半 4 & 1 : 左足からの前進ロックし左足 (1) のタイミングで右足を後方に少しロンデ)

・ナチュラルトップの変形

2 & 3 4 & 1, 2 & 3 4 & 1

(② 前半 2 : ボディ右に回しながら左足横前に、& : 右足左足の後に交差、3 : ボディ右に回しながら交差を解いて左足横前に、4 & 1 : 右足から右回転の前進ロックし右足 (1) のタイミングで女子のロンデをリード、後半 2 & 3 4 & 1 : 上記前半の動作を繰り返すが右足 (1) のタイミングでは女子のロンデはリードせずに終る、女子前半 2 : 右足左足の後に交差、& : ボディ右に回しながら交差を解いて左足横前に、3 : 右足前進、4 & 1 : 左足からの右回転の前進ロックし左足 (1) のタイミングで右足を後方にロンデ、後半 2 & 3 4 & 1 : 上記前半の動作を繰り返すが左足 (1) のタイミングでは右足ロンデせずに終る)

・A v d オープニングアウト

t o エクスプロージョンライン

2 3 4 & 1

(② 2 3 4 & : A v d オープニングアウトの1~4歩、1 : L O D に面し左足横にして R S P のエクスプロージョンライン、女子 1 : ボディ右に回し右足横にして膝曲げ R S P のエクスプロージョンライン)

・オープンヒップツイスト t o ファン

ウィズラナウェイシャッセ

2 3 4 & 1

(② 2 : ボディ右に回して右足体重移しながら右手で女子の腰を抱える、3 : 左足横にして左手で女子右手を取り右手で女子が左方に向け前進するようにリードしてから左手の甲を返して女子左回転スパイラルにリード、4 & 1 : ヒップツイストシャッセの8~10歩を踊り終りに左手の甲を返してファン P o、女子 2 : 左足前進し左回転始める、3 : 右足前進後に左回転スパイラルしてラナウェイ P o、4 & : ラナウェイ P o で左右と2歩小さく前進、1 : 左足体重のせボディ右回転してファン P o で終る、J B D F 教 p 1 3 参)

### ★★★ (20)

※ R S h P o スリーチャチャチャ (フォワード) ~バックラン~オープンニングアウト t o L & R ※

ファン P o で始める

・キューバンブレイク

2 & 3 & 4 & 1, &

(② 2 & 3 & 4 & 1 : ファン P o で左足のキューバンブレイク (最初は左手で女子を引き離す)、& : 右足体重移しファン P o、女子 2 & 3 & 4 & 1 : ファン P o で右足のキューバンブレイク、& : 左足体重移しファン P o)

・スリップシャッセ&レディフォワードロック

2 3 4 & 1

(② 2 : 左足前進、3 : 右足体重戻す、4 & 1 : スリップシャッセしながら左手を水平に右方に移動させて自分のボディの前を女子が右方に横切るようにリード、女子 2 : 右足左足に揃える、3 : 左足前進、4 & 1 : 男子の前を横切るよう右足からのフ

オワードロック)

- ・レディスパイラルターン t o R  
i n t o R S h P o .

2 3

(注 2 : 右足後退しながら右手で女子右手首をホールドして右回転をリード、3 : 左足体重戻して R S h P o となる、女子 2 : 左足前進して右回転スパイラル、3 : 右方斜め前に右足前進して R S h P o となる)

- ・スリーチャチャチャ (フオワード)

4 & 1 , 2 & 3 , 4 & 1

(注 R S h P o で右足前進から始める、女子 : その反対)

- ・チェック&バックワードラン  
&レディピボット t o L

2 3 4 & 1

(注 2 : 左足前進チェック、3 : 右足体重戻す、4 : 左足後退しながら両手で女子左回転をリード、& : 右足後退して女子と正対、1 : 左足横にして C l d P o、女子 2 : 右足前進チェック、3 : 左足に体重戻す、4 : 右足トーターンインで後退して左回転ピボット、& : 左足前進ピボットして男子と正対、1 : 右足横にして男子と正対)

- ・オープニングアウト t o L & R

2 & 3 , 4 & 1

(注 2 & 3 : 右足横にしてオープニングアウト t o L、4 & 1 : 左足横にしてオープニングアウト t o R を踊る)

- ・プル&プッシュアウェイ

2 3 , 4 1

(注 2 : ダブル H H o となり両膝曲げて女子の上体を引き付ける、3 : 両膝伸ばして両手で女子の上体を引き離して上体後傾、4 1 : 上記 2 3 の動作を繰り返して最後に左足体重乗せる、女子 2 : 左足前進して右足横にタップ、3 : 右足後退して左足横にタップ、4 : 左足前進して右足横にタップ、1 : 両足でスリップバックしてヒップを後ろに突き出し最後に右足体重乗せる)

- ・ホッケースティック後半

2 3 4 & 1

(注 2 : 右足後退してホッケーの 6 ~ 1 0 歩を踊る)

## ★★ ( 2 1 )

※カール~ナチュラルトップ※

※ローリングオフジアーム (ウィズ H d S h H o) ※

※バークワードラン&レディスパイラル t o L ~アレマーナ※

ファン P o で始める

- ・カール

2 3 4 & 1

- ・ナチュラルトップの変形

2 & 3 , 4 & 1

(注 2、3、& でそれぞれ右足を左足後に交差する)

- ・アレマーナ後半

2 3 4 & 1

(注アレマーナの 6 ~ 1 0 歩を踊り最後に H d S h H o となる)

- ・ローリングオフジアームウィズ H d S h H o

2 3 4 & 1 , 2 3 4 & 1

(注前半 2 : 左足前進、3 : 右足体重戻す、4 & 1 : 右に回りながら左方にシャッセしつつ右手で女子を右方に引き付けて R S h P o にリード、後半 2 3 : R S h P o で左手で女子左手首をホールドし右回りに右左と 2 歩前進し最後に左手離す、4 & 1 : 右足から女子に向けて前進ロックし最後に通常の左手と右手のホールドに戻る、女子前半 2 : 右足後退、3 : 左足体重戻す、4 & 1 : 右足から左に回りながら右方にシャッセして R S h P o、後半 2 : 左足後退 3 : 右足で右回りの前進ピボットして男子と正対、4 & 1 : 左足から後退シャッセ)

- ・フオワードベーシック 1 ~ 2 歩

2 3

- ・バークワードラン&レディスパイラル t o L

4 & 1

(注 4 & 1 : 左足から 3 歩後退ランしながら女子の左回転をリード、女子 4 & 1 : 右足から左回転スパイラルして男子と正対して終る)

- ・アレマーナ後半

2 3 4 & 1

(注)アレマーナの6～10歩を踊りオープンP oで終る)

★★ (22)

※ナチュラルトップの変形(ロンデ)※

c f. フィガー(11)、(19)、(41)

ファンP oまたはオープンP oで始める

・アレマーナt oランジ 234&1, 2341

(注)前半234&1:アレマーナの1～5歩、後半23:アレマーナの6～7歩、4:女子と正対し右足左足に揃える、1:女子を引き離しながら左足後ろに伸ばしてポイントしてランジシェイプ、女子後半23:アレマーナの6～7歩、4:右回転継続して左足前進、1:男子と正対し右足後退し左手上に伸ばしてスプリットP o)

・ヘジタイト&ホッケースティック 234&1

(注)2:右膝伸ばして立ち上がりながら女子前進をリード、3:ボディ右に回しながら左腕上げ左足右足に閉じる、4&1:女子に向けて右足から前進ロック、女子234&1:左足前進からホッケースティックの6～10歩を踊る)

・フォワードベーシック 234&1

(注)4&1:ボディ右に回しながら横にシャッセ、女子4&1:前進ロック)

・ナチュラルトップウィズロンデ 234&1, 2&3, 4&1, 2&3, 4&1

(注)234&1:ナチュラルトップの1～5歩を踊りカウント(1)で左足前方にロンデ、2&3:カウント(3)で右足後方にロンデ、4&1:カウント(1)で左足前方にロンデ、2&3:カウント(3)で右足後方にロンデ、4:右足左足の後に交差、&:左足横に、1:右足左足に閉じる、女子234&1:ナチュラルトップの1～5歩を踊りカウント(1)で右足後方にロンデ、2&3:カウント(3)で左足前方にロンデ、4&1:カウント(1)で右足後方にロンデ、2&3:カウント(3)で左足前方にロンデ、4:左足横に、&:右足前進、1:左足横に)

・A v dヒップツイストt oファン 234&1, 234&1

★★ (23)

※クローズドヒップツイストスパイラルt oL S P※

※セიმフットスプリットキューバンブレイク&シャッセ～スポットターン※

C l d P oで始める

・クローズドヒップツイストスパイラル  
ウィズフットチェンジ 234&1, 2341

(女子234&1, 234&1)

(注)後半234&1:C l dヒップスパイラルリードした後、ボディ左に回してフットチェンジして略L S Pとなる、女子後半234&1:左足前進からスパイラル後、スリーステップターンをして略L S Pとなる)

・スプリットキューバンブレイク 2&3, 4&1

(注)男女共に2&3:右足のブレイク、4&1:左足のブレイク)

・チェック&シャッセt o R 234&1

(注)男女共に23:右足前進チェック、4&1:右方にシャッセしつつボディ右に略1/2回転して略R S Pとなる)

・スプリットキューバンブレイク 2&3, 4&1

(注)2&3:左足のブレイク、4&1:右足のブレイク)

・チェック&シャッセt o L 234&1

(注)男女共に23:左足前進チェック、4&1:ボディ左に略1/4回転しつつ左方にシャッセ)

・スポットターンt o L 234&1

(注)23:左にスポットターンして再びR S Pとなる、4&1:R S Pで右方にシ

ヤッセ)

・フットチェンジ

レディスポットターン t o R 2 3 4 & 1

(注 2 : 左足前進、3 : 右足体重掛けずに左足の横にポイント、4 & 1 : 右方にシヤッセして女子と正対、女子 : ポットターン t o R を踊り男子と正対)

★★★ (2 4)

※トゥヒールスイーブル&ジグザグ t o L & R ※

※スタンプ&スリップバック&シヤッセ t o R ※

オープン P o で始める

・スプリット&スパイラル t o オープン C P P 2 3 4 1

(注 2 : 左足後退、3 : 右足体重戻す、4 : 左足右足に閉じながら左腕上げて女子の左回転スパイラルをリード、1 : 右足横にして左腕下げオープン C P P で終る、女子 : 右足後退、3 : 左足体重戻す、4 : 右足前進しながら左回転スパイラル、1 : 左足横少し前にしてオープン C P P)

・ニューヨーク i n L S P ウィズロンデシヤッセ 2 3 4 & 1

(注 終りに女子に正対してダブル H H o になる)

・トゥヒールスイーブル&ジグザグ t o L 2 3 4 & 1

(注 2 : ダブル H H o でボディ少し左に回し右足トゥでタップ、3 : 左足で少し右にスイーブルして右足ヒールでタップ、4 & 1 : 右足後退から左方にジグザク、女子 : その反対)

・トゥヒールスイーブル&ジグザグ t o R 2 3 4 & 1

(注 2 : ダブル H H o でボディ少し右に回し左足トゥでタップ、3 : 右足で少し左にスイーブルして左足ヒールでタップ、4 & 1 : 左足後退から右方にジグザクし最後は左足 C B M P 前進で終る、女子 : その反対)

・ダイレンションチェンジ t o R 2 3

(注 2 3 : 左足体重のまま右に半回転して R S P)

・スリーステップターン t o R 4 & 1

(注 右足前進からの右回転スリーステップターンをして再び R S P)

・ダイレクションチェンジ R 2 3

(注 2 3 : 左足前進から右に半回転して L S P)

・バックロック&フォワードキック 4 & 1

(注 4 & 1 : L S P で右足後退からバックロックし (1) で右足体重のせると同時に左足前方にキック、女子 : その反対)

・バックワードキック&フォワードロック 2 3 4 & 1

(注 2 : L S P で前方の左足に体重のせると同時に右足後ろに大きくキック、3 : 右足前進、4 & 1 : 左足から前進ロック、女子 : その反対)

・スタンプ&スリップバック&シヤッセ t o R 2 3, 4 & 1

(注 2 : ボディ左に回し女子と正対してダブル H H o で右足左足に揃え両膝曲げる、3 : 両足揃えたまま左足でスリップバック、4 & 1 : 右方にシヤッセ、女子 : その反対)

★★★ (2 5)

※スイーブル t o プル&バック~レディスパイラル t o タンデム P o ※

※レディドロップ&スルーアウト※

c f. フィガー (2 5)、(5 5)、(8 6)

オープン C P P で始める

・ニューヨーク i n L S P 2 3 4 & 1

(注 終りに女子と対面してダブル H H o)

・スロースイーブル 2 3, 4 1



(㊦ 2 3 : 両足開いたまま右足体重移し女子の右回転スィーブルをリード、4 1 : 両足開いたまま左足体重移し女子の左回転スィーブルをリード、女子 2 3 : 左足ボールで右回転スィーブルターン、4 1 : 右足ボールで左回転スィーブルターン)

・スィーブル t o プル & バック 2 3, 4 1

(㊦ 2 3 : 上記のスィーブル動作をクイックカウントで行う、4 : 両足広げて膝曲げて女子引き付ける、1 : 両膝伸ばして女子引き離す、女子 2 3 : 上記のスィーブル動作をクイックカウントで行う、4 : 左足前進し右足左足の横にタップ、1 : 右足後退して左足右足の横にタップ)

・レディスパイラル t o タンデム P o 2 3, 4 1

(㊦ 2 : 左足体重乗せて左腕を上げてその下で女子左回転をリード、3 : 右足体重乗せ換え左手離す、4 : 左足体重の乗せ換え右手で女子右腰をホールドしてタンデム P o、1 : タンデム P o で左膝曲げてボディ左に回し右スエーになる、女子 2 : 左足男子に向け前進、3 : 右足小さく前進して左回転スパイラルをしてタンデム P o、4 : 左足横に、1 : タンデム P o で左膝曲げてボディ左に回し右スエーになる)

・スエーチェンジ t o C l d P o 2 3, 4 1

(㊦ 2 3 : タンデム P o でボディ右に回して右足体重移す、4 1 : ボディ左に回して左足体重戻しながら女子を左回転させて正対させ両腕を女子の両脇の間に差し込んで女子の背中を抱える、女子 2 3 : ボディ右に回して右足体重移す、4 1 : 左足体重戻しながらボディ左に回して男子と正対し右足左足に揃え両腕を横に水平に伸ばす)

・レディドロップ & スルーアウト 2 3, 4 1

(㊦ 2 3 : 両膝曲げ女子を仰向けにして女子両足を股の間を潜らせる、4 1 : 両膝伸ばしながら股の間から女子を引き上げ終りに左足体重になる (シーソーアクション)、女子 2 3 : 両足を伸ばして男子の股の間を通して前方に伸ばす、4 1 : 両膝曲げながら立ち上がり最後は右足体重になる)

・ホッケースティック後半 2 3 4 & 1

(㊦ 2 3 4 & 1 : 左手で女子右手を取り右足後退しながらボディ右に回してホッケースティックの 6 ~ 1 0 歩を踊る)

## ★★ (26)

※ランニングクロスベーシック (ボックスジグザグ) ※

※ラウンドイーチャザー & キューバンロックス ~ リカバー t o オープン P o ※

c f . フィガー (3)、(81)

ファン P o で始める

・ホッケースティック 2 3 4 & 1, 2 3 4 & 1

(㊦ C l d H o またはダブル H H o で終る)

・ランニングクロスベーシック

ウィズフェイスィング P o (ボックスジグザグ) 2 & 3, 4 & 1, 2 & 3

(㊦ 1 歩ずつボディ左に回しながら次のように踊る、2 : 女子左 O P に左足前進、& : 右足小さく横少し後ろに、3 : 女子右 O P で左足後退、4 : 女子左 O P で右足後退、& : 左足小さく横少し前に、1 : 女子右 O P に右足前進、2 & 3 : 上記の繰り返し、女子 2 : 男子左 O P で右足後退、& : 左足小さく横少し前に、3 : 男子の右 O P に右足前進、4 : 男子左 O P に左足前進、& : 右足小さく横少し後ろに、1 : 男子右 O P に左足後退、2 & 3 : 上記の繰り返し、ジェフリーハーン教 p 1 3 4 (フィガー 4))

・チェック t o C l d P o 4 & 1

(㊦ 4 : 女子左 O P で右足後退、& : 左足小さく横少し前に、1 : ボディ左に回して右足横に置き女子と正対、女子 4 : 男子の左 O P に左足前進、& : 右足小さく横少し後ろに、1 : ボディ左に回して左足横に置き男子と正対)

・ラウンドイーチャザー & キューバンロックス 2 3 4 & 1

(㊦ 2 3 : 右腕で女子の左腰を抱え左手腰に当て左右と 2 歩右方向に回る、4 & 1 :

ボディ少し右に回して女子と正対し左右左とキューバンロックス、女子 2 3 : 右腕で男子の左腰を抱え左手腰に当てて右左と 2 歩右方向に回る、4 & 1 : 男子と正対し右左右とクカラッチャを踊り左足を右足に揃える)

・リカバートオープン P o

2 3 4 & 1

(注 2 : 両手で女子の左右の腰をホールドして右足に体重移し女子が少しボディ右に回して前進するようにリード、3 : 左足体重戻し両手で女子が左回転するようにリードしてから両手を離す、4 & 1 : 女子に向けて右足から前進ロック、女子 2 : 両手上に伸ばしてボディ少し右に回し左ボディを男子と直交させて左足前進、3 : 右足で左回転スパイラル、4 & 1 : 左足から左回転のスリーステップターンをして男子と正対)

→注ランニングクロスベーシックの後はチェック to Cl d P o に継続する代わりに直ちにバックベーシック (4 & 1) を踊りファン P o になってもよい

## ★★ (27)

※ランジヒップツイスト～テレスピン※

※ラナウェイ P o～レディスロースイール&ラン i n t o タンデム P o ※

オープン P o で始める

・ランジヒップツイスト

2 3 4 & 1

(注 P P の左足体重で終る、ムアー P V 1 0 参)

・テレスピン

2 3 & 4 & 1

(注 2 : P P で右足前進、3 : 左足トゥで前進しプレスラインになる、& : 左足トゥのまま女子前進をリード、4 & 1 : 左足ホールフットからオープンテレマーク、女子 2 : P P で左足前進、3 : P P で右足前進、& : P P で左足前進、4 & 1 : オープンテレマーク)

・Openヒップツイスト to ラナウェイ P o

2 3 4 & 1

(注 2 3 4 & : 右足後退からのヒップツイストシャッセを行い女子ラナウェイ P o にリード、1 : ボディ左に回し右足大きく横にしてラナウェイ P o を保つ、女子 2 3 4 & 1 : 左足前進からのラナウェイシャッセを行いラナウェイ P o の左足体重で終る)

・レディスロースイール

& ラン i n t o タンデム P o

2 3 , & 4 & 1

(注 2 3 : 両足広げ左足体重で左手の捻りを戻して女子と正対、& : 右足体重移し左腕で女子右腕を引き寄せ女子前進をリード、4 & : 左右と 2 歩小さくバックラン、1 : 左足大きく横にして左腕で女子右回転をリードしてタンデム P o になった後、両手で女子の両脇をホールド、女子 2 : 右足小さく前進、3 : 右足で右回りにスイールし男子と正対、& 4 & : 男子に向けて左右左と 3 歩前進ラン、1 : 右足体重のせるのと同時にボディ右に回して男子に背面し両手横に伸ばしてタンデム P o )

・レディデベロップエンドオープン P o

2 3 , 4 & 1

(注 2 : 両膝大きく曲げて両腕で女子のデベロップを補助、3 : 両膝伸ばして立ち上がる、4 & 1 : バックベーシックをして女子と正対、女子 2 : 左足体重のせるのと同時に右足を前方にキックしてデベロップ、3 : 右足左足に閉じる、4 & 1 : 左足から左回転のスリーステップターンをして男子と正対)

## ★ (28)

※オープニングアウト to R～クイックオープンテレマーク※

※ハンド to ハンド&スパイラルターン～フリック to S y d サイドステップ※  
c f . フィガー (88)

オープン P o で始める

・ベーシック前半

2 3 4 & 1

・ナチュラルトップ

2 3 4 & 1

・オープニングアウト to R & L

2 & 3 , 4 & 1

- ・オープニングアウト t o R の 1 ~ 2 歩 2 3  
(注 2 : 左足体重移す、3 : 右足体重移す)
- ・クイックオープンテレマーク 4 & 1  
(注 4 & 1 : 左足前進してオープンテレマーク)
- ・オープンヒップツイスト t o ファン 2 3 4 & 1
- ・アレマーナ 2 3 4 & 1 , 2 3 4 & 1
- ・ハンド t o ハンド ( R S P ) 2 3 4 & 1
- ・ハンド t o ハンド ( L S P )  
& スパイラルターン t o L 2 3 , 4 & 1  
(注 2 : 右足後退、3 : 左足体重戻す、4 & 1 : 右足前進からの左回転スパイラルをして右足体重のオープン P P で終る、女子 : その反対を踊る、なお、スパイラルターンを省き右にシャッセして終ることもできる)
- ・フリック & クローズ 2 3 , 4 & 1  
(注 2 : 左足後退して R S P となり右足を左足の前に交差、3 : 右足前方にフリック、4 : R S P で右足前進、& : ボディ右に回しながら左足右足に閉じる、1 : 右足横にして女子と正対)
- ・ S y d サイドステップ 2 & 3 , 4 & 1  
(注 2 : 左足右足に閉じる、& : その場で右足体重、3 : 左足横に、4 : 右足左足に閉じる、& : その場で左足体重、1 : 右足横に、女子 : その反対を踊る)
- ・アンダーアームターン t o L & R 2 3 4 & 1 , 2 3 4 & 1

★★ ( 2 9 )

※ナチュラルトップ～ロープスピニング～スィーブル&ブレイクの変形※

オープン P o で始める

- ・ベーシック前半 2 3 4 & 1
- ・ナチュラルトップ 2 3 4 & 1  
(注 1 : 右足左足に閉じて左手上げて女子の右回転スパイラルターンをリード)
- ・ロープスピニング t o L S P 2 3 4 & 1  
(注 2 3 : 左右とキューバンロックスを踊り L S P になる、4 & 1 : L S P で左足からの前進ロック)
- ・スィーブル&フォワードラン 2 3 , 4 & 1  
(注 2 : ボディ左回転し右足小さく前進し R S P、3 : ボディ右回転し左足小さく前進し L S P、4 & : L S P で右左と 2 歩ラン、1 : 右足左足に揃える、女子 : その反対、ムアー P V 3 参)
- ・ブレイク&シャッセ t o L 2 & 3 4 & 1  
(注 2 : 右足体重のままヘジタイト、& : ロアーして左足チェック、3 : 右足体重戻す、4 & 1 : 女子と正対して左方にシャッセ、女子 : その反対)
- ・スポットターン t o L 2 3 4 & 1

★★ ( 3 0 )

※スナッチ～トラベリングメレンゲクロスセス t o R & L ※

c f . フィガー ( 1 2 )

オープン P o で始める

- ・カール 2 3 4 & 1 , 2 3 4 & 1  
(注 オープン C P P で終る)
- ・スナッチ 2 3 & 4 & 1  
(注 2 : オープン C P P で左足前進、3 : 右足体重かけずに左足の少し後ろに揃え右手を上には伸ばしボディ少し右に回す、& : 右足トゥでパートウエイト、4 : ボディ左に回し右手前方に振って左足アップル、& : 右足体重戻す、1 : 左足トーターンインして後退して右回転ピボットして半回転、女子 : その反対)

- ・ターン t o R & シャッセ t o R 2 3 4 & 1  
(② 2 : 右足前進、3 : ボディ右に回しつつ左足右足に閉じて女子と正対、4 & 1 : 右方にシャッセ)
- ・トラベリングメレンゲクロスセス t o R 2 3 4 & 1  
(② 2 : 左足を右足の前に交差、3 : 右足横に、4 & 1 : 繰り返す、女子 : その反対)
- ・トラベリングメレンゲクロスセス t o L 2 3 4 & 1  
(② 2 : 右足を左足の前に交差、3 : 左足横に、4 & 1 : 繰り返す、女子 : その反対)
- ・クローズ&スリップバック&シャッセ t o R 2 3 4 & 1  
(② 2 : ボディ右に回しながら左足右足に閉じて女子と正対してダブルHHo、3 : 両足揃えてスリップバックして終りに左足に体重掛ける、4 & 1 : 右足から右方にシャッセ、女子 : その反対)

★★★ (3 1)

※C l d ヒップツイストスパイラル～ローレグライン※

※ステップスピン t o ファン P o ※

C l d P o で始める

- ・C l d ヒップツイストスパイラル t o ファン P o 2 3 4 & 1 , 2 3 4 & 1  
(② 最後 1 : 右足横にしてファン P o、女子 最後 1 : 左足横後に後退してファン P o)
- ・ローレグライン 2 3 4 1  
(② 2 3 : 右足体重のまま右手円弧を描くように上に伸ばし膝十分に曲げてランジライン t o L、4 1 : 上記ポーズを保つ、女子 2 : 右足左足に閉じ両手で男子の左手を取る、3 : 右膝十分に曲げつつ左足後に伸ばし顔を俯けてローレグライン、4 1 : 上記ポーズを保つ)
- ・クイックホッケースティック t o オープン C P P 2 & 3 , 4 & 1  
(② 2 : 左足に体重移してファン P o、& : 右足後退しながら左手上げて女子ホッケーにリード、3 : 左足体重移す、4 & 1 : 右足から右方にシャッセしてオープン C P P で終る、女子 2 : 右足体重のまま立ち上がり右手で男子左手を取る、& 3 : 左足前進からホッケーの 6、7 歩、4 & 1 : 左右左と横にシャッセしてオープン C P P で終る)
- ・ステップスピン t o ファン P o 2 & 3 , 4 & 1  
(② 2 : 左足アクロス前進すると同時に左手で女子右回転スピンのリード始める、& : 右足体重戻しながら左腕で女子右回転スピンをリードして右手を離す、3 : 左足横少し後ろに後退して左手で女子右手を取る、4 & 1 : 右足から右方にシャッセしてファン P o、女子 2 : 右足アクロス前進、& : 左足右足に閉じてボディ右回転始める、3 : 右足で 1 回転半して左ボディを男子に直交、4 & 1 : 左足前進からファン P o で終る)

★★ (3 2)

※ニューヨーク i n L S P & レディジグザグ t o R ※

※レディスイーブル&クイックスイーブル t o ファン P o ※

オープン C P P で始める

- ・ニューヨーク i n L S P & レディジグザグ t o R 2 3 4 & 1  
(② 2 : 左足前進チェックして L S P、3 : 右足体重戻す、4 : 左足横にしてダブルHHo となり P P、& : 左足体重のまま膝曲げて両手で女子のボディを右に回して女子の前進をリード、1 : 右足横にして膝十分に曲げボディ左に回しダブルHHo のまま女子を少し引き離し終りに右手離してランジライン t o L、女子 2 : 右足前進チェックして L S P、3 : 左足体重戻す、4 : 右足横にしてダブルHHo となり P P、

& : ボディ少し右に回し左足アクロス前進、 1 : ボディ左回転しながら右足左足に閉じてファンP oとなり左手に伸ばす)

・リカバートクイックホッケースティック 2 3 4 & 1

(注 2 3 : 左足体重のせて立ち上がりながらボディ右に回しつつ左腕上げてホッケーの準備、 4 & 1 : 右足後退からクイックホッケーをしてオープンC P Pで終る、女子 2 : 右足体重のまま左膝を身体の前にリフト、 3 : 左足を前方にキックしてデベロップ、 4 & 1 : 左足前進でクイックホッケーしてオープンC P P)

・ニューヨーク in L S P 2 3 4 & 1

(注 終りにダブルH H oとなる)

・レディスロースイーブル&クイックスイーブル  
toファンP o 2 3 4 1, 2 3 4 & 1

(注 前半 2 3 : 両足開いたまま右足体重移し女子の右回転スイーブルをリード、 4 1 : 両足開いたまま左足体重移し女子の左回転スイーブルをリード、後半 2 3 : 前半の動作をクイックカウントで繰り返す、 4 & 1 : 右足からバックベーシックを踊りファンP o、女子前半 2 3 : 左足ボールで右回転スイーブルターン、 4 1 : 右足ボールで左回転スイーブルターン、後半 2 3 : 上記の動作をクイックカウントで繰り返す、 4 & 1 : 左足前進からファンP o)

### ★★★ (3 3)

※カール~ヒップスイストスパイラルtoリバーストップ※

ファンP oで始める

・カール 2 3 4 & 1

(注 2 3 4 & 1 : スリッパシャッセして女子カールをリード、女子 1 : 右足で左に回転)

・ヒップスイストスパイラルtoリバーストップ 2 3 4 & 1

(注 2 : ボディ左に回しながら右足後退、 3 : ボディ左回転継続して左腕上げて左足前進し女子左回転スパイラルをリード、 4 & 1 : 左腕下げてC 1 d H oとなり左回りに右左右と3歩前進、女子 2 : 男子の左サイドに向けて左足前進、 3 : 右足前進して左回転スパイラル、 4 : C 1 d H oでボディ左に回しながら左足前進、 & : 右足横に、 1 : 左足右足の後ろに交差)

・Sydリバーストップ 2 & 3 4 & 1

(注 2 & 3 : C 1 d H oで左回りに右左右と3歩前進、 4 & : 左回りに右左右と2歩前進、 1 : 右足横にしてC 1 d P o、女子 2 & 3 4 & : C 1 d H oで左回りに横と交差を繰り返す、 1 : 左足横にしてC 1 d P o)

・クロスベーシック (ワパチャタイミング) 2 & 3 4 & 1, 2 & 3 4 & 1

・ダブルチェックfromオープンC P P 2 3 4 1

(注 2 : 左足前進チェック、 3 : 右足体重戻す、 4 : 左足横で女子と正対、 1 : 右足横にしてオープンC P P、

・レディススイーブルtoファンP o 2 3 4 & 1

(注 2 3 : ダブルH H oで左足体重移して膝曲げ女子右回転スイーブルをリードしてランジラインtoR、 4 & 1 : 右足から右方にシャッセしてファンP oで終る、女子 2 : 左足の前を右足アクロス前進、 3 : 右足体重のまま右回転スイーブルして左ボディを男子と直交、 4 & 1 : 左足前進からファンP o)

### ★★★ (3 4)

※パッシングジグザグtoR S Pの変形※

c f . フィガー (6 8)

オープンP oのH d S h H oで始める

・フォワードベーシック 2 3 4 & 1

・パッシングジグザグtoR S Pの変形 2 3 4 & 1, 2 3 4 1

(女子 2 3 4 & 1, 2 3 4 & 1)

(⑧前半 2 : 右足後退しながら右腕上げて女子アレマーナをリード、3 : 左足横少し前にしてボディ右に回し始める、4 & : 右手を離しボディ右に回しながら右左と 2 歩前進、1 : ボディ左に回しながら右足横少し後ろに (4 & 1 はジグザグアクション)、後半 2 : ボディ左に回しながら女子の前進の邪魔にならないよう左腕上げて左足右足の前に交差、3 : 右足後退、4 : ボディ右に回しながら左足を横少し前にして右手で女子の右腰をホールドして右回転をリード、1 : 右足左足に閉じてセイムフットの R S h P o、女子前半 2 3 : アレマーナの 2 歩、4 & 1 : 男子の右サイドから背中に回り込むように右回りに左右左と 3 歩前進ラン、後半 2 3 4 : 右回転継続して右手で男子の右腰タッチした状態で男子背中見ながら右左右と 3 歩前進ランして男子と正対して終る、& : 男子の前を横切って左足大きく前進してボディ強く右回転、1 : 右足左足に閉じてセイムフットの R S h P o で終る、ジェフリーハーン教 p 1 6 8 (フィガー 2 0) 参)

・チェック&シャッセ

2 3 4 & 1, 2 3 4 & 1

(⑨男女共に、前半 2 3 4 & 1 : 左足前進チェックして左方にシャッセ、後半 2 3 4 & 1 : 右足前進チェックして右方にシャッセ、なお、右手と左手のホールドの代わりに腕組をしてもよい)

・チェック&レディスリーステップターン t o L

エンド L S P

2 3 4 & 1

(⑩ 2 : 左足前進チェック、3 : 右足体重戻しながら右手で女子を引き付けて女子左回転をリード、4 & 1 : ロンデシャッセをしてボディ左に略 1 / 8 回転し L S P で終る、女子 2 : 左足前進チェック、3 : 右足体重戻す、4 & 1 : 左足前進から左回転スリーステップターンをして L S P になる)

・スポットターン t o L

2 3 4 & 1

(⑪ 2 3 : 右左と 2 歩左に半回転して女子が後のタンデム P o、4 & 1 : 女子に背を向けて右足から前進ロック)

・ダイレクションチェンジ t o オープン P o

2 3 4 1 (女子 2 3 4 & 1)

(⑫ 2 : 左足前進、3 : 左足体重のまま左に半回転して女子が前のタンデム P o、4 & 1 : 右足から前進シャッセしてオープン P o、女子 2 3 : 左足前進からスポットターン t o R の 1 ~ 2 歩を踊り男子に背面、4 & 1 : 左足から右回転スリーステップターンをして男子と正対してオープン P o)

## ★ (3 5)

※レディスリーステップターン t o R S P ※

ファン P o で始める

・レディスリーステップターン t o R S P

2 3 4 & 1

(⑬ 2 : 左足前進、3 : 右足体重戻しながら左腕を右方に動かし女子を引き付ける、4 & : スリップシャッセしながら女子右回転をリードして左手離す、1 : 左足横にして膝曲げ左手で女子の左手首をホールドし R S P でランジライン t o R、女子 2 3 : ホッケーの 2 歩、4 & 1 : 男子の前を右方に横切るように右足前進から右回転のスリーステップターンをして右足横にして左手で男子の右手を取り R S P でシットライン、なお、スイートハートの 1 ~ 5 歩を踊って終りに右手と左手のホールドで R S P になってもよい)

・リカバー t o オープン P o

2 3 4 & 1

(⑭ 2 3 : 左足体重のままランジラインを保つ、4 : 左手で女子を引き付けながらボディ少し左に回して右足体重移す、& : 左足横少し後ろ、1 : 右足横少し前に前進して女子と正対してオープン P o、女子 2 3 : 右足体重のままラインを保つ、4 : 左足前進しボディ少し左に回す、& : 右足横少し前、1 : 左足体重戻して男子と正対してオープン P o)

・スロー&クイックキューバンロックス

2 3 4 1, 2 3 4 & 1

- (注) 2 3 : 左足体重、4 1 : 右足体重、2 3 4 & 1 : 左右交互に体重移し変える)
- ・アレマーナ後半 2 3 4 & 1
  - (注)アレマーナの6～10歩)

★★ (36)

※ロープスピニングエンドレディスピン t o R ~ スイール t o タンデム P o ※  
オープン P o で始める

- ・フォワードベーシック 2 3 4 & 1
- ・ナチュラルトップウィズレディスパイラル 2 3 4 & 1

(注)最後 1 : 右足体重で女子をスパイラルにリード、女子最後 1 : 左足で右回転スパイラル)

- ・ロープスピニングエンドレディスピン t o R 2 3 4 & 1

(注) 1 : 左足体重で女子の右回転スピンをリードし女子と正対してダブル H H o、女子 1 : 右足で右に 1 回転のスピンをし男子と正対してダブル H H o)

- ・レディスイール  
エンドフットチェンジ t o タンデム P o 2 3 4 1, 2 3 4 & 1

(注)前半 2 3 : 右足前進の左回転スイール、4 1 : 左足前進の右回転スイール、後半 2 3 : ダブル H H o で右左交互に体重移し変えて女子スイールをリード、4 : 女子左回転リードしながら両手離して右足横に、& : 左足体重移す、1 : 左足体重のまま右足横にポイントし両手で女子の両肩または両脇を支えてタンデム P o、女子前半 2 3 : 左足前進の右回転スイール、4 1 : 右足前進の左回転スイール、後半 2 3 : 左右とスイールターン、4 : 左足で小さく右回転スイール、& : ボディ右回転して右足左足に揃えて男子に背面しタンデム P o、1 : タンデム P o で左足横に)

→(注)後続 : セイムフットのボックスジグザク (ランニングジグザグ) など

★★ (37)

※ナチュラルトップウィズレディスパイラル t o L ~ ホッケースティック ※  
※ A v d オープニングアウト ~ スローヒップツイスト & レディジグザグ t o L ~ アンダーアームターン t o R ※

- オープン P o で始める
- ・フォワードベーシック 2 3 4 & 1
- ・ナチュラルトップ (J B D F 型)

ウィズレディスパイラル t o L 2 3 4 & 1, 2 3 4 & 1

(注)後半 2 3 4 & 1 : ナチュラルトップの6～10歩を踊るが、6～7歩目 (2 3) を踊っている間に左手上げて女子を左回転スパイラルさせる、J B D F 教 p 6 7 発展型参照)

- ・ホッケースティック 2 3 4 & 1
- ・縦アレマーナ 2 3 4 & 1
- ・A v d オープニングアウト 2 3 4 & 1
- ・スローヒップツイスト & レディジグザグ t o L 2 3 4 1 (女子 2 3 4 & 1)

(注) 2 3 : 右足体重移しながら女子前進スイールをリード、4 1 : 左足体重戻しながら女子ジグザクをリード、女子 2 : 左足前進、3 : 左足体重のまま左回転スイールし右ボディを男子と直交、4 & 1 : 右足前進から左方にジグザグをして終りに右足後退で左サイドを男子と直交)

- ・アンダーアームターン t o R 2 3 4 & 1

(注) 2 3 4 & 1 : 右足後退しながら左腕上げて女子アンダーアームターン t o R をリード)

★★ (38)

※ナチュラルトップ t o スタンディングスピン t o R ※

オープンP oのH d S h H oで始める

・フワードベーシック 2 3 4 & 1

・ナチュラルトップ t o スタンディングスピン t o R 2 3 4 & 1

(注 2 3 4 & 1 : H d S h H oでレアド型のナチュラルトップ 1 ~ 5 歩を行う。  
すなわち、2 : 右足左足に交差しながら左腕上げて女子右回転スパイラルをリード、  
3 : 左足横少し前に、4 & 1 : 右腕を女子の頭上に掲げて右足からの右回りロックア  
クションをして終りに右手下げる、女子 2 : 左足前進して右回転スパイラル、3 : 右  
足前進、4 & 1 : 右上手に上げ両足揃えその場で右回転継続し終りに右手下げる)

・A v d オープニングアウト

t o ランジライン&レディシットライン 2 3 4 & 1

(注 2 3 4 & 1 : H d S h H oでA v d オープニングアウトを踊り (1) で左足横  
にして膝曲げランジライン t o R、女子 1 : 右足体重で左足揃えシットライン)

・ヒップツイスト t o ファン

2 3 4 & 1

### ★★★ (39)

※ P P & C P P ランウィズ H d S h H o (サンバフィガーの転用) ※

H d S h H oのオープンP oで始める

・ランジヒップツイスト

2 3 4 & 1

(注 P Pで終る、ムアー P V 1 0 参)

・C P P ラン& P P ラン& C P P ラン

ウィズ H d S h H o

2 & 3 4 & 1, 2 & 3 4 & 1

(注 前半 2 : 右足前進、& : ボディ右回転しながら左足横後にして女子の前を横切  
りながら右手上げて女子を左回転スパイラルさせる、3 : C P Pで右足前進、4 & 1 :  
左右左と3歩前進ランしながら女子を自分の前を左から右に横切らせてオープンP P  
で終る、後半 2 & 3 4 & 1 : 前半の動作を繰り返す、女子前半 2 : P Pで左足前進、  
& : 右足前進して左回転スパイラル、3 : C P Pで左足前進、4 : 右足前進、& : ボ  
ディ右回転しながら左足横後にして男子の前を横切る、1 : オープンP Pで右足前進、  
後半 2 & 3 4 & 1 : 前半の動作を繰り返す)

・レディスイーブル t o ファンP o

2 3 4 & 1

(注 2 : 右足体重戻しながら女子左回転スイーブルをリード、3 : 左足体重戻しな  
がら女子右回転スイーブルをリード、4 & 1 : 右方にシャッセして終りに左手で女子  
右手を取りファンP o、女子 2 : 左足前進して左回転スイーブル、3 : 右足前進して  
右回転スイーブル、4 & 1 : 左足前進からファンP o)

→注 上記レディスイーブル t o ファンP oに代えて、単にオープンヒップツイスト  
を踊ることもできる

### ★★ (40)

※ シャドーリビラードラン (サンバフィガーの転用) ※

オープンP oのH d S h H oで始める

・スイートハートウィズフットチェンジ

2 3 4 1 (女子 2 3 4 & 1)

(注 2 3 4 : スイートハートの1 ~ 3 歩、1 : 右足左足に閉じてR S h P o、女子  
2 3 4 & 1 : スイートハートの1 ~ 5 歩を踊りR S h P oになる)

・タイムステップ L F & R F

2 3 4 & 1, 2 3 4 & 1

(注 前半 2 3 4 & 1 : R S h P oで男女共に左足後退からのタイムステップ、後半  
2 3 4 & 1 : R S h P oで右足後退からのタイムステップ)

・シャドーリビラードラン

2 & 3 &, 4 & 1 &, 2 & 3 &, 4 & 1 &

(注 男女共に 1 ビート目 2 & 3 & : 左足前進 (2)、右足左足に略揃える (&)、左  
足前進 (3)、左足体重のまま右膝曲げボディ右に半回転 (&)、2 ビート目 4 & 1 & :  
右足後退 (4)、左足右足に略揃える (&)、右足後退 (1)、右足体重のまま左膝曲げ  
ボディ左に半回転 (&)、3, 4 ビート目 : 上記動作を繰り返してR S h P oで終る、



ムアーP V 1 4 参)

・フットチェンジ t o オープン P o 2 3 4 & 1

(㊦ 2 : 左足前進、3 : 左足体重のまま女子の左回転をリードして右足横にタップ、  
3 : ツイストターンして左足体重で女子と正対、4 & 1 : 右足から右方へシャッセ、  
女子 2 : 左足前進、3 : ボディ左に回しながら右足横後にして男子と正対、4 & 1 :  
左足から左方へシャッセ)

★★ (4 1)

※ナチュラルトップの変形～フットチェンジ t o R S P ※

※ランジライン&レディレッグリフトエンドファン P o ※

c f . フィガー (2 2)、(4 1)、(5 6)

中央に面しファン P o で始める

・ベーシック前半 2 3 4 & 1

・ナチュラルトップ 2 3 4 & 1

(㊦ J B D F 型でもレアド型でもどちらで踊ってもよい、但し男女共右手で相手の左腰をホールドし左手を水平に横に伸ばす、最後 1 : B フィニッシュの終りで女子右回転をリード、なお、ナチュラルトップは 3 回踊ってもよい)

・フットチェンジ t o R S P 2 3 4 1 (女子 2 3 4 & 1)

(㊦ 2 : ボディ右に回しながら左足小さく前進して女子の右回転をリード、3 4 1 :  
ボディ右に回しながら右左右とその場で足踏みしながらフットチェンジして R S P で  
終る、女子 2 : 左足ボールで右回転しながら右足前進、3 : 右回転継続し左足右足に  
揃える、4 & 1 : で右左右と 3 歩で右方にシャッセして R S P)

・キューバンブレイク L F & R F 2 & 3 & 4 & 1 , 2 & 3 & 4 & 1

(㊦ 男女共に、前半 2 & 3 & 4 & 1 : 左足からのブレイク、後半 2 & 3 & 4 & 1 :  
右足からのブレイク)

・ランジライン&レディレッグリフト  
エンドファン P o & 2 3 4 & 1

(㊦ 最初 & : 左足体重移す、2 : 右足 C B M P 前進、3 : 左足横にして膝深く曲げ  
右手で女子左手を取ってランジライン t o R、4 & 1 : 女子引き付けながら右にシャ  
ッセしてファン P o で終る、女子 & : 左足体重移す、2 : 右足 C B M P 前進、3 : 右  
足体重のまま左膝曲げてリフトし右手上げ左手男子にあずける、4 & 1 : 左足前進し  
からファン P o で終る、なお、ランジラインの代わりにプレスラインを踊ることもで  
きる)

→㊦ 上記ランジライン&レディレッグリフトをする代わりに女子がスポットターン  
t o R を踊る間に男子フットチェンジしてもよい

★★★ (4 2)

※キューバンブレイクオープニングアウトの変形※

※レディフリック&ジグザグ～S y d バックロック～レディスイーブル※

オープン P o (またはファン P o) で始める

・アレマーナ 2 3 4 & 1 , 2 3 4 & 1

(㊦ 後半 4 & 1 : 右方にシャッセして A フィニッシュで終る、なお B フィニッシュ  
で終ることもできる)

・キューバンブレイクオープニングアウトの変形 2 3 4 1  
(女子 2 & 3 & 4 & 1)

(㊦ 全てパートウェイトで行う、2 : 左足体重乗せて女子後退リード、3 : 右足体  
重乗せて女子前進リード、4 : 左足体重乗せて女子後退リード、1 : 右足体重乗せて  
女子前進リード、女子 2 & 3 & 4 & : 左足に体重置きボディを左右交互に回しながら  
右足を前後にタップ、1 : 右足体重乗せる、ムアー P V 8 参)

・レディフリック&ジグザグ 2 3 4 & 1

(② 2 : 左足体重移し膝曲げてランジライン t o R となり女子フリックをリード、  
3 : 左足体重のままボディ左に回し女子左回転をリード、 4 & 1 : 右足アクロス前進  
してそのまま膝十分に曲げて女子のジグザクをリードし ( 1 ) で女子を左回転スイー  
ブルターンさせる、女子 2 : 男子の前で左足右方にフリック、 3 : 右足体重のままボ  
ディ左回転させて左足右足の後方にフリック、 4 : 左足アクロス後退、 & : 右足左足  
に揃える、 1 : 左足アクロス前進後に左足で左回転スイーブルターンして男子と正対)

・ S y d バックロック 2 3 & 4 & 1

(② 2 : 左足後退、 3 & 4 & 1 : 右足後退からのバックロック、 女子 2 : 右足を男  
子の右 O P 前進、 3 & 4 & 1 : 左足前進からの前進ロック)

・ レディスイーブルエンドファン P o 2 3 4 & 1

(② 2 : 左足横にして女子右回転をリード、 3 : 左足体重のまま右足左足の前に交  
差してヘジタイト、 4 & 1 : 右左右と右にシャッセしてファン P o 、 女子 2 : 右足前  
進、 3 : 右足体重のまま右回転スイーブルターンをして左ボディを男子と直交、 4 &  
1 : 左足前進からファン P o で終る)

→②上記のキューバンブレイクを踊る際、女子はフットタップを踊ってもよい (ジ  
ェフリーハーン教 p 1 5 6 参)

### ★★★ ( 4 3 )

※ランジヒップツイスト～ヒップツイストラナウエイ※

c f . フィガー ( 9 1 )

オープン P o で始める

・ ランジヒップツイスト 1 ～ 5 歩 2 3 4 & 1

(② 2 3 4 & 1 : ロンデシャッセして P P で終る、 女子 2 3 4 & 1 : ヒップツイス  
トシャッセして P P で終る、ムアー P V 1 0 参)

・ ラナウエイシャッセ 2 3 4 & 1 ( 女子 2 3 4 & 1 a )

(② 2 : 右足後退、 3 : 左足体重移しながら左手の甲を返して女子をラナウエイ P  
o にリードし D W に面す、 4 & : 右左と 2 歩 L O D にラン、 1 : 右足体重かけずに左  
足揃えライズ、 女子 2 : 左足前進、 3 : 右足前進してスパイラルしてラナウエイ P o  
で D W に面す、 4 & 1 : 左右左と L O D に沿い 3 歩ラン、 a : 右足体重かけずに左足  
に揃えライズ、ムアー P V 1 0 参)

・ チェック & シャッセ t o R 2 & 3 , 4 & 1

(② 2 : ヘジタイト、 & : 男女共に右足 D W 前進チェック、 3 : 左足体重戻す、 4  
& 1 : 右にシャッセして L S P )

・ L F キューバンブレイク 2 & 3 & 4 & 1

(② L S P で左足のキューバンブレイク)

・ R F キューバンブレイク 2 & 3 & 4 & 1

(② L S P で右足のキューバンブレイク)

・ チェック & フットチェンジ 2 3 4 1 ( 女子 2 3 4 & 1 )

(② 2 : 左足前進チェック、 3 : 右足体重戻す、 4 1 : 左右 2 歩でボディ左回転し  
て L O D に面して女子と正対、 女子 2 : 左足前進チェック、 3 : 右足体重戻す、 4 &  
1 : 左足から左回転して逆 L O D 面し男子と正対)

→②上記キューバンブレイクはスプリットキューバンブレイクでもよい

### ★ ( 4 4 )

※フォロマイリーダー～ターキッシュタオル～バックロック※

ファン P o で始める

・ ホッケースティック t o オープン C P P 2 3 4 & 1 , 2 3 4 & 1

・ レディスイーブルターン t o R  
& スリーチャチャチャ ( バック ) 2 3 4 & 1 , 2 & 3 , 4 & 1

(② 2 : 左足体重移しながら女子前進からの右回転スイーブルをリード、 3 : 右足

後退、4 & 1, 2 & 3, 4 & 1 : 左足からのバックワードスリーチャチャチャ、女子  
2 : 右足前進して右にスィーブルターンして男子と正対、3 : 左足前進 1 : 左足前進  
からヒップツイストの8~10歩を踊りファンP oで終る)

- ・アレマーナ6~10歩 2 3 4 & 1
- ・フォロマイリーダー 2 3 4 & 1 × 4

(注4ビート目23 : 右左とロックアクション、4 & 1 : ボディ少し左に回して女子  
に背中を見せながら右足から右方にシャッセし男子が前のR S h P oとなりダブル  
HH o)

- ・ターキッシュタオル 2 3 4 & 1, 2 3 4 & 1
- ・バックウォーク&スリップシャッセ 2 3 4 & 1

(注23 : 右手を離し左手で女子が左サイドから前進するようにリードしながら左  
右と2歩後退、4 & 1 : スリップシャッセして終りに左手で女子右手を取る)

- ・アレマーナ6~10歩 2 3 4 & 1

### ★★ (45)

※C1dヒップツイスト to L S P ~キューバンロックス※

C1d P oで始める

- ・C1dヒップツイスト1~5歩 2 3 4 & 1

- ・キューバンロックス  
&レディスローヒップツイスト 2 3, 4 1

(注23 : 右足体重移し腰を左に回す、4 1 : 左足体重移して腰を右に回す、女子  
2 3 : 左足アクロス前進して左回転スィーブル、4 1 : 右足アクロス前進して右回転  
スィーブル)

- ・C1dヒップツイスト to L S P 2 3 4 & 1

(注C1dヒップツイストの6~10歩を踊り終りの(1)で右足横に置き両手腰  
にタッチしてL S Pとなる、女子C1dヒップツイストの6~10歩を踊り終りの  
(1)でファンP oでなくボディ左に回して左足横に置き両手腰にタッチしてL S P  
となる)

- ・キューバンロックス L F & R F 2 3 4 & 1, 2 3 4 & 1

(注前半2 3 4 & 1 : 左足からのキューバンロック、後半2 3 4 & 1 : 右足からの  
キューバンロック、女子その反対)

- ・キューバンロックス&スリーステップターン to L 2 3 4 & 1

(注23 : 左右と交互にキューバンロックス、4 & 1 : 左足前進から左回転スリー  
ステップターンを踊り女子と正対、女子2 3 : 右左と交互にキューバンロックス、4  
& 1 : 男子の前を横切って右足前進から右回転スリーステップターンを踊り男子と正  
対)

- ・スプリット&シャッセ to R 2 3 4 & 1

(注2 : 右足後退、3 : 左足体重戻す、4 & 1 : 右方にシャッセ、女子2 : 左足後  
退、3 : 右足体重戻す、4 & 1 : 左方にシャッセ)

### ★★ (46)

※レディスィーブル~クイックアレマーナ~スライディングドアーズの変形 (レ  
ディウィズスパイラルターン) ※

c f. フィガー (5 1)、(9 3)、(9 5)

C1d P oで始める

- ・C1dヒップツイスト1~5歩 2 3 4 & 1

- ・キューバンロックス&レディスロースィーブル  
エンドクイックアレマーナ 2 3 4 1, 2 3 4 & 1

(注前半2 3 : 両足開いたまま右足体重移し女子の右回転スィーブルをリード、4  
1 : 両足開いたまま左足体重移し女子の左回転スィーブルをリード、後半2 3 : 前半

の動作をクイックカウントで繰り返す、4 & 1 : 左腕上げて右足後退して女子アレマーナをリードして終りの (1) で右足 C B M P 前進して B フィニッシュ、女子前半 2 3 : 左足アクロス前進して右回転スイーブル、4 1 : 右足アクロス前進して左回転スイーブル、後半 2 3 : 前半の動作をクイックカウントで繰り返す、4 & 1 : 左足前進してアレマーナの 6 ~ 8 歩を踊り終りの (1) で左 S L で男子の右側に左足前進して B フィニッシュ)

・スライディングドアーズの変形

2 3 4 & 1, 2 3 4 & 1

(㊦ 前半 2 3 4 & 1 : 左足 C B M P 前進からロンデシャッセして (1) のタイミングで左手で女子の左回転スパイラルをリード、後半 2 : 右足横に、3 : 左足体重戻す、4 & 1 : 女子の左サイドに向けて右足から前進ロック、女子前半 2 : 右足後退、3 : 左足体重戻す、4 & 1 : ヒップツイストシャッセし (1) のタイミングで右足前進して左回転スパイラルターンして男子に背面、後半 2 : 左足横に、3 : ボディ右に回しながら右足体重戻す、4 & 1 : 男子の右サイドに向けて左足から前進ロック)

・A v d ヒップツイスト t o ファン

2 3 4 & 1, 2 3 4 & 1

## ★★ (47)

※ダイレクションチェンジ〜キュンバロックス〜ホッケースティック※

R S P の右足体重のセイムフットで始める (入り方はフィガー (53) 参)

・ダイレクションチェンジ

2 3 4 & 1

(㊦ 男女共に、2 : 顔を左に向けて左足前進、3 : 左足体重のままボディと顔を共に右に回して半回転、4 : 右足前進、& : ボディ右回転しながら左足右足に揃える、1 : 右足横にして再び R S P)

・ロンデシャッセ

2 3 4 & 1

(㊦ 2 3 4 & 1 : 男女共に左足前進チェックからロンデシャッセ)

・キュンバンロックス

2 3 4 1

(㊦ 2 3 4 : R S P で右左右と交互に体重移してキューバンロック、1 : 左足体重移して膝曲げ右手で女子左手を取りレンジライン t o R、女子 2 3 4 : R S P で右左右と交互に体重移してキューバンロック、1 : 右足体重のまま左足右足に揃えて右手を上げてシットライン)

・ホッケースティック

2 3 4 & 1

(㊦ 2 : ボディ右に回しながら左手で女子右手を取り左手上げて右足前進、3 : ボディ右に回しながら左足右足に略揃える、4 & 1 : 左手下げて女子に向けて右足からの前進ロック、女子 2 : 上げた右手の下で左足前進、3 : 右足前進して左回転して右手下げて男子と正対、4 & 1 : 後退ロック)

## ★★★ (48)

※ニューヨークの変形 (ステップタップ&スリーステップターン) ※

c f. フィガー (5)、(18)

オープン C P P で始める

・ニューヨーク i n L S P

2 3 4 & 1

・ステップタップ t o スリーステップターン t o R

2 3 4 & 1

(㊦ 2 : オープン P P で右足前進、3 : ボディ右に回して左足横にタップしてダブル H H o、4 & 1 : 左方に左足からシャッセしながら左手離し右手を左方に払って女子を右回転のスリーステップターンをリードしオープン P P で終る、女子 2 : オープン P P で左足前進、3 : ボディ左に回して右足横にタップしてダブル H H o、4 & 1 : 右足から右回転スリーステップターンをしてオープン P P で終る)

・ニューヨーク i n R S P

2 3 4 & 1

・ステップタップ t o スリーステップターン t o L

2 3 4 & 1

(2 : オープン C P P で左足前進、3 : ボディ左に回して左足横にタップしてダブル H H o、4 & 1 : 右方に左足からシャッセしながら右手離し左手を右方に払って女

子を左回転のスリーステップターンをリードしオープンP。またはオープンCPPで終る、女子2：オープンCPPで右足前進、3：ボディ右に回して左足横にタップ、4&1：左足から左回転スリーステップターンをしてオープンP。またはオープンCPPで終る)

★★ (49)

※スタンプ&ロンデt。オープンP。※

RSPの左足体重で始める

・右足キューバンブレイク&スポットターンt。L 2&3&4&1

(㊦男女共に、2&3&：右足からのキューバンブレイク、4：右足前進して左回転、&：左回転継続しながら左足体重戻す、1：右足左足に閉じて再びRSP)

・左足キューバンブレイク&スポットターンt。R 2&3&4&1

(㊦男女共に、2&3&：左足からのキューバンブレイク、4：左足前進して右回転、&：右回転継続しながら右足体重戻す、1：左足右足に閉じて再びRSP)

・スタンプ&ロンデt。オープンP。 234&1

(㊦2：その場で右足体重移して両膝曲げてスタンプ、3：左足後退して右足後ろにロンデ、4：右足左足後ろに交差、&1：左右と2歩前進しオープンP。、女子2：右足体重かけず左足小さく横にポイント、3：右足体重移す、4&1：左足から左回転スリーステップターンをして男子に正対してオープンP。で終る)

★★★ (50)

※ホッケースティックの変形～スリーチャチャチャ(フォワード)の変形※

ファンP。で始める

・ホッケースティックの変形 234&1、234&1

(㊦前半234&1：スリップシャッセを行いながら次の動作を行う、すなわち、2：左足前進、3：左手腰の位置のまま右足体重戻す、4、左足後退しながらボディ少し左に回して左手腰の位置で肘曲げて女子を引き付ける、&：左足トゥのまま右足スリップバックして女子を引き離す、1：左足体重移しながら左腕を伸ばしてファンP。で終る、後半234&1：通常右足後退からホッケー6～10歩を踊りオープンP。、女子前半2：ファンP。で右足左足に揃える、3：左足前進、4：右足小さく前進し膝十分に曲げて前傾姿勢になる、&：右足で床をプッシュして飛び下がり終りに左足体重乗せる、1：右足左足に揃えると同時に左足後方に小さくフリック、後半234&1：通常左足前進からホッケー6～10歩を踊りオープンP。)

・スリーチャチャチャ(フォワードの変形) 2&34&1、2&34&1

(㊦前半&後半共に、(3)でラナウェイP。になり(1)でノーマルP。に戻す)

・スイッチターンt。R&バックロックエンドカール 234&1

(㊦2：左足前進して右に1/2回転して女子に背面、3：右足前進してボディ右に1/2回転して女子と正対、4&1：左手で女子右手を取り左足後退からのバックロックし(1)のタイミングで左手上げて女子をカールにリード、女子2：右足後退、3：左足体重戻す、4&1：右足から前進ロックし(1)のタイミングでカール)

・カール6歩～10歩 234&1

(㊦ファンP。またはオープンP。で終る)

★★ (51)

※スプリットt。ランジライン～ロックアクション～ラナウェイシャッセエンドt。オープンP。※

c f. フィガー(46)、(50)、(91)

オープンP。で始める

・スプリットt。ランジラインt。R  
&レディシットライン

2341

(② 2 : 左足後退、3 : 右足体重戻す、4 : 左足横にしながら左手上げてカールアクションで女子を左1/2回転させて略RShPo、1 : 左膝曲げてランジライン、女子2 : 右足後退、3 : 左足体重戻す、4 : 右足前進してカールアクションで左回転して略RShPo、1 : 右足体重のまま左膝曲げてリフトしてシットライン)

・ロックアクション 2 3 4 1

(② 2 : 左手で女子を引き付けながら右足体重移す、3 : 女子をプッシュしながら左足体重移す、4 1 : 上記動作を繰り返す、女子2 : 左足体重移す、3 : 右足体重戻す、4 1 : 上記動作を繰り返す)

・ラナウェイシャッセエンド in オープンPo 2 3 4 & 1

(② 2 3 4 & 1 : 右足後退からラナウェイシャッセを踊り終りに女子と正対してオープンPo、女子2 3 4 & 1 : 男子の前を左足前進からラナウェイシャッセし終り左足体重のときにボディ右に回して男子と正対)

### ★ (5 2)

※ロンド t o アウトサイドスイーブル※

オープンPoで始める

・フォワードベーシック 2 3 4 & 1

・ナチュラルトップエンドロンド 2 3 4 & 1

(② 2 3 4 & : (J B D F 型) 右足交差と左足横とを繰り返し、(1) で右足女子に向けて前進して女子をロンドさせる、女子2 3 4 & : ボディ右に回しながら左右と交互に4歩ラン、1 : 左足横に置き右足ロンド)

・レディロンド t o アウトサイドスイーブル 2 3 4 1

(②ムアールンバ編PV1参)

・ヒップツイスト t o ファンPo 2 3 4 & 1

(②C 1 d ヒップツイストの6 ~ 1 0 を踊る)

### (5 3)

※セイムフットRSP (RShPo) への各種入り方※

#### (a)

・フォワードウォークターン t o R 2 3 4 1 (女子2 3 4 & 1)

(レアード教 p 1 7 7 (方法1)、J B D F 教 p 1 2 4 (方法1) 参)

(②オープンPoの右足体重で始める、フォワードベーシックの後、4歩(2 3 4 1) でボディ右に回しながら女子の左サイドに前進、女子 : 単純にバックワードベーシックを踊る)

・ターン t o R & ヘジテイト 2 3 4 & 1

(レアード教 p 1 7 7 (方法2)、J B D F 教 p 1 2 4 (方法3) 参)

(②オープンPoの右足体重で始める、2 : 女子の左サイドに左足前進、3 : 左足体重のままボディ右に回して右足横にタップしてヘジテイト、4 & 1 : 右方にシャッセ、女子 : 単純にフォワードベーシックを踊る)

・ツイストアクション 2 & 3 4 & 1 (女子2 3 4 & 1)

(②オープンPoの右足体重で始める、2 : 女子の左サイドに左足前進、& : 右足左足の後に交差、3 : 両足で右にツイストし左足体重で終る、4 & 1 : 右方にシャッセ、女子 : 単純にフォワードベーシックを踊る)

#### (b)

オープンPoのH d S h H oで始める

・スイートハート t o R S P 2 3 4 1 (女子2 3 4 & 1)

(②2 3 4 : スイートハートの1 ~ 3 歩、1 : 右足左足に閉じてRSP、女子 : スイートハートの1 ~ 5 歩を踊りRSP)

#### (c)

ファンPoで始める

・レディスリーステップターン t o R S h P o 2 3 4 1 (女子 2 3 4 & 1)  
(㊦ 2 : 左足前進、3 : 右足体重戻す、4 : 左足右足に閉じながら左腕で女子右回  
転スリーステップターンをリード、1 : 右足横にして R S h P o、女子 2 : 右足左足  
に閉じる、3 : 左足前進、4 & 1 : 右回転スリーステップターンを踊り R S h P o)  
(d)

ファン P o または オープン P o で始める

・アレマーナ前半 2 3 4 & 1  
(㊦ アレマーナの 1 ~ 5 歩を踊る)

・フットチェンジ t o R S h P o 2 3 4 1 (女子 2 3 4 & 1)  
(㊦ 2 : 右足後退、3 : 左足横少し前に前進、4 : ボディ右に回しながら右足左足  
の前をアクロス前進、1 : 左足右足に閉じて R S h P o、女子 2 3 4 & 1 : アレマー  
ナの 6 ~ 1 0 歩を踊り (1) で右にオーバーターンして男子の右サイドで背面し R S  
h P o の左足体重で終る)

(e)

オープン P o で始める

・スリースリーズ i n t o タンデム P o 2 3 4 & 1  
(㊦ スリースリーズの 1 ~ 5 歩を踊りタンデム P o)

・スリースリーズ t o R S h P o 2 3 4 1 (女子 2 3 4 & 1)  
(㊦ 2 : 右足後退、3 : 左足体重戻す、4 : 女子を左回転にリードしながら右足左  
足の前をアクロス前進、1 : 左足横にして R S h P o、女子 2 3 : 左右とインプレイ  
スペース、4 : 左足に体重戻して左に 1 回転してタンデム P o、& : 右足左足に  
閉じる、4 : 左足横にして R S h P o)

(f)

オープン P o で始める

・フォワードベーシック 2 3 4 & 1  
・ナチュラルトップ 2 3 4 & 1

(㊦ J B D F 型でもレアード型でもどちらで踊ってもよい、但し男女共右手で相手  
の左腰をホールドし左手を水平に横に伸ばす、最後 1 : B フィニッシュの終りで女子  
左回転をリード)

・フットチェンジ t o R S P 2 3 4 1 (女子 2 3 4 & 1)

(㊦ 2 : ボディ右に回しながら左足小さく前進して女子の右回転をリード、3 4 1 :  
ボディ右に回しながら右左右とインプレイスペースして R S P、女子 2 : 左足ボ  
ールで右回転しながら右足前進、3 : 右回転継続し左足右足に揃える、4 & 1 : 右足  
から右方にシャッセして R S P)

(g)

オープン P o で始める

・アレマーナ前半 2 3 4 & 1  
(㊦ アレマーナの 1 ~ 5 歩を踊る)

・フォロマイリーダー t o R S P 2 3 4 & 1, 2 3 4 1  
(女子 2 3 4 & 1, 2 3 4 & 1)

(㊦ 前半 2 3 4 & 1 : 左手上げ右足後退からフォロマイリーダー 6 ~ 1 0 歩を踊る、  
後半 2 : 左足前進し左に 1 回転、3 : 右足体重かけず左足に揃える、4 & 1 : 右左右  
とインプレイスペースして R S h P o、女子後半 2 : 右足前進してスイッチター  
ン t o L、3 : 左足前進、4 & 1 : 右足から右方にシャッセして R S h P o)

(h)

ニューヨーク、オープンヒップツイストスパイラルなどを踊り、オープン C P P で  
始める

・フットチェンジ t o R S h P o 2 3

(㊦ 2 : 左足アクロス前進しながら左手で女子の右回転をリード、3 : 左足体重の  
ままボディ左回転し右足左足横にポイントして R S P、女子 2 : 右足アクロス前進、

3 : ボディ右回転して左足右足横に閉じてR S P)

・シャッセ t o R 4 & 1

(注 4 & 1 : 男女共に R S h P o で右足から右方にシャッセ)

( i )

L S h P o の右足体重セイムフットで始める

・フォワードベーシック 2 3 4 & 1

・インプレイスベーシック

& レディスリーステップターン t o R 2 3 4 & 1

(注 2 : 右足後退、3 : 左足体重移す、4 & 1 : インプレイスベーシックを踊り R S h P o、女子 2 : 右足後退、3 : 左足体重移す、4 & 1 : 右足から右回転のリーステップターンを踊り R S h P o、なお、女子はリーステップターンの代わりに単純にシャッセ t o R を踊ることもできる)

### ※セイムフット R S P ( R S h P o ) からオープン P o へのフットチェンジ※

( j )

・上記 ( 5 3 ) ( a ) のいずれかを踊る

( k )

右足体重で始める

・グーパーチョキアクション ( 前述フィガー ( 9 ) 参)

( 1 )

・スポットターン t o L & R 2 3 4 & 1 , 2 3 4 & 1

(注 前半 2 3 4 & 1 : 右足前進からスポットターン t o L、後半 2 : 左足前進、3 : 左足体重のままボディ右に回し右足左足の横にポイント、4 & 1 : 女子に向けて右方に前進シャッセ、女子前半 2 3 4 & 1 : スポットターン t o L、後半 : 2 3 4 & 1 : スポットターン t o R を踊り終りに男子と正対)

( m )

・フットチェンジ t o オープン P o 2 3 4 & 1

(注 右足体重で始める、2 : 左足前進、3 : 左足体重のまま女子の左回転をリードして右足横にタップして女子と正対、4 & 1 : 右足から右方へシャッセ、女子 2 : 左方前方に左足前進、3 : ボディ左に回しながら右足横後にして男子と正対、4 & 1 : 左足から左方へシャッセ)

( 5 4 )

### ※セイムフット L S P ( L S h P o ) への各種入り方※

( a )

オープン P o で始める

・C l d ヒップツイストスパイラル

ウィズフットチェンジ t o R S h P o 2 3 4 1 ( 女子 2 3 4 & 1 )

(注 2 : 左足横に、3 : 右足体重戻す、4 : 左足横に置きながら徐々に左手上げる、1 : 右足左足に閉じて左手上げてその下で女子左回転スパイラルをリード、女子 2 : 右足後退、3 : 左足体重戻して男子と正対、4 & 1 : 右足から右方にシャッセし ( 1 ) の右足で左回転スパイラル)

・サイドステップ t o L 2 3 4 & 1

(注 2 : 左手離し左足横に、3 : 右足左足に閉じて R S h P o、4 & 1 : 左足から左方にシャッセ、女子 2 : 左足前進、3 : 右足アクロス前進して左に回転して R S h P o、4 & 1 : 左足から左方にシャッセ)

( b ) ムアー P V 6 ( 方法 2 )

オープン P o で始める

・オープンヒップツイスト 1 ~ 5 歩 2 3 4 & 1

・ターン t o L エンド L S P



&レディスパイラル t o スリーステップターン 2 3 4 1 (女子 2 3 4 & 1)

(㊦ 2 : 右足後退、3 : 左に回りつつ左足前進して左腕で女子左回転をリード、4 : 右足前進して左に半回転、1 : 左回転継続して左足横に置き L S P、女子 2 : 左足前進、3 : 右足前進して左回転スパイラル、4 & 1 : 左足から男子の前を横切って左回転スリーステップターンして L S P)

→㊦女子の踊りは変わらないが、男子は (2) で右足横に、(3) で右足体重のまま左足横にポイントし左手で女子左回転をリード、(4 & 1) で左足から左方にシャッセして L S P となってもよい

(c)

オープン P o で始める

・フォワードベーシック

2 3 4 & 1

・ナチュラルトップ

2 3 4 & 1

・ロープスピニング t o L S P

2 3 4 1 (女子 2 3 4 & 1)

(㊦ 2 3 : ロープスピンの2歩、4 : ボディ左に回し左足前進して L S P、1 : 右足左足に閉じる、女子 2 : 右足前進、3 : 左足前進して右回転スパイラル、4 & 1 : 右足から前進ロックして L S P)

(d) 星野さんからの教示

ファン P o で始める

・アレマーナ t o L S P

2 3 4 & 1, 2 3 4 1

(女子 2 3 4 & 1, 2 3 4 & 1)

(㊦ 前半 2 3 4 & 1 : 通常のアレマーナ 1 ~ 5 歩、後半 2 3 : アレマーナ 6 ~ 7 歩を踊りながらロープスピンのようにボディ左に回しながら左手頭上に上げて女子が背中通り左サイドに来るようにリード、4 : 左腕下げながらボディ左に回して右足横に、1 : 左足右足に閉じて L S P、女子前半 2 3 4 & 1、後半 2 3 : アレマーナの 1 ~ 7 歩、4 & 1 : 左足から前進ロックして L S P)

(e)

オープン P o で始める

・スイートハート t o L S P

2 3 4 & 1, 2 3 4 1

(女子 2 3 4 & 1, 2 3 4 & 1)

(㊦ 前半 2 3 4 & 1 : スイートハートの 1 ~ 5 歩、後半 2 : R S P で右足 C B M P 前進、3 : 左足体重戻す、4 : 右足横に、1 : 左足右足に閉じて L S P、女子 2 3 4 & 1 : スイートハート 1 ~ 10 歩を踊り L S P)

### ※セイムフット L S P ( L S h P o ) からオープン P o へのフットチェンジ※

(a)

・R F チェック & スピン t o R

2 3 4 & 1 (女子 2 3 4 1)

(㊦ 左足体重で始める、2 : 右足前進チェック、3 : 左足体重戻す、4 & 1 : 右足から3歩で右回転スピンして終りに女子と正対、女子 2 : 右足前進チェック、3 : 左足体重戻す、4 : ボディ右に回し始めて右足前進、1 : ボディ右に回して左足横後にして男子と正対)

(b)

・L F チェック & ターン t o L

2 3 4 1 (女子 2 3 4 & 1)

(㊦ 右足体重で始める、2 : 左足前進チェック、3 : 右足体重戻す、4 : ボディ左に回しながら左足前進、1 : 女子に向けて右足前進、女子 2 : 左足前進チェック、3 : 右足体重戻す、4 : ボディ左に回しながら左足前進、& : ボディの左回転を継続して右足横後に、1 : 左足後退)

(c)

・女子が (5 3) (a) のフォワードウォークターン t o R を踊る

2 3 4 & 1 (女子 2 3 4 1)

(㊦ 右足体重で始める、2 3 4 & 1 : 単純にバックワードベーシックを踊る、女子 :

フォワードベーシックの後、4歩（2 3 4 1）でボディ右に回しながら男子と正対する）

（d）

・スポットターン t o L

2 3 4 & 1

（㊦左足体重で始める、2 3：右左と2歩左に半回転して女子が後のタンデム P o、4 & 1：女子に背を向けて右足から前進ロック）

・ダイレクションチェンジ t o オープン P o

2 3 4 1（女子 2 3 4 & 1）

（㊦2：左足前進、3：左足体重のまま左に半回転して女子が前のタンデム P o、4 & 1：右足から前進シャッセしてオープン P o、女子 2 3：左足前進からスポットターン t o R の1～2歩を踊り男子に背面、4 & 1：左足から右回転スリーステップターンをして男子と正対してオープン P o）

### ★★★（55）

※チェックフロムオープン C P P ～ラウンドフォワードウォーク&ロック※

※プル&プッシュアウェイ&レディスリップバック～アレマーナ後半※

c f. フィガー（1）、（25）、（55）、（86）

L O D に面してオープン P o で始める

・ニューヨーク i n L S P & R S P

2 3 4 & 1, 2 3 4 & 1

（㊦前半：ニューヨーク i n L S P、後半：ニューヨーク i n R S P）

・ラウンドフォワードウォーク&ロック

2 3 4 & 1 × 3

（㊦ [線対称形に男子は右回りのサークルを描き、女子は左回りのサークルを描くように互いに離れた後に近付く] 前半 2 3：オープン C P P で壁に向けて左右と2歩前進して L S P、4 & 1：逆 L O D に向け左足から前進ロック、中間 2 3：ボディ右に回し中央に向け右左と2歩前進、4 & 1：中央に向け右足から前進ロック、後半 2 3：ボディ右に回し L O D に向け左右と2歩前進、4 & 1：L O D に向けて左足から前進ロックし終りにボディ右に回し壁に面して女子と正対、女子：その反対）

・フォワードロンデウイスク t o R & L

2 & 3, 4 & 1

（㊦ロンデウイスクをしながら男女互いに近付く、すなわち 2：女子に向けて右足前進、&：左足ロンデして右足の後に交差、3：右足体重戻す、4：女子に向けて左足前進、&：右足ロンデして左足の後ろに交差、1：左足戻す、女子：その反対、なお、ロンデウイスクに代えてボタフォゴフォワードを踊ることもできる）

・プル&プッシュアウェイ&レディスリップバック

& 2 3 4 1

（㊦&：右足横にして両足開きダブル H H o、2：両膝曲げて女子を引き付ける、3：両膝伸ばし両アームで女子をプッシュ、4：両膝曲げて女子を引き付ける、1：両膝伸ばし両アームで女子をプッシュし終りに左足体重乗せる、女子&：左足右足に揃えダブル H H o、2：右足前進して左足右足に揃えてタップ、3：左足後退して右足左足に揃えてタップ、4：右足前進して左足右足に閉じる、1：両足閉じたままスリップバックしてヒップを後ろに突き出し終りに右足体重乗せる）

・アレマーナ後半

2 3 4 & 1

（㊦アレマーナ 6～10歩を踊る）

### ★★★（56）

※プレスラインウイズ R S h P o ～スリーステップターン t o L ※

c f. フィガー（41）

右足体重セイムフットの S h P o で始める（㊦ R S h P o への入り方は前述フィガー（53）参）

・ロンデシャッセ

2 3 4 & 1

・ヒップツイストシャッセ

2 3 4 & 1

・L F キューバンブレイク

2 & 3 & 4 & 1

(㊦ R S h P o で左足からのキューバンブレイク)

・スポットターン t o L 2 3 4 & 1

(㊦ 終りに R S h P o になり右手で女子左手をホールド、これに代えて R F キューバンブレイクを踊ることもできる)

・チェック & ロンデシャッセ

& レディースリーステップターン t o L 2 3 4 & 1

(㊦ 2 : 右前方に向けて左足前進チェックしてストレッチライン、3 : 右足体重戻す、4 & 1 : ロンデシャッセしながら右手で女子左手を引き付けて左回転をリードして左に約 1 / 4 回転して再び R S h P o になり終りに左手で女子左手首を右手で女子の右腰をホールド、女子 2 : 右前方に向けて左足前進チェックしてストレッチライン、3 : 右足体重戻す、4 & 1 : 男子の前を横切らずに右サイドに来るように左回転スリーステップターンして再び R S h P o、これに代えて単に男女共にロンデシャッセを踊ることもできる)

・プレスライン & レディシットライン

エンドスリーステップターン t o L 2 3 4 & 1

(㊦ 2 : R S h P o で右足前進、3 : 左足横少し前にヒール着けずにトゥで立ちプレスラインとなり両手で女子を右方にプッシュ、4 : 右足体重移しながら女子左回転をリード、& : ボディ左に回しつつ左足右足に閉じて両手離す、1 : 右足横にして女子と正対して C l d P o、女子 2 : 右足前進、3 : 右足の上でボディ右に約 1 / 4 回転して左足体重かけずに右足に揃えて右手を上を伸ばしてシットライン、4 & 1 : 左足からの左回転スリーステップターンをして男子と正対)

・マンボステップ

2 & 3, 4 & 1

(㊦ 2 : 左足前進、& : 右足体重戻す、3 : 左足右足に閉じる、4 : 右足後退、& : 左足体重戻す、1 : 右足左足に閉じる)

・マンボステップ t o アンダーアームターン t o R 2 & 3 4 & 1

(㊦ 2 & 3 : 上記マンボステップの前半を繰り返す、4 & 1 : 右足後退しながら左手上げてその下で女子を右回転させる)

## ★★ (57)

※チェイス～キューバンブレイクウィズタンデム P o ※

(エントリーに適す)

左足体重セიმフットの R S P で始める (㊦ R S P の入り方は前述フィガー (53) 参)

・ロンデウイスク t o R & L 2 & 3, 4 & 1

(㊦ 2 & 3 : 右足から右方へのロンデウイスク、4 & 1 : 左足から左方へのロンデウイスク)

・サイドステップ 2 & 3, 4 & 1

(㊦ 2 : 右足左足に閉じる、& : その場で左足体重移す、3 : 右足横に、4 : 左足右足に閉じる、& : その場で右足体重移す、1 : 左足横に)

・バックベーシック & スリーステップターン t o R 2 3 4 & 1

(㊦ 2 : 右足後退、3 : 左足体重戻す、4 & 1 : 女子の前に来るように右足から右方前方に右回転スリーステップターンをして男子が前のタンデム P o で終る、女子 2 3 4 & 1 : 右足からのバックベーシック)

・チェイス 2 3 4 & 1, 2 3 4 & 1

(㊦ 男女共に、前半 2 3 4 & 1 : 左足前進から右回転するチェイスの 6 ~ 10 歩、後半 2 3 4 & 1 : 右足前進から左回転するチェイスの 11 ~ 15 歩を踊り再び男子が前のタンデム P o に戻る)

・キューバンブレイク L F & R F 2 & 3 & 4 & 1 × 2

(㊦ 男女共に、左足と右足のキューバンブレイク)

・フットチェンジ t o オープン P o 2 & 3 4 & 1 (女子 2 3 4 & 1)

(② 2 & 3 : 左足前進から左回転ツイストして女子と正対、4 & 1 : 右足から右方にシャッセして女子と正対して終る、女子 2 : 右足でホップして左足後方にフリックし両手前に突き出す、3 : 左足右足に体重かけずに揃え前方にヒップスイング、4 & 1 : 左足から左方にシャッセ)

★★ (58)

※カール t o ラナウェイ～スィーブルターン～スリーステップターン t o L ※  
c f. フィガー (91)

オープン P o で始める

・カール t o ラナウェイ P o 2 3 4 & 1

(② 2 : 左足前進、3 : 右足体重戻しながら左腕上げ女子カールにリード、4 : ボディ右回しながら左足右足に閉じる、& : ボディ右回転継続して右足小さく後退し左腕下げ手の甲を返して女子ラナウェイ P o にリード、1 : 右前方に左足前進してラナウェイ P o、女子 2 : 右足後退、3 : 左足体重戻す、4 : 右足前進しながらボディ左回転、& : 左回転継続して左足小さく前進、1 : 男子の右方前方に向けて右足前進してラナウェイ P o)

・ヘジタイト & シャッセ t o R 2 3 4 & 1

(② 2 : 左足体重のまま手の甲を元に戻し女子右回転スィーブルさせる、3 : 左足体重のまま右足横にポイントし女子と正対、4 & 1 : 右方にシャッセしながら左手を右方に払って女子の左回転スリーステップターンをリードし終りに女子と正対してダブル H H o、女子 2 : 右足体重のままボディ右にスィーブル、3 : 右足体重のまま左足横にポイントして男子と正対、4 & 1 : 左足から左回転スリーステップターンをして男子と正対してダブル H H o)

・スプリットキューバンブレイク t o L & R 2 & 3, 4 & 1

(② 2 & 3 : 左足のブレイク、4 & 1 : 右足ノブレイクしてオープン P o で終る、女子 : その反対)

★★★ (59)

※エクストラターン t o R & L (ジャイブからの転用) ※

オープン P o で始める

・オープンベーシック 2 3 4 & 1, 2 3 4 & 1

(② 前半 2 3 : 左足前進チェック、4 & 1 : 左足からバックワードシャッセ、後半 2 3 : 右足後退チェック、4 & 1 : 右足からフォワードシャッセして終りに右手平を女子右手平に合わす)

・エクストラターン t o R & L 2 3 4 & 1, 2 3 4 & 1

(② 全体に直線状に踊る、すなわち 前半 2 3 : 右手で左方に女子プッシュして右回転リードし自分は左右と2歩右回転し女子と正対、4 & 1 : 左足から左 S L で前進シャッセして左手平を女子左手平に合わす、後半 2 3 : 左手で右方に女子プッシュして左回転をリードし自分は右左と2歩左回転し女子と正対、4 & 1 : 右足から右 S L で前進シャッセして終りに左手で女子右手を取りオープン P o、女子前半 2 3 : 右左と2歩で右回転し男子と正対 (1歩目は右足極小さく前進してから右回転)、4 & 1 : 右 S L で右足から後退シャッセし左手平を男子左手平に合わす、後半 2 3 : 左右と2歩で左回転し男子と正対 (1歩目は左足極小さく前進してから左回転)、4 & 1 : 左 S L で左足から後退シャッセしオープン P o で終る)

★★★ (60)

※ダブルボールチェンジ (ジャイブからの転用) ※

オープン C P P で始める

・ニューヨーク i n L S P & R S P

(ウィズロンデシャッセ)

2 3 4 & 1, 2 3 4 & 1

(⑨前半 2 3 4 & 1 : 左足前進してL S Pとなり左足のロンデシャッセ、後半 2 3 4 & 1 : 右足前進してR S Pとなり右足ロンデシャッセ)

・ダブルボールチェンジ t o P P & C P P 2 3 4 & 1, 2 & 3, 4 & 1

(⑨前半 2 : 左足前進チェックしてL S P、3 : 右足体重戻しながら左足ロンデ、4 : ボディ左に回し左足右足の後ろに交差、& : 右足トーターンインして左足の後ろに交差、1 : 左足体重戻しオープンP P、後半 2 : ボディ右に回し右足左足の後ろに交差、& : 左足トーターンインして右足の後ろに交差、3 : 右足体重戻しオープンC P P、4 & 1 : 前半 (4 & 1) の動作を繰り返す、女子その反対、ジェフリーハーン教 p 1 5 8 参)

・ターン t o R & シャッセ t o R 2 3 4 & 1

(⑨ 2 3 : 右左と 2 歩で右に 1 回転して女子と正対、4 & 1 : 右方に右足からシャッセしてオープンP o、女子 : その反対)

・スプリット t o L S P & キューバンロックス t o ファン 2 3, 4 1

(⑨ 2 : ボディ右に回しながら左足右足に閉じてL S P、3 : 左足横にしてエクスプローションライン、4 1 : 左右とキューバンロックする間にボディ左に 1 / 4 回転して女子と直交してファンP o、女子 2 : ボディ左に回しながら右足左足に閉じてL S P、3 : 右足横にしてエクスプローションライン、4 1 : 右左とキューバンロックしてファンP oになる)

## ★★ (6 1)

※ランジチェック～チェックフロムオープンP P ウィズランジ t o L & レディスリーステップターン t o L ※

※S y d フォワードロックウィズラナウェイP o ~ ロンデ& バックロック ※  
c f . フィガー (1 8)、(5 2)、(6 6)、(9 3)

ファンP oで始める

・ランジチェックの変形 2 3 4 & 1

(⑨ 2 3 4 & 1 : ロンデシャッセをしながら左手を右方に水平に動かして女子前進をリードし、終わりに右手で女子左手首をホールド、女子 2 : 右足左足に閉じる、3 : 左足前進、4 & 1 : 右足から前進ロックし (1) でボディ右に回して男子と略正対)

・チェックフロムオープンP P ウィズランジ t o L & レディスリーステップターン t o L 2 3 4 & 1

(⑨ 2 : 右足体重で膝曲げ右手で女子左手首をホールドしてランジ t o L、3 : 左足体重戻しながら女子左回転をリード、4 & 1 : 右足からのロンデシャッセをしてオープンC P Pで終る、女子 2 : 左足前進チェック、3 : 右足体重戻す、4 & 1 : 左足から左回転スリーステップターンをしてオープンC P Pで終る)

・ステップタップ&シャッセ t o R 2 3 4 & 1

(⑨ 2 : 左足前進、3 : 左足体重のままボディ右に回して右足横にタップし女子と正対、4 & 1 : 右方に右足からシャッセ)

・S y d フォワードロックウィズラナウェイP o 2 3 & 4 & 1

(⑨ 2 : 左足前進しながら左手の甲を返して女子R u w y P oにリード、3 & 4 & : 右足前進からのフォワードロック、1 : 右足前進し左手の甲を戻し女子と正対して左足前方にロンデアクション、女子 2 : 右足後退後に左回転してR u w y P o、3 & 4 & : 左足前進からのフォワードロック、1 : 左足前進するのと同時にボディ右回転して右足前から後方にロンデして男子と正対)

・ロンデ&バックロック 2 & 3, 4 & 1

(⑨ 2 : 右足体重のままヘジタイト、& : 左足右足前に交差、3 : 右足後退、4 & 1 : 左足から後退ロック、女子 2 : 左足体重のままヘジタイト、& : 右足左足の後ろに交差、3 : 男子に向けて左足前進、4 & 1 : 右足から前進ロック、J B D F ' 0 7 P V (中級 5) 参)

・バックベーシック

2 3 4 & 1

★★ (6 2)

※アンダーアームターン t o R & レディスリーステップターン t o L ~ S y d シャッセ t o L ※ ※ゼア&バックの変形~カール t o ファン※

c f . フィガー (5)、(7 1)

ファン P o で始める

・チェックドアレマーナ

& レディスリーステップターン t o L

2 3 4 & 1 , 2 3 4 & 1

(注前半 2 3 4 & 1 : アレマーナの 1 ~ 5 歩、後半 2 3 : アレマーナの 6 ~ 7 歩、4 & 1 : 右方にシャッセしながら上げた左手の下で女子の左回転スリーステップターンをリードしてオープン C P P で終る、女子前半 2 3 4 & 1 : アレマーナの 1 ~ 5 歩。後半 2 3 : アレマーナの 6 ~ 7 歩、4 & 1 : 左足から左回転のスリーステップターンを踊りオープン C P P で終る)

・ S y d シャッセ t o L

2 & 3 & 4 & 1

(注 2 : R S P で左足前進、& : ボディ左に回しながら右足左足に閉じて女子と正対、3 & 4 & 1 : 左足から左方にシャッセ、女子 : その反対)

・スポットターン t o L

2 3 4 & 1

・ゼア&バックの変形

2 3 4 & 1 , 2 & 3 4 & 1

(注前半 2 3 4 & 1 : ゼア&バックの 1 ~ 5 歩、後半 2 : 右足後退、& : 右足体重のまま左足右足の前に交差、3 : 右足体重のまま左足を身体の前にフリック、4 & : 左右と女子に向けて 2 歩前進ラン、1 : 左足右足に閉じて左手上げ女子をカールにリード、女子前半 2 3 4 & 1 : ゼア&バックの 1 ~ 5 歩、後半 2 : 左足後退、& : 左足体重のまま右足左足の前に交差、3 : 左足体重のまま左足を身体の前にフリック、4 & : 右左と男子に向けて 2 歩前進ラン、1 : 右足前進してボディ左に回してカール)

・カール 6 ~ 1 0 歩

2 3 4 & 1

(注オープン P o またはファン P o で終る)

★★★ (6 3)

※ランニングロック&レディランニングジグザグ※

オープン P o で始める

・ショルダー t o ショルダーオン L F

2 3 4 & 1

(注左足前進のショルダー t o ショルダーを踊り、(1) で右手で女子左手首をホールドしボディ少し左に回して女子右 O P への準備)

・ランニングロック&レディランニングジグザグ

2 & 3 & 4 & 1 &

(注全体の動きとして左方に向けて移動する、すなわち、2 : 右 S L で女子右 O P に右足前進、& : 左 S L で左足略横に、3 : 右足左足の後に交差しながら右手首を返して女子をタンデム P o にリード、& : ボディ左に回して左足略横に、4 & 1 & : 上記の (2 & 3 &) の動作を繰り返して終りの (&) は女子と正対、女子 全体に右方に向けて左足後退からジグザクアクション、すなわち、2 : 左足後退、& : 右足横にして男子と正対、3 : 左足アクロス前進しながら左手振って略タンデム P o 、& : 右足横にして男子と正対、4 & 1 & : 上記動作を繰り返す、ジェフリーハーン教 p 1 3 6 (フィガー 5) 参)

・ランジライン t o L & レディチェック

t o スリーステップターン t o L

2 3 & 4 & 1

(注 2 : 右足体重移して膝曲げ左足横に伸ばして右手で女子左手首をホールドしランジライン t o L 、3 : 上記ポーズを保ちヘジテイト、& : 左足体重しながら右手を右方に払って女子左回転をリード、4 & 1 : 右足からのロンデシャッセをしてオープン P o で終る、女子 2 : 左足右足の前をアクロス前進してチェックし左手は上に伸ばす、3 : 上記ポーズを保ちヘジテイト、& : 右足体重戻す、4 & 1 : 左足前進からの

左回転スリーステップターンを踊り男子に正対してオープンP oで終る、なお、これに代えて単にアレマーナ後半を踊ることもできる)

★★ (64)

※スイートハート～ヒップロール (サイドバイサイド) ～アイーダ～リカバー t o ファンP o※

オープンP oのH d S h H oで始める

・スイートハート1～5歩 2 3 4 & 1

(㊦女子を右サイドにリードしてR S Pとなり左足体重で右膝曲げてポイントし左手は女子右手をホールドして右手は腰に、女子：ボディ左に回しながら男子の右サイドに前進してR S Pとなり右足体重で左膝曲げてポイントし右手で男子の左手を取り左手は腰に)

・ヒップロール (サイドバイサイド) 2 3 4 1, 2 3 4 1

(㊦左手と右手のホールド保ったままでヒップローリングしながらロックンロール風に次のように踊る、前半2：左足で少しライズしながらヒップロールして右足体重移す、3：右足ローアして左膝左方に向けて曲げガニ股になる、4：右足で少しライズしながらヒップロールして左足体重移す、1：左足ローアして右膝右方に向けて曲げガニ股になる、後半2 3：前半の動作をクイックカウントで行う、4 1：前半の(2 3)の動作を繰り返す、女子：その反対)

・アイーダ 2 3 4 & 1

(㊦2 3：R S Pの右手と左手のホールドとなり左右と2歩後退、4 & 1：左足からバックロック、女子：その反対)

・リカバー t o ファンP o 2 3 4 & 1

(㊦スイートハートの26～30歩を踊る、すなわち2：右足後退しながら右腕で女子が自分の前を左方に向けて横切るようにリード、3：左足右足に閉じる、4 & 1：右足から右方にシャッセしてファンP o、女子2：左足後退、3：男子の前を横切るように右足アクロス前進、4 & 1：左足からシャッセしながらボディ右に回しファンP o)

★★★ (65)

※パッシングジグザグ t o R S P※

※トゥヒールスイーブル&ジグザク t o R & L※

c f. フィガー (9)、(24)

オープンP oで男女少し離れてフリーアームで始める

・パッシングジグザグ t o R S P 2 & 3 4 & 1, 2 & 3 4 & 1

(女子2 3 4 & 1, 2 & 3 4 & 1)

(㊦全体の動きとして男女共に互いに右回りして終りにR S Pになる、前半左足から右回りしながらのジグザクアクション、すなわち2：左足前進、&：右足左足に閉じる、3：ボディ右に回しながら左足横にして右足後にロンデ、4：右足左足後に交差、&：ボディ右に回しながら左足横に、1：右足アクロス前進してR S P (但し自分の右サイドに女子の右サイドが位置して横並びになる)、後半2 & 3：左足から左回りしながらのジグザクアクション、すなわち(2)：左足前進しながらボディ左に回す、(&)：ボディ少し左に回し女子に背面して右足横少し後ろに、(3)：左足後退、4：ボディ右に回して右足左足の後ろに交差し女子略正対、&：左足横に、1：右足横にしてR S Pで終る、

女子前半2：右足後退、3：ボディ右に回しながら左足横にして右足後にロンデ、4：右足左足の後に交差、&：ボディ右回転継続して左足横に、1：右足前進してR S P (このとき自分の右サイドに男子の右サイドが位置して横並びになる)、後半2 & 3：左足から左回りしながらのジグザクアクション、すなわち、(2)：左足アクロス前進しながらボディ左に回す、(&)：ボディ少し左に回し男子に背面して右足横少し後ろ

に、(3) : ボディを左に回しながら左足後退、4 : 右足後退して男子と略正対、& : ボディ左に回して男子の右サイドに左足前進、1 : 右足横にしてRSPで終る、ジェフリーハーン教 p 168 (フィガー20) 参)

・トゥヒールスイーブル&ジグザク t o R 2 3 4 & 1

(注男女共に、2 : 左足体重かけずに右足の横にトゥでタップ、3 : 左足横前に伸ばしてヒールでタップ、4 & 1 : 左足後退から右方にジグザク)

・トゥヒールスイーブル&ジグザグ t o L 2 3 4 & 1

(注男女共に、2 : 右足体重かけずに左足の横にトゥでタップ、3 : 右足横前に伸ばしてヒールでタップ、4 & 1 : 右足後退から左方にジグザグ)

・シャント&シャッセ t o R 2 3 4 & 1

(注男女共に、2 : 左足右足に閉じて両膝曲げる、3 : 両足揃えたまま左足でスリップバック、4 & 1 : 右足から右方にシャッセ)

### ★★★ (66)

※ホッケースティック～ラナウェイ t o S y d フォワードロック～スイーブル t o バックラン※

※キューバンブレイクオープニングアウト～ランジライン t o R & レディレググリフトエンドオープンP o ※

c f . フィガー (61)

ファンP o で始める

・ホッケースティック 2 3 4 & 1 , 2 3 4 & 1

・ラナウェイ t o S y d フォワードロック 2 3 & 4 & 1

(注2 : 左足前進と同時に左手首を返して女子ラナウェイP o にリード、3 & 4 & 1 : ラナウェイP o で右足前進からフォワードロックして右足体重で終る、女子2 : 右足後退と同時に左回転して男子に背面してラナウェイP o 、3 & 4 & 1 : ラナウェイP o で左足前進からフォワードロックして左足体重で終る、NHKレッツダンス3、p 106 ~ p 108 参)

・スイーブル t o バックラン 2 3 4 & 1

(注2 : 左足前進しながら左手首を元に戻し女子を正対させる、3 : 左足体重のまま右足左足の横にポイントしてヘジタイト、4 & : 右左と2歩後退、1 : 右足左足に閉じる、女子2 : 右足前進し右回転スイーブルターンして男子に正対、3 : 右足体重のまま左足右足の横にポイントしてヘジタイト、4 & : 左右と2歩前進、1 : 左足右足に閉じる)

・キューバンブレイクオープニングアウト 2 & 3 & 4 & 1 &

(注2 & 3 & 4 & 1 & : 右足体重のまま左足横に開いて女子をキューバンブレイクさせる、女子2 & 3 & 4 & 1 & : 左足体重移してそのままボディ左右と交互に回しながら右足前後にタップ、なお、女子はキューバンブレイクを踊る代わりにフットタップ (ジェフリーハーン教 p 156 参) を踊ってもよい)

・ランジライン t o R

& レディレググリフトエンドオープンP o 2 3 , 4 & 1

(注2 3 : 左足体重乗せて膝曲げランジライン t o R 、4 : 右足左足の後に交差しながら女子前進をリード、& 1 : ボディ左に回しながら女子に向けて左右と2歩前進してオープンP o で終る、女子2 3 : 右足小さく後退して左ボディを男子と略直交させ左膝高く前にリフトし左腕上に伸ばす、4 & 1 : 左足前進から3歩で左回転して男子と正対して終る)

→注上記レディレググリフトを踊る代わりに、リズム (2 3) で女子前後にヒップスイングした後にファンP o になってもよい (ジェフリーハーン教 p 165 参)

### ★★ (67)

※レディバックワードスーブル&チェックバックエンドタンデムシッティングラ



## イン※

ホッケースティックなどを踊りオープンP oで始める

- ・レディバックワードスーブル&チェックバック

エンドタンデムシッティングライン

2 3、4 & 1

(② 2 : 左足前進しながら左手の甲を返して女子を左回転させてタンデムP oにリード、3 : 右足左足の横にポイント(フットチェンジ)して左手離す、4 : タンデムP oで女子に向けて右足前進、& : 左足右足に閉じかつ両腕上に伸ばす、1 : 右足横にパートウェイトで開き両手を女子の両肩の上にタッチするか、女子の両脇を下から支える、女子 2 : 右足後退して左回転して男子に背面してタンデムP o、3 : タンデムP oで左足前進、4 : 右足前進して膝深く曲げ両腕を背中よりも後方に伸ばす、& : 左足体重戻しながら両腕を身体の前に伸ばす、1 : 右足小さく後退して両膝曲げ左膝を右膝の前に交差して両手を後に回して男子の腰を抱えるか両手を横に広げる、この一連の動きは素敵、ジェフリーハーン教p 162 (フィガー17) 参)

- ・ヒップツイスト

2 3, 4 1

(② 2 3 : 上記ホールドを保ち右足に全体体重移して左回転のヒップツイスト、4 1 : 左足体重移して右回転のヒップツイスト、女子 2 3 : 上記のホールドを保ち左足体重移し右膝を左膝の前に交差して左回転のヒップツイスト、4 1 : 右足体重移し左膝を右膝の前に交差して右回転のヒップツイスト)

- ・リカバート o オープンP o

2 3 4 & 1

(② 2 : 右足後退、3 : 女子に向けて左足前進しながら女子左回転をリードして両手離す、4 & 1 : 右足から女子に向けてフォワードロックをして女子と正対してオープンP oで終る、女子 2 : 左足前進、3 : 右足前進して左回転スパイラル、4 & 1 : 左足から左回転スリーステップターンをして男子に正対して終る)

## ★★ (68)

※RSP~オープンP o※

(エントリーに使える)

RSPの右足体重セიმフットで始める (RSPへの入り方は前述のフィガー(53) 参)

- ・スイッチターン t o R & スリーステップターン t o L

&レディロンデシャッセ

2 3 4 & 1

(② 2 : 左足前進、3 : ボディ右に回しながら右足前進して半回転、4 & 1 : 左足前進から右回転のスリーステップターンで半回転して(1)で左足後退し女子と正対、女子 2 3 4 & 1 : 2 : 左足前進、3 : 右足体重戻しながら左足ロンデ、4 & 1 : ロンデシャッセ後にボディ左に半回転して男子と正対し(1)で左足前進して男子と正対)

- ・フリック t o フォワードロック

&レディインプレイスベーシック

2 3 4 & 1 (女子2 & 3 4 & 1)

(② 2 : 右足左足に閉じて両膝曲げる、3 : 左足前進しながらボディ前傾して両手後方に伸ばし右足後方にスイング、4 & 1 : 右足から女子に向けてフォワードロックしてオープンP oで終る、女子 2 & : 両手左右に広げて右左とインプレイスベーシックを踊る、3 : 右足乗せてボディ右に半回転して男子に背面、4 & : 左右とインプレイスベーシックを踊る、1 : 左足乗せてボディ左に半回転して男子に正対)

## ★★★ (69)

※テレスピン~オープンヒップツイストスパイラル※

c f. フィガー(70)

オープンP oで始める

- ・ベーシック前半

2 3 4 & 1

(② 4 & 1 : 左SLで後退シャッセし終りにPPとなり右腕を女子背中に回して抱える、女子 4 & 1 : 右SLで前進し終りにPPとなり左腕を男子の背中に回して抱える)

・テレスピン&レディレッグリフト

2 3 4 & 1

(④ 2 : P Pで右足横にパートウェイトで置き自分の左サイドに女子前進をリード、  
3 4 & : 左足女子の間に前進して女子と正対してオープンテレマークしてP P、1 :  
左足体重のままボディ少し右に回して女子左膝リフトを補助、女子 2 : 左足前進、3  
4 & : 右足横後にして男子と正対した後にヒールターンしてオープンテレマークして  
P P、1 : 右足体重のまま左膝右膝の前に交差して高く上げる、ジェフリーハーン教  
p 1 5 4 参)

・ヒップツイストスパイラル t o ファン P o

2 3 4 & 1

(④ 2 3 4 & 1 : ヒップツイストシャッセをしてその間に左手上げてその下で女子  
左回転のスリーステップターンをリードしてファン P oで終る、女子 2 : 左足前進、  
3 : 男子の左腕の下で左回転スパイラルターン、4 & 1 : 左回転スリーステップター  
ンしてファン P o)

→④ 上記のテレスピンにはランジヒップツイスト前半から入ることもできる。また  
テレスピンでは、女子はレッグリフトせずに (1) のタイミングで直接に右足で左回  
転スパイラルターンして終ることもできる

★★★ (70)

※ S y d テレスピン～フットタップ t o ファン P o ※

c f . フィガー (69)

オープン P o で始める

・ベーシック前半

2 3 4 & 1

(④ 4 & 1 : 左 S L で後退シャッセし終りに P P となり右腕を女子背中に回して抱  
える、女子 4 & 1 : 右 S L で前進し終りに P P となり左腕を男子の背中に回して抱  
える)

・ S y d テレスピン

2 & 3 & 4 1

(④ 2 : 右足横に置き女子前進をリード、& 3 & : 左足女子の間に前進してオー  
ンテレマークを踊り終りは女子を少し自分の少し右サイドに位置させる、4 1 : 左足  
体重のまま膝曲げボディ少し右に回し右手を離し左手で女子右手をホールドしたまま  
左手で女子を右方に少し引き離してランジライン t o R、女子 2 : 左足前進、& 3 & :  
右足後退して男子と正対しヒールターンしてオープンテレマーク、4 1 : 男子の少し  
右サイドに位置してボディ少し右に回して左ボディを男子と略直交させて左足体重か  
けずに右足に揃え、左手を男子右上腕に置き姿勢安定させる、ジェフリーハーン教 p  
1 5 6 参)

・レディフットタップ t o ファン P o

2 3 , 4 & 1

(女子 & 2 & 3 , 4 & 1)

(④ 2 : 右足体重移しながらボディ少し左に回し左腕で女子を引き付ける、3 : 左  
足体重移しながらボディ少し右に回し左腕で女子を引き離す、4 : 右足左足の後に交  
差、& : 左足右足の前をアクロス前進、1 : 右足横に置きファン P o、女子 左足前進  
と右足後退のフットタップを行う、すなわち & : ボディ少し左に回しながら左足小さ  
く前進して男子と正対、2 : 右足体重かけずに左足に揃える、& : ボディ少し右に回  
しながら右足小さく後退、3 : 左足体重かけずに右足に揃える、4 & 1 : 左足前進か  
らファン P o になる)

→④ 上記のテレスピンにはランジヒップツイスト前半から入ることもできる

★★★ (71)

※ チェックドアレマーナ t o レディスリーステップターン～タンデムシットライ  
ン ※

c f . フィガー (62)、(72)

ファン P o で始める

・チェックドアレマーナ

t o レディスリーステップターン

2 3 4 & 1, 2 3 4 & 1

(⑨前半 2 3 4 & 1 : 通常のアレマーナの 1 ~ 5 歩を踊る、但し (1) では左足横に少し大きく開く、後半 2 : 左方に向けて左手下げ女子の右回転をリードしつつ右足体重移して膝曲げてランジライン t o L となり左手離し右手で女子の左手首をホールド、3 : 左足体重移しながら右手で女子左回転をリードしてから右手離す、4 & 1 : 右足のロンデシャッセ、女子前半 2 3 4 & 1 : 通常のアレマーナの 1 ~ 5 歩、後半 2 : 左ボディを男子に直交させて左足前進チェックし左手男子に委ねる、3 : ボディ左に回しながら右足体重戻す、4 & 1 : 左足から左回転スリーステップターンして終りに男子と正対し右手平で男子の左胸元をタッチして次の右回転の準備、ジェフリーハーン教 p 1 4 0 参)

・レディターン t o R

エンドタンデムシットライン

&

(⑨& : 左足右足に揃える (上記後半 (1) から (&)) を経て次の (2) までの一連の動作は右へのシャッセとなる)、女子& : 右手で男子の胸元をプッシュして右回転して右足小さく横にして両膝曲げ、両手横に広げるか両手後に回して男子の大腿を抱えてタンデム P o、女子のこの動きが素敵)

・レディヒップツイスト

2 3, 4 1

(⑨ 2 3 : 右足横に置くと同時に左回転のヒップツイスト、4 1 : 左足体重移して右回転のヒップツイスト、女子 2 3 : 上記のホールドを保ち左足体重移し右膝を左膝の前に交差して左回転のヒップツイスト、4 1 : 右足体重移し左膝を右膝の前に交差して右回転のヒップツイスト)

・ホッケースティック後半

2 3 4 & 1

(⑨ 2 3 4 & 1 : 右足後退からのホッケースティック 6 ~ 1 0 歩、女子 2 3 4 & 1 : 左足前進からホッケースティック 6 ~ 1 0 歩)

### ★★★ (7 2)

※ニューヨーク i n L S P ~ ニューヨーク i n R S P ウィズランジ ~ レディスリーステップターン※

c f. フィガー (1 8)、(5 3)、(7 1)

オープン P o で始める

・ニューヨーク i n L S P

& スローキューバンロックス

2 3 4 1

(⑨ 2 : 左足前進して L S P、3 : 右足体重戻す、4 : 左足横に、1 : 右足体重戻す、女子 : その反対)

・ニューヨーク i n L S P ウィズランジ t o R

& レディスリーステップターン t o R

2 3 4 & 1

(⑨ 2 : 左足横にして膝曲げ左手で女子右手首をホールドしてランジ t o R、3 : 右足体重戻しながら女子右回転をリード、4 & 1 : ロンデシャッセしてオープン P o で終る、女子 2 : 右足前進チェック、3 : 左足体重戻す、4 & 1 右回転スリーステップターンしてオープン P o、ジェフリーハーン教 p 1 5 8 (フィガー 1 5) 参)

・ニューヨーク i n R S P ウィズランジ t o L

& レディスリーステップターン t o L

2 3 4 & 1

(⑨ 2 : 右足体重で膝曲げ右手で女子左手首をホールドしてランジ t o L、3 : 左足体重戻しながら女子左回転をリード、4 & 1 : ロンデシャッセしてオープン P o で終る、女子 2 : 左足前進チェック、3 : 右足体重戻す、4 & 1 : 左回転スリーステップターンしてオープン P o、ジェフリーハーン教 p 1 5 8、J B D F ' 0 7 P V (初級 5) 参)

・レディバックワードスイーブル t o タンデム P o

2 3 4 & 1

(⑨ 2 : 左足前進しながら左手の甲を返して女子左回転させてラナウェイ P o、3 : 右足体重戻し左手で女子引き付けた後に左手の甲を元に戻し女子を正対させる、4 &

1 : スリッパシャッセをしながら (1) で左腕で女子右腕をプッシュし左足横少し後ろに置いてタンデム P o、女子 2 : 右足後退すると同時に左回転スイーブルターンして男子に背面してラナウェイ P o、3 : 左足後退してボディ右に回し男子と正対、4 & : 右左と 2 歩小さく前進、1 : 右足左足に閉じボディ鋭く右に回してタンデム P o となり両膝曲げ両腕横に広げる、ジェフリーハーン教 p 130 (フィガー 2) 参)

・タンデムドロップライン&リカバー 2 3 4 1

(② 2 3 : タンデム P o で主に左足に体重のせて腰を屈め両腕で女子の両脇を下から支える、4 1 : 膝伸ばしつつ女子のボディを少し右に回し終りに左手で女子右手を取る、女子 2 3 : タンデム P o で両手で男子の左右の大腿にタッチし左足小さく後退して左膝曲げ右足左足の上に交差し左足を前に伸ばし男子の左ボディにもたれかかる、4 1 : 左膝を伸ばして立ち上がり (1) で右足体重移し右ボディを男子に直交させる)

・ホッケースティック後半 2 3 4 & 1

(② 2 3 4 & 1 : 右足後退からホッケースティックの 6 ~ 10 歩を踊る、女子 2 3 4 & 1 : 左足前進からホッケースティック 6 ~ 10 歩)

→② 上記のバックワードスイーブル t o タンデム P o を踊る代わりに、バックワードスイーブルからバックランをしてオープニングアウト R & L に継続させることもできる

### ★★ (73)

※リニアターンの変形※

オープン P o で始める

・スプリット&C O P L t o R 2 3 4 & 1

(② 2 : 左足後退してスプリット、3 : 左足体重のままヘジタイト、4 & 1 : ボディ右に回しながら左腕上げてその下で女子左回転をリードしながら 3 歩を踏み女子と正対して終る、女子 2 : 右足後退、3 : 右足体重のまま左膝前にリフトし左手上に伸ばす、4 & 1 : 男子左腕の下で左右左と 3 歩で左回りのチェンジオブプレイス)

・スプリット  
&チェンジオブハンズビハインドバック 2 3 4 & 1

(② 2 : 左足後退してスプリット、3 : 右足体重戻す、4 & : 背中を女子に向けるようにボディ左に回しながら左右と 2 歩前進、1 : 左足後退して女子と正対して終る、女子 2 : 右足後退してスプリット、3 : 左足体重戻す、4 & : ボディ右に回しながら右左と 2 歩前進、1 : 右足後退して男子と正対して終る)

・スプリット&スリーステップターン t o R 2 3 4 & 1

(② 2 : ボディ少し右に回しながら右足後退してスプリット、3 : 左足体重戻す、4 & 1 : 右足から右方に向けて右回転スリーステップターンしてオープン P o で終る、女子 2 : 左足後退してスプリット、3 : 右足体重戻す、4 & 1 : 左足から左方に向けて左回転スリーステップターンしてオープン P o で終る)

→② 上記のスプリット&スリーステップターン t o R を踊る代わりに、右足後退のスプリット (2 3) からヒップツイストシャッセ (4 & 1) してファン P o で終ることもできる

### ★★★ (74)

※チェックアクション~チェック t o L S P & フリック t o オープン P o ※  
c f . フィガー (75)

オープン P o の左足体重で始める

・ニューヨーク i n R S P 2 3 4 & 1

・ダブルキューバンブレイク i n C P P  
& サイドチェック t o L 2 & 3 & , 4 & 1 &

(② 2 : 左足前進チェックして C P P、& : 右足体重戻す、3 & : 上記動作を繰り返す、4 : 女子と正対して左足横に、& : 女子と正対したまま右足左足の前をアクロ

ス前進チェック、1：左足体重戻す、&：ボディ右に回し右足横にして女子と正対、女子：その反対を踊る)

・ダブルキューバンブレイク in CPP

&フリック to オープン P o

2 & 3 &、4 & 1

(注2：ボディ右に回し左足前進チェックして CPP、&：右足体重戻す、3：CPPで左足前進、&：右足を身体の前にフリック、4：CPPで右足後退、&：ボディ左に回しながら左足右足に揃えて女子と正対、1：右足横にしてオープン P oで終る、女子：その反対を踊る)

→注2 上記ダブルキューバンブレイクに代えて、動作スピートを少し落として次のように踊ることもできる

・ニューヨーク in RSP

2 3 4 & 1

・ニューヨーク in RSP & サイドチェック to L

2 3、4 & 1 &

(注2：左足前進チェックして CPP、3：右足体重戻す、4：女子と正対して左足横に、&：女子と正対したまま右足左足の前をアクロス前進チェック、1：左足体重戻す、&：ボディ右に回し右足横にして女子と正対、女子：その反対を踊る)

・ニューヨーク in LSP

&フリック to オープン P o

2 3、4 & 1

(注2：ボディ右に回し左足前進チェックして LSP、3：右足を身体の前にフリック、4：CPPで右足後退、&：ボディ左に回しながら左足右足に揃えて女子と正対、1：右足横にしてオープン P oで終る、女子：その反対を踊る)

### ★★★ (75)

c f. フィガー (74)

※ニューヨーク in LSP & RSP ~ スリーステップターン ~ チェック to クローズ & インプレイスベーシック ※

オープン P o の左足体重で始める

・ニューヨーク in LSP

2 3 4 & 1

(注4 & 1：左方にシャッセし (1) で左足体重乗せるのと同時にボディ右に回して右足少し後方にロンデ、女子：その反対)

・チェック in オープン CPP

2 & 3 &

(注2：右足小さく後退、&：オープン CPPで左足右足に揃える、3：オープン CPPで右足前にポイント、&：右足トーターンインで小さく後退しながらボディ左回転して顔を回転方向に向ける、女子：その反対)

・スリーステップターン to L

4 & 1

(注4 & 1：左足から左回転スリーステップターンをして (1) で左足横に置き女子と正対して終る、女子：その反対)

・チェック to クローズ & インプレイスベーシック

2 3 4 & 1

(注2：ボディ右に回しながら左足で少しスプリングして右足左足に揃えてオープン CPP、3：オープン CPPで左足大きく前進しボディ左に回しながら右足を後方から前方に少しロンデ、4：右足左足に閉じて女子と正対、& 1：左右とその場で足踏み、女子：その反対)

### (76)

※ニューヨークの各種変形※

(i)

(a) ニューヨーク in LSP

& スローキューバンロックス

2 3 4 1

(注2：オープン CPPから左足前進チェックして LSP、3：右足体重戻す、4：左足横にして女子と正対、1：右足体重戻して女子と正対、女子：その反対、なお、

2回繰り返してもよい)

(b) ニューヨーク i n R S P

&スローキューバンロックス 2 3 4 1

(注 2 : オープン P P から右足前進チェックして R S P、3 : 左足体重戻す、4 : 右足横にして女子と正対、1 : 左足体重戻す、女子 : その反対、なお、2回繰り返してもよい)

(ii)

(a) ニューヨーク i n L S P & ロンデシャッセ 2 3 4 & 1

(注 2 : オープン C P P から左足前進チェックして L S P、3 : 右足体重戻しながらボディ左に回して女子と正対して左足後方にロンデ、4 : 左足右足の後ろに交差、& : 右足左足に揃える、1 : 左足横にして女子と正対、女子 : その反対)

(b) ニューヨーク i n L S P

&ダブルロンデシャッセ 2 3 4 & 1, 2 3 4 & 1

(注 前半 2 : オープン C P P から左足前進チェック、3 : 右足体重戻しながらボディ左に回して女子と正対して左足後方にロンデ、4 : 左足右足の後ろに交差、& : 右足左足に揃える、1 : 左足横にして右足後方にロンデ、後半 2 : 右足左足の後ろに交差、3 : 左足右足に閉じて女子と正対、4 & 1 : 右足から右方にシャッセ、女子 : その反対)

(iii)

(a) ニューヨーク i n L S P

&スリーステップターン t o L 2 3 4 & 1

(注 2 : オープン C P P から左足前進チェックして L S P、3 : 右足体重戻す、4 & 1 : 左足からの左回転スリーステップターンをして女子と正対して終る、女子 : その反対)

(b) ニューヨーク i n R S P

&スリーステップターン t o R 2 3 4 & 1

(注 2 : オープン P P から右足前進チェックして R S P、3 : 左足体重戻す、4 & 1 : 右足からの左回転スリーステップターンをして女子と正対して終る、女子 : その反対)

(iv)

(a)

・ニューヨーク i n L S P & クローズ

エンドロンデシャッセ 2 3 4 & 1

(注 2 : オープン C P P から左足前進チェックして L S P、3 : ボディ左に回し右足体重かけずに左足に揃えて女子と正対、4 : 右足後方にロンデ、& : 左足右足に閉じて女子と正対、1 : 右足横にしてオープン P o、女子 : その反対、ジェフリーハーン教 p 1 4 2 (フィガー 7))

(b)

・ニューヨーク i n R S P & クローズ

エンドロンデシャッセ 2 3 4 & 1

(注 2 : オープン P P から右足前進チェックして R S P、3 : ボディ右に回し左足体重かけずに右足に揃えて女子と正対、4 : 左足後方にロンデ、& : 右足左足に閉じて女子と正対、1 : 左足横にしてオープン P o、女子 : その反対)

(v)

(a)

・ニューヨーク i n L S P & P P チェック

2 3 4 & 1

(㊦ 2 : 左足前進チェック、3 : 左足の上でボディ左に回して右足アクロス前進してチェックしカウンタ P P となり顔は女子を見る、4 : 左足体重戻しながらボディ右に回す、& : 右足左足に閉じて1回転して女子と正対、1 : 左足横にしてオープン P o、女子 : その反対、ジェフリーハーン教 p 1 4 4 (フィガー8) 参)

(b)

・ニューヨーク i n R S P & C P P チェック 2 3 4 & 1

(㊦ 2 : 右足前進チェック、3 : 右足の上でボディ右に回して左足アクロス前進してチェックしカウンタ C P P となり顔は女子を見る、4 : 右足体重戻しながらボディ左に回す、& : 左足右足に閉じて1回転して女子と正対、1 : 右足横にしてオープン P o、女子 : その反対、ジェフリーハーン教 p 1 4 4 (フィガー8) 参)

(c)

・ニューヨーク i n L S P & P P チェック～ターン t o R

2 3 4 & 1

(㊦ 2 : 左足前進チェック、3 : 左足の上でボディ左に回し右足アクロス前進してチェックし顔は女子を見る、4 : 左足体重戻しながらボディ右に回す、& : ボディ右に1 / 4 回転しながら右足前進、1 : さらにボディ1 / 4 回転して左足横にして女子に背面、女子 : その反対)

・キューバンロックス

& スリーステップターン t o R 2 3 4 & 1

(㊦ 2 3 : 女子に背面したまま右左とキューバンロックス、4 & : 右左と2歩で右に半回転、1 : 右足横にして女子と正対してオープン P o、女子 : その反対)

(v i) キューバンブレイク

(a) キューバンブレイクウィズオープン C P P 2 & 3 & 4 & 1 &

(㊦ 2 : オープン C P P の左手と右手のホールドで左足右足の前に交差、& : 右足体重戻す、3 : オープン C P P で左足横に、& : 右足体重戻す、4 & 1 & : 上記1 ~ 4 歩を繰り返す、女子 : その反対)

(b) ダブルキューバンブレイクフロムオープン C P P

2 & 3 & 4 & 1 , 2 & 3 & 4 & 1

(㊦ 前半 2 & 3 & 4 & 1 : 上記 (i) の1 ~ 7 歩を踊る、後半 2 & 3 & 4 & 1 : 女子と向かい合って右手平を女子左手平と合わせる動きとオープン C P P に戻る動きとを交互に行う、女子 : その反対)

(c)

・ニューヨーク i n L S P

& スローキューバンロックス 2 3 4 1

(㊦ 2 : 左足前進チェック、3 : 右足体重戻す、4 : 左足横にして女子と正対、1 : 右足体重戻す、女子 : その反対)

・レディキューバンブレイク

2 & 3 & 4 & 1 &

(㊦ 2 : 左足横に置いて両足開きながらボディ右に回して左腕で女子前進チェックをリード、& : 左足体重のままボディ左に回しつつ左腕で女子を引き戻す、3 & 4 & 1 & : キューバンブレイクをリードし最後 (&) で右足体重移す、女子 : 右足のキューバンブレイクを踊る)

・ダブルチェック

2 & 3 & 4 1 &

(㊦ 2 : 左足前進チェック、& : 右足体重戻す、3 : 左足体重戻す、& : 右足体重戻す、4 1 : ボディ左に回し左足横にして女子と正対、& : 右足体重戻す)

(v ii) 参考 : 池田書店、篠田著 : ダンステクニック p 2 0 7 参

※ダブルブレイクス※

(a) ニューヨーク i n L S P

ウィズダブルブレイクス

2 & 3 & 4 1

(㊦ 2 : 左足前進チェックしてLSP、& : 右足体重戻す、3 : 右足体重のままへジテイト、& : 左足体重移しながら少しアップル動作する、4 : 右足体重戻す、1 : 左足横にして女子と正対、女子 : その反対)

(b) ニューヨーク in PP

ウィズダブルブレイクス

2 & 3 & 4 1

(㊦ 2 : 右足前進チェックしてRSP、& : 左足体重戻す、3 : 左足体重のままへジテイト、& : 右足体重移しながら少しアップル動作する、4 : 左足体重戻す、1 : 右足横にして女子と正対、女子 : その反対)

(viii) 参考 : ジェフリーハーン教 p 1 4 6 (フィガー 9)

※ヒップスローターン※

・ ニューヨーク in RSP

2 3 4 & 1

(㊦ 2 : 右足前進チェックしてRSP、3 : 左足体重戻す、4 & 1 : 右方にシャッセ)

・ ヒップスローターン

& 2 & 3 & , 4 & 1

(㊦ 両手腰に当てスエー少し左にして右足軸にして左足床にタップしながら右回りに一周して女子と再び正対、すなわち、& : 右足体重のまま左膝右方に引き上げる、2 : 左足横に伸ばしてポイントしヒップ横後に強くスイング、& 3 & : 右に回りながら上記動作を繰り返して女子と正対して終る、4 & 1 : 両足開き左右左とキューバンロック、女子 : その反対)

(ix)

(a) レディニューヨークウィズマンズランジ to R

エンドレディスリーステップターン to R

2 3 4 & 1

(㊦ 2 : 左膝曲げ右足横に伸ばしてランジライン to R で左手で女子右手首をホールド、3 : 右足体重戻す、4 & 1 : 左足のロンデシャッセをして女子と正対して終る、女子 2 : 左手上に伸ばし右足アクロス前進チェック、3 : 左足体重戻す、4 & 1 : 右回転スリーステップターンして男子と正対して終る、ジェフリーハーン教 p 1 5 8 (フィガー 1 5))

(b) レディニューヨークウィズマンズランジ to L

エンドレディスリーステップターン to L

2 3 4 & 1

(㊦ 2 : 右膝曲げ左足横に伸ばしてランジライン to L で右手で女子左手首をホールド、3 : 左足体重戻す、4 & 1 : 右足のロンデシャッセをして女子と正対して終る、女子 2 : 右手上に伸ばし左足アクロス前進チェック、3 : 右足体重戻す、4 & 1 : 左回転スリーステップターンして男子と正対して終る)

(x) 参考 : DVD ザ・アイデア (大村・和田組)

(a)

・ ニューヨーク in LSP

& スローキューバンロックス

2 3 4 1

(㊦ 2 : 左足前進チェックしてLSP、3 : 右足体重戻す、4 : 左足横にして女子と正対、1 : 右足体重戻す、女子 : その反対、なお、2回繰り返してもよい)

・ スイールターン to L & アーダ

2 3 4 & 1

(㊦ 2 : オープンCPPで左足アクロス前進してボディ左に回してダブルHHo、3 : 左足の上でボディ左に回しながら右足アクロス前進して左手離しオープンPP、4 & 1 : ボディ右に回しながら右手離して左手と右手のホールドに切り替えて左右左と3歩バックランしてオープンCPPで終る、女子 : その反対)

・ バックチェック&シャッセ to R

2 3 4 & 1

(㊦ 2 : 右足後退してカウンタCPP、3 : 左足体重戻しながらボディ左に回して女子と正対、4 & 1 : 右方にシャッセ、女子 : その反対)



(b)

・ニューヨーク in L S P

&スローキューバンロックス 2 3 4 1

・スィーブルターン to L & アーダ 2 3 4 & 1

(注 2 : 左足アクロス前進してボディ左に回してダブルHHo、3 : 左足の上でボディ左に回し右足体重かけずに左足に揃え女子と正対、4 : 右足アクロス前進、& : ボディ右に回し左足横に、1 : 右手離し右足後退してカウンタC P P、女子 : その反対)

・フリック&タイムステップの変形 2 3, 4 & 1

(注 2 : 右足体重のまま左足右足の前に交差、3 : 左足右足の前にフリック、4 : 左足前進、& : ボディ左に回し右足左足に揃える、1 : 左足横に、女子 : その反対)

・サイドステップ to L 2 3 4 & 1

(注 2 : 右足左足に閉じる、3 : 左足体重移す、4 & 1 : 右方にシャッセ)

(x i) 参考 : J B D F ' 0 7 ( P V 初級 3 )

(a)

・ダイレクションチェンジフロムオープンC P P 2 3

(注 2 : 左足前進チェック、3 : 左膝曲げボディ鋭く右に半回転してオープンカウンタP P (女子右サイドに位置する))

・スリーステップターン to R 4 & 1

(注 4 & 1 : 右足前進から右回転スリーステップターンを踊りR S Pで終る、)

・ステップ&タップ to シャッセ to R 2 3, 4 & 1

(注 2 : R S Pで左足前進、3 : 左足体重のままボディ右に回して右足左足の横にポイントし女子と正対、4 & 1 : 右足から右方にシャッセ)

(x ii) ※ニューヨークからファンP oへ※

・ニューヨーク to ロンデ 2 3

(注 2 : オープンC P Pから左足前進しながらボディ左に回して右足前にロンデ、3 : 左足体重のまま女子と正対、女子 2 : オープンC P Pから右足前進しながらボディ右に回して左足前にロンデ、3 : 右足体重のまま男子と正対)

・ヒップツイストシャッセエンド in ファンP o 4 & 1

(注 4 & 1 : 右足からヒップツイストシャッセを踊りファンP oで終る、女子 4 : 左足アクロス前進、& : 右足前進してボディ左に回す、1 : 左足横少し後ろに置きファンP o)

(x iii)

(a) ※スナッチアクション※

・チェックフロムオープンC P P & スナッチ 2 3 & 4 & 1

(注 2 : 左足前進、3 : 右足体重かけずに左足の少し後ろに揃え右手を上伸ばしボディ少し右に回す、& : 右足トゥでパートウエイト、4 : ボディ左に回し右手前方に振って左足アップル、& : 右足体重戻す、1 : 左足後退、女子 : その反対を踊る)

・バックロック&リカバー to オープンP o 2 & 3, 4 1

(注 2 & 3 : 右足からの後退ロック、4 : ボディ左に回しながら左足横にして女子と正対、1 : 右足体重戻し左手で女子右手を取りオープンP o、女子 : その反対を踊る)

★★ (77)

※スライディングドアーズの変形 (ロンデシャッセウイズL F & R F) ※  
ファンP oまたはオープンP oで始める

c f . フィガー (46)、(93)

・アレマーナ 2 3 4 & 1, 2 3 4 & 1

(注アレマーナの6~10歩を踊りBフィニッシュ)

・スライディングドアーズの変形 2 3 4 & 1, 2 3 4 & 1

(注前半2:左足CBMP前進、3:右足体重戻す、4&1:左足からのロンデシャッセをして(1)のタイミングで左足右足の前をアクロス前進して略LSHPo、後半2:右足CBMP前進、3:左足体重戻す、4&1:右足からのロンデシャッセをしてファンPoで終る、女子前半2:右足後退、3:左足体重戻す、4&1:ヒップツイストシャッセして略LSHPo、後半2:左足CBMP前進、3:右足体重戻す、4&1:左足からのロンデシャッセをして(1)のタイミングでボディ右に回してファンPo)

★(78)

※スリーチャチャチャ&スポットターン※ (全体に男女共に一直線状に踊る)

c f. フィガー(16)

男女離れてフリーアームのオープンPoで始める

・オープンベシク 2 3 4 & 1

・バックチェック&レディススポットターンtoR 2 3

(注2:右足後退、3:左足体重戻す、女子2:左足前進して1/2回転、3:右足前進して1/2回転して男子と正対)

・スリーチャチャチャ(フォワード) 4 & 1, 2 & 3, 4 & 1

(注通常の前進スリーチャチャチャを踊る)

・スポットターンtoR 2 3

(注2:左足前進して1/2回転、3:右足前進して1/2回転して女子と正対、女子2 3:ベシク前半2歩)

・スリーチャチャチャ(バックワード) 4 & 1, 2 & 3, 4 & 1

(注4&1:両手腰に当て腰を少し屈めて左SLで後退ロック、2&3:両手腰に当て腰を少し屈めて右SLで後退ロック、4&1:両手腰に当て左SLで後退ロックし最後左手と右手のホールドのオープンPoで終る)

★★(79)

※ランジヒップツイスト~PP&CPPウォーク&ラン※

c f. フィガー(85)

オープンPoで始める

・ランジヒップツイストtoオープンPP 2 3 4 & 1

(注1:左足体重で右腕を女子左脇の下から背中に回してオープンPPとなる、ムーアPV10参)

・PPウォーク

&プロムナードランtoオープンCPP 2 3 4 & 1

(注2 3:オープンPPで右左と2歩前進、4&1:ボディ右に回しつつ右左右と3歩で女子の前を横切ってオープンCPPになる、女子2 3:オープンPPで左右と2歩前進、4&1:左右左と3歩前進ランしてオープンCPPとなる)

・CPPウォーク

&プロムナードランtoオープンPP 2 3 4 & 1

(注2 3:オープンCPPで左右と2歩前進、4&1:左右左と3歩前進ランしながら女子を自分の前を左から右に通過させてオープンPPになる、女子2 3:オープンCPPで右左と2歩前進、4&1:ボディ右に回しつつ右左右と3歩で男子の前を横切ってオープンPPとなる)

・PPウォーク&toClidPo 2 3 4 & 1

(注2 3:オープンPPで右左と2歩前進、4:右足前進しながらボディ右に回

し始める、&：ボディ右に回しながら女子の前を横切って左足横少し後ろに置く、  
 1：C 1 d H o となりボディ右回転止めて右足後退し女子 O P 前進の準備、女子 2  
 3：オープン P P で左右と 2 歩前進、4 & 1：左右左と 3 歩前進ランして C 1 d H  
 o となり男子の右 O P の準備)

・アウトサイドスイーブル t o ファン P o 2 3 4 & 1

(注 2 3：左足 C B M P 後退しながら女子を右 O P に前進させて女子アウトサイド  
 スイーブルをリード、4 & 1：右足後退からヒップツイストしてファン P o で終る、  
女子 2：右足 O P 前進、3：右足体重のままボディ右に回してアウトサイトスイーブル  
 ル、4 & 1：C 1 d ヒップツイストの 6～8 歩を踊りファン P o で終る)

→上記の P P ウォーク & プロムナードラン t o オープン C P P ~ P P ウォーク t o  
 C 1 d P o は 2 歩の前進ウォークを省いて P P & C P P ランを踊ることもできる

### ★★★ (80)

※エントリー用※

男女離れてフリーアームのセイムフット L S P で始める (L S P への入り方は前  
 述のフィガー (5 4) 参)

・ロンデシャッセ 2 3 4 & 1

・バックチェック t o フォワードロック 2 3 4 & 1

・2 ウォーク 2 3

(注 2 3：男女共に右前方に向けて左右と 2 歩前進)

・フォワードロック 4 & 1

(注左足前進からの前進ロック)

・2 ウォーク 2 3

(注 2 3：男女共に右前方に向けて右左と 2 歩前進)

・スリーステップターン t o R 4 & 1

(注男女共に 4 & 1：右足前進からの右回転スリーステップターンを踊り (1) で  
 は右足横少し前に置きヘッドを右に向け両手を腰にタッチして終る)

・キューバンロックス 2 3 4 & 1

(注 2：左足体重移して右膝を曲げる、3 4 & 1：右膝曲げたまま右左右左とキュー  
 ーバンロックス)

・リカバー t o ロンデシャッセ 2 3 4 & 1

(注 2：右膝曲げたままパートウェイトで右足体重移す、3 4 & 1：左足後退しな  
 がらロンデシッセをして再び L S P になって終る)

・インプレイスベーシック & シャッセ t o L 2 3 4 & 1

(注男女共に L S P で、2：左足右足に閉じる、3：右足体重移す、4 & 1：左方  
 にシャッセ)

・タイムステップ 2 & 3, 4 & 1

(注男女共に L S P で、2 & 3：右足後退からのタイムステップ、4 & 1：左足後  
 退からのタイムステップ)

・ダイレクションチェンジ t o ファン P o 2 3 4 1 (女子 2 3 4 & 1)

(注 2：右足左足の前をアクロス前進、3：ボディ左に半回転して左足体重掛けず  
 に右足に揃えて女子が後のタンデム P o、4：左足前進、1：左足のままボディ左に  
 1 / 4 回転してから右足横にして女子と直交しファン P o、女子 2：右足前進、3：  
 右足体重のままボディ左に半回転して左足右足に揃え男子が前のタンデム P o、4 &  
 1：左右左とインプレイスベーシックしてファン P o)

### ★★★ (81)

※ターニングジグザグ～S y d バックロック※

※レディスローイーブル & ジグザク t o R ~ アンダーアームターン t o R & タン

デムシットライン※

c f. フィガー (26)

オープンP oで始める

・フォワードベーシック

2 3 4 & 1

(⑩最後1：左SLで左足後退して女子が左OPに前進の準備)

・ターニングジグザグ

2 & 3, 4 & 1

(⑩基本的にボックスジグザグを踊りながらLODに沿って展開移動する、すなわち、2：ボディ左に回しつつ女子を左OPにリードして右足後退、&：ボディ左回転継続しながら左足横少し前に、3：女子の右OPに右足前進、4：ボディ左に回しながら左足前進、&：右足横少し後ろに、1：女子右OPで左足後退、2：ボディ左に回しながら右足後退、&：左足横少し前に、3：女子の右OPに右足前進、4 & 1：上記(4 & 1)を繰り返す、女子2：ボディ左に回しながら男子の左OPに左足前進、&：ボディ左回転継続して右足横少し後に、3：男子右OPで左足後退、4：ボディ左に回しながら右足後退、&：左足横少し前に、1：男子の右OPに右足前進、2：ボディ左に回しながら左足前進、&：左足小さく横少し後ろに、3：男子右OPで左足後退、4 & 1：上記(4 & 1)を繰り返す、ジェフリーハーン教p 134 (フィガー4))

・Sydバックロック

2 3 & 4 & 1

(⑩2：右足後退、3 & 4 &：左足後退からバックロックを2回、1：左足後退しながらボディ少し右に回して女子と正対、女子2：左足前進、3 & 4 &：右足前進からフォワードロックを2回、1：右足前進)

・レディスロースイーブル&レディジグザクto R

2 3 4 & 1

(⑩2 3：左足体重のままボディ右に回して女子スロースイーブルさせる、4：右足体重移し女子の前進をリード、&：中間バランスで女子を左に回し始める、1：左足体重乗せて膝曲げボディ左に回してオーバースエーラインで女子を後退させる、女子2 3：右足体重のままボディ右に回して左ボディを男子と略直交させる、4 & 1：左足から男子の前を横切るように右方にジグザク前進、&：右足横に、1：左足後退)

・アンダーアームターンto R

&カールtoタンデムシットライン

2 3 4 1

(⑩2：左足体重のまま左腕を上げて女子を右回転させる、3：右足体重移して膝曲げながら左腕下げ左足横に伸ばし右手を右横腹にタッチしてランジラインto L、4：左足体重移しながらボディ少し左に回して左腕上げ女子左に回してカールアクションをリードしてタンデムP oとなり左手離す、1：右足体重かけずに横に開いてポイントし右腕上げて女子右手首をホールドし左手は横にしてチャレンジライン、女子2：ボディ右に回しつつ右手上げ男子の左手の下で左方に向けて右足前進、3：ボディの右回転を継続して左足右足に揃えて右手下げ男子の左サイドで右ボディを男子に略直交させてファンP oとなりヒップを高く保つ、4：ボディ左に回しながら右足前進して男子に背面してタンデムP o、1：右足体重のまま右膝曲げ左足前にポイントし右腕上に伸ばし左手は横に伸ばしてシッティングライン)

・アレマーナ後半

2 3 4 & 1

(⑩2 3 4 & 1：左手で女子右手を取り右足後退からアレマーナの6～10歩を踊る)

★★ (82)

※アレマーナ～キューバンロックス※

c f. フィガー (93)

オープンP oで始める

・アレマーナ (Bフィニッシュ)

2 3 4 & 1, 2 3 4 & 1

・チェック&ブレイク

2 3 & 4 1

(⑩2：左足CBMP前進して右手上げる、3：左足体重のままヘジタイト、&：

右足体重移す、4 1 : 左右とキューバンロックス、女子 2 : 右足 C B M P 後退して右手上げる、3 : 右足体重のままヘジタイト、& : 左足体重移す、4 1 : 右左とキューバンロックス)

・ロンデシャッセ&レディヒップツイストシャッセ 2 3 4 & 1

(注 2 3 4 & 1 : 左足前進チェックしてロンデシャッセ、女子 2 3 4 & 1 : 右足後退チェックからのヒップツイストシャッセ)

・バックベーシック

&レディターニング t o L &バックロック 2 3 4 & 1

(注 2 3 : ベーシック 6 ~ 7 歩、4 & 1 : フォワードロック、女子 2 : 左足前進、3 : 右足前進して左に半回転して男子と正対、4 & 1 : バックロック)

## ★★ ( 8 3 )

※ C l d ヒップツイストスパイラル t o L S P ~ セイムフットトラベリングメレンゲクロスセス t o L & R ※

※ R F & L F スイーズ ※

C l d P o で始める

・ C l d ヒップツイストスパイラル t o L S P 2 3 4 & 1 , 2 3 4 1

(女子 2 3 4 & 1 , 2 3 4 & 1)

(注 前半 2 3 4 & 1 : C l d ヒップツイストの 1 ~ 5 歩、後半 2 : 右足後退、3 : 左足体重戻しながら左手上げてその下で女子の左回転スパイラルをリード、4 : 右足左足の前をアクロス前進、1 : 左足横して L S P、女子 前半 2 3 4 & 1 : C l d ヒップツイストの 1 ~ 5 歩、後半 2 : 左足前進、3 : 右足前進してスパイラルターン、4 : 左足前進からの左回転スリーステップターンをして L S P)

・トラベリングメレンゲクロスセス t o L & R 2 3 4 & 1 , 2 3 4 & 1

(注 前半 2 3 4 & 1 : 右足を左足の前に交差しながら左方に向けメレンゲクロスセス、後半 2 3 4 & 1 : 左足の交差を解き左足を右足の前に交差しながら右方に向けメレンゲクロスセス、ムアー P V 6 (方法 2) 参)

・ R F クロッシングスイーズ 2 & 3 & , 4 & 1

(注 カニの横歩きのような感じで右方に向けてスキップしながら踊る、すなわち 2 : 右足横に、& : 左膝上げて右足横少し後ろにスリップ、3 : 左足右足の前に緩く交差、& : 右足少しリフトして左足横少し後ろにスリップ、4 & 1 : 右方にシャッセ、ムアー P V 2 参)

・ L F クロッシングスイーズ 2 & 3 & , 4 & 1

(注 カニの横歩きのような感じで左方に向けてスキップしながら踊る、すなわち 2 : 左足横に、& : 右膝上げて左足横少し後ろにスリップ、3 : 右足左足の前に緩く交差、& : 左足少しリフトして右足横少し後ろにスリップ、4 & 1 : 左方にシャッセ、ムアー P V 2 参)

・フットチェンジ t o オープン P o 2 3 4 & 1 (女子 2 3 4 1)

(注 2 : 右足アクロス前進してチェック、3 : 左足体重戻す、4 & 1 : 右回転スリーステップターンして女子と正対して終る、女子 2 : 右足アクロス前進してチェック、3 : 左足体重戻す、4 : ボディ右に回しながら男子に向けて右足前進、1 : 左足横後に置き男子と正対してオープン P o で終る)

→注 上記の R F & L F クロッシングスイーズは省くこともできる。また、この R F & L F クロッシングスイーズに代えて、R F ラスイーズ & L F ラスイーズ (ムアー P V 2 参) を踊ることもできる

## ★★ ( 8 4 )

※ S y d リバーストップ ~ ハイオーバースエー ※

C l d P o で始める

・オープニングアウト t o R 2 3 4 & 1

(④ 4 & 1 : 左足前にキープして前進シャッセして左足体重で終る、女子 4 & 1 : 右左右と左回転のシャッセをオーバーターンして右足後横で終る)

・ S y d リバーストップ 2 & 3 , 4 & 1

(④ 2 & 3 : C l d H o で左回りに右左右と 3 歩前進、4 & 1 : 左回りに左右左と 3 歩前進、女子 2 & 3 4 & 1 : 左足右足の後ろに交差、次に右足横少し後ろに、の動作を繰り返し右足体重で終る、このとき男女共に男子の左足トゥを中心として左に回転)

・ ハイオーバースエー 2 3 , 4 1

(④ 2 3 : 左足体重のまま膝伸ばし右手を女子左腰に巻き付けボディ左に回してハイオーバースエー、4 1 : 上記ポーズを保つ、女子 2 3 : 右足体重のまま右手を男子首筋に掛け右膝伸ばし左膝リフトして男子の右大腿にタッチしてハイオーバースエー、4 1 : 上記ポーズを保つ)

・ ホッケースティック 2 3 4 & 1

(④ 2 : 右足後退しながら左腕上げて女子右手を取り女子左回転をリード、3 : 左足体重戻し、4 & 1 : 女子に向けて前進ロックしてオープン P o で終る、女子 2 3 4 & 1 : 右腕を男子首筋から離しボディ左に回し左足前進からクイックホッケーしてオープン P o で終る)

### ★ ( 8 5 )

※ ニューヨーク ~ ヒップバンプ ~ ニューヨーク ~ P P ウォーク & ロック ~ スポットターン t o L ※

c f . フィガー ( 7 9 )

ファン P o で始める

・ ホッケースティック 2 3 4 & 1 , 2 3 4 & 1

・ ニューヨーク i n L S P & R S P 2 3 4 & 1 , 2 3 4 & 1

・ ヒップバンプ 2 3 4 1 , 2 3 4 1

(④ 前半 2 : ボディ右に回し左足横して L S P 、 3 : 左足体重のまま左ヒップを女子に近付けてヒップバンプ、4 1 : L S P のまま右足横に、後半 2 : 左足体重乗せる、3 : 左足体重のまま左ヒップを女子に近付けてヒップバンプ、4 1 : 右足体重移してオープン C P P 、 女子 : その反対)

・ ニューヨーク i n L S P 2 3 4 & 1

(④ オープン P P で終る)

・ P P ウォーク & フォワードロック 2 3 4 & 1 , 2 3 4 & 1

(④ 前半 2 3 : オープン P P で右左と 2 歩前進、4 & 1 : オープン P P で右足からフォワードロック、後半 2 3 : オープン P P で左右と 2 歩前進、4 & 1 : オープン P P で左足からフォワードロック)

・ スポットターン t o L 2 3 4 & 1

→ 上記の ニューヨーク i n L S P & R S P に代えて スプリットキューバンブレイクを踊ることもできる

### ★★ ( 8 6 )

※ ターン t o R ウィズ L F タップ ~ リカバー t o オープン P o ※

c f . ( 1 ) , ( 2 5 ) , ( 5 5 )

オープン C P P で始める

・ ニューヨーク i n L S P 2 3 4 & 1

(④ 2 : 左足前進チェック、3 4 & 1 : 右足に体重戻してロンデシャッセをする)

・ スロースイール t o R S P 2 3 4 1 , 2 3 4 & 1

(④ 前半 2 3 : ダブル H H o で右足に体重移し女子を左回転スイールにリード、4 1 : 左足に体重移し女子を右回転スイールにリード、後半 2 3 : 右足に体重移し女子を左回転スイールにリード、4 & 1 : 女子を右方にリードした後左手離し左

方にシャッセしてR S Pで終る、女子前半2 3：左足アクロス前進してボディ左に回しスイーブルターン、4 1：右足アクロス前進してボディ右に回しスイーブルターン、後半2 3：左足アクロス前進してボディ左に回しスイーブルターン、4：右足前進、&：ボディ右に回し左足横に、1：ボディ右回転継続して右足横に置きR S P)

・フットチェンジ 2 3 4 & 1

(注2 3：左足体重のまま右足左足に揃える、4 & 1：右方にシャッセ、女子2：左足に体重移す、3：右足左足に揃える、4 & 1：右方にシャッセ)

・スポットターン t o R 2 3 4 & 1

・スポットターン t o L 2 3 4 & 1

(注4 & 1：ヒップツイストシャッセ)

・タイムステップ 2 & 3

(注2 &：その場で足踏み、3：左足横に開く)

・タイムステップ 4 & 1

(注4 &：その場で足踏み、1：右足横に開く)

・ターン t o R ウィズ L F タップ 2 & 3 & 4 & 1

(注右足を軸にして左足をタップしながら右に1回転しR S Pの左足トゥで終る)

・リカバー t o オープン P o 2 3 4 & 1

(注2：左足体重移し右足左足に揃える、3：身体の前に右足フリック、4 & 1：右足からフォワードロックしてオープン P oで終る、女子2：左足体重移し右足左足に揃える、3：右足に体重移す、4 & 1：左足から左回転スリーステップターンをして男子に正対して終る)

### ★★★ (87)

※オープンヒップツイスト t o ジグザグ (ムアー P V 4) ※

※～スリーステップターン t o L～スポットターン t o L ※

オープン P o の H d S h H o で始める

・オープンヒップツイスト t o ジグザグ 1～2 7 歩 2 3 4 & 1 × 3  
2 & 3 & 4 & 1, 2 3 4 & 1

(注最後4 & 1：左足から3歩前進ランしてR S Pで終る、ムアー P V 4 参)

・ロンデ&シャッセ t o L 2 3, 4 & 1

(注2：右足膝曲げて十分に前進して左足後から前に少しロンデ、3：ボディ右に回しながら左足右足に閉じて女子と正対、4 & 1：右方にシャッセ、女子：その反対)

・スプリットキューバンブレイク C P P & P P 2 & 3, 4 & 1

・ 2 3 4 1, 2 3

(注2：左足前進チェック、3：右足体重戻す、4：左足横に、1：右足体重戻す、2：左足前進チェック、3：右足体重戻す)

・スリーステップターン t o L 4 & 1

(注4 & 1：左足から左回転のスリーステップターン、女子：その反対)

・スポットターン t o L 2 3 4 & 1

### ★★ (88)

※オープンヒップツイストスパイラル～ジグザク&バックロック～フリック&クロス※

c f. フィガー (28)

オープン P o で始める

・オープンヒップツイストスパイラル 2 3 4 & 1, 2 3 4 & 1

(注オープン C P P で終る)

・ジグザク&バックロック 2 & 3, 4 & 1

(注2 & 3：オープン C P P で左足前進から後方に向けてジグザクしてR S P、4 & 1：R S Pで右足からバックロックして右足体重で終る、女子：その反対)

- ・フリック&クロス 2 3  
 (② 2 : R S Pで左足右足に閉じると同時に右足前方にフリック、3 : 左足体重のまま右足左足の前に交差、女子 : その反対)
- ・リカバー t o オープン P o 4 & 1  
 (④ 4 : R S Pで右足前進、& : ボディ右に回し左足右足に閉じて女子と正対、1 : 右足横にしてオープン P o、女子 : その反対)
- ・S y d サイドステップ t o R & L 2 & 3, 4 & 1  
 (② 2 : 左足右足に閉じる、& : その場で右足体重、3 : 左足横に、4 : 右足左足に閉じる、& : その場で左足体重、1 : 右足横に)

★★ (89)

※A v d ヒップツイスト前半～バンドトゥハンドチェックドターン※  
 c f . フィガー (6)

- オープン P o で始める
- ・縦アレマーナ 2 3 4 & 1, 2 3 4 & 1
  - ・A v d ヒップツイスト前半 2 3 4 & 1  
 (② 2 3 4 & 1 : H d S h H o で A v d ヒップツイストの 1 ~ 5 歩を踊る)
  - ・バンドトゥハンドチェックドターン 2 3 4 & 1  
 (② 2 : 右足体重移しながら右手で女子を自分の左方にリード、3 : 左足に体重移しながら右手で女子を自分の右方前方にリードし終りに右手平を女子右手平に合わせ女子の前進を止める、4 : 右足左足の後ろに交差してジャイブのアメリカンスピンのように右手で女子右手をプッシュして女子右回転リード、& : ボディ少し左に回して左足横前に、1 : 女子に向け右足前進してオープン P o で終る、女子 2 : 左ボディを男子に直交させて左足 C B M P 前進、3 : 左足ボールでボディ左回転した後に右 S L で男子に向けて右足小さく前進チェックして右手平を男子の右手平に合わせる、4 & 1 : 左足後退からの右回転スリーステップターンを踊り男子と正対して終る)

★★ (90)

※アレマーナ～イクスプロージョン～ウィスク～S y d リバースターン※  
 (サンバからの転用)

- オープン P o で始める
- ・アレマーナ 2 3 4 & 1, 2 3 4 1  
 (② 前半 2 3 4 & 1 : アレマーナの 1 ~ 5 歩、後半 2 3 : 縦アレマーナの後半 2 歩、4 : ボディ左に回しながら右足小さく横にして R S P、1 : R S P で左足横にしてイクスプロージョンライン、女子前半 2 3 4 & 1 : アレマーナの 1 ~ 5 歩、後半 2 3 : 縦アレマーナの後半 2 歩、4 : ボディ右回転継続して左足小さく横にして R S P、1 : R S P で右足横にしてイクスプロージョンライン)
  - ・ウィスク t o R 2 3 4 & 1  
 & レディスパイヤルターン t o L  
 (② 2 : 右足体重戻しながらボディ右に回し女子と正対し左手平を女子右手平にタッチ、3 : 再び左足体重戻してイクスプロージョンライン、4 & 1 : ウィスク t o R を踊りながら左腕上げてその下で女子を左回転させて C l d P o で終る、女子 2 : 左足体重戻しながらボディ左に回して男子と正対し右手平を男子左に手平にタッチ、3 : 再び右足体重戻してイクスプロージョンライン、4 & 1 : 左腕上げてその下で左回転スパイヤルターンして C l d P o で終る)
  - ・S y d リバースターン 2 & 3, 4 & 1  
 (② 2 & 3 : ベニーズワルツターンの 1 ~ 3 歩、4 & 1 : ベニーズワルツターンの 4 ~ 6 歩)
  - ・フォワードベーシック 2 3 4 & 1



★★ (91)

※ランジヒップツイスト～S y d フォワードロック t o ラナウェイシャッセ～スリーチャチャチャ (フォワード) ※

c f . フィガー (43)、(51)、(61)

オープンP oで始める

・ランジヒップツイスト

234&1

(⑤ 234& : ロンデシャッセしながら女子を自分の右方OPにリード、1 : 左膝曲げランジライン t o R、女子 234&1 : ヒップツイストシャッセ、1 : 右膝曲げ左足横に伸ばしてランジライン t o L)

・S y d フォワードロック t o ファン

ウィズラナウェイシャッセ

23&4&1, 234&1

(⑤ 前半 : 23&4&1 : PPで右足前進からのS y d フォワードロック、後半 2 : 右足に推移しながら女子左方にリード、3 : 左足に推移しながら左手の甲を返して女子をラナウェイP oにリード、4&1 : 前進ロックし(1)のタイミングで左手の甲を戻して女子と正対、女子前半 23&4&1 : その反対、後半 2 : 左足前進、3 : 右足前進し左回転してラナウェイP o、4&1 : 左足から前進ロックし(1)のタイミングでボディ右に回して男子と正対、)

・スリーチャチャチャ (フォワード) 4~9歩

2&3, 4&1

(⑤ 2&3 : 前進ロックし(3)のタイミングで左手の甲を返して女子ラナウェイP oにリード、4&1 : 前進ロックし(1)のタイミングで左手の甲を戻して女子と正対、女子 2&3 : 右足から後退ロックし(1)のタイミングでボディ左に回してラナウェイP o、4&1 : 左足から前進ロックし(1)のタイミングでボディ右に回して男子と正対)

★★ (92)

※S y d フォワードロック (タンデムP o) ※

※ヘジテイト t o クイックシャッセ L & R & レディースイッチアクション ※

オープンP oで始める

・ベーシック

234&1, 234&1

・S y d フォワードロックウィズレディタンデムP o

23&4&1

(⑤ 2 : 左足前進と同時に左手を内側に反して女子が背中を見せるように反転させて女子が後のタンデムP oになる、3&4&1 : 右足から前進ロックして右足体重で終る、女子 2 : 右足後退すると同時に左に1/2回転してタンデムP o、3&4&1 : 左足から前進ロックして左足体重で終る)

・レディターン t o R & シャッセ t o R

234&1

(⑤ 2 : 左足前進すると同時に左手を外側に回して女子が正対するようにリード、3 : 右足左足の横にタップしてヘジテイト、4&1 : 右方にシャッセ、女子 2 : 右足前進するのと同時に右に1/2回転して男子と正対、3 : 左足右足の横にタップしてヘジテイト、4&1 : 左方にシャッセ)

・ヘジテイト t o クイックシャッセ L & R

& レディースイッチアクション

& 23, & 4, & 1

(⑤ & : 右足で少しスプリングして左足右足に揃える、23 : 左足体重のまま右足横にポイントしてヘジテイト、& : 右足左足に揃えながら左手の甲を返す、4 : 左足体重かけず横にポイントし女子をタンデムにリード、& : 左足右足に揃えながら左手の甲を元に戻す、1 : 右足体重かけずに横にポイント、女子 & : 左足で少しスプリングして右足左足に揃える、23 : 右足体重のまま左足横にポイント、& : ボディ左に回しつつ左足右足に揃える、4 : ボディ左に回し男子と背面し右足体重かけず横にポイントしラナウェイP o、& : ボディ右に回しつつ右足左足に揃える、4 : ボディ右に回し男子と正対し左足体重かけず横にポイント、なお、男子はクイックシャッセ L & R をする代わりに、女子と逆にボディ右に回してスイッチアクションをしてもよい)

・アレマーナ 6 ~ 10 歩

2 3 4 & 1

★★ (9 3)

※バックウォーク&フォワードロック&レディスリーステップターン t o R ~ スリーチャチャチャ (バックワード) ※

※アレマーナ~スライディングドアーズの変形 (レディフォワードロックエンディング) ※

c f. フィガー (4 6)、(6 1)、(8 2)

オープン P o で始める

・フォワードベーシック

2 3 4 & 1

・バックウォーク&フォワードロック

&レディスリーステップターン t o R

2 3 4 & 1

(注 2 3 : 右左と 2 歩後退、4 & 1 : 右足から前進ロックし (1) で右足体重のときに左足前方にロンデ、女子 2 : 左足前進、3 : 右足前進して右手平を男子の胸にタッチ、4 & 1 : 左足後退からの右回転スリーステップターンを踊り (1) で左足体重のときに右足後方にロンデ)

・スリーチャチャチャ (バックワード)

2 & 3, 4 & 1, 2 & 3, 4 &

1

(注 2 : 右足体重のままヘジタイト、& : 左足右足の前に交差、3 : 右足後退、以降スリーチャチャチャ (バック) を踊る、女子 2 : 左足体重のままヘジタイト、& : 右足左足の後ろに交差、3 : 左足前進、以降スリーチャチャチャ (フォワード) を踊る)

・アレマーナ後半

2 3 4 & 1

(注アレマーナの 6 ~ 10 歩をオーバーターンして R S P で終る)

・スライディングドアーズの変形

2 3 4 & 1, 2 3 4 & 1

(注 前半 2 3 4 & 1 : 左足 C B M P 前進からロンデシャッセ、後半 2 : 右足横に、3 : 左足体重戻す、4 & 1 : 女子の左サイドに向けて右足から前進ロック、女子前半 2 : 右足後退、3 : 左足体重戻す、4 & 1 : ヒップツイストシャッセ、後半 2 : 左足横に、3 : ボディ右に回しながら右足体重戻す、4 & 1 : 男子の右サイドに向けて左足から前進ロック)

・A v d ヒップツイストスパイラル

2 3 4 & 1, 2 3 4 & 1

(注オープン P o またはファン P o で終る)

★★ (9 4)

※ヒップスローターン t o L & R ※

R S P の右足体重で始める (入り方はフィガー (5 3) 参)

・L F チェック&シャッセ t o L

2 3 4 & 1

(注男女共に、2 : 左足 C B M P 前進チェック、3 : 右足体重戻す、4 & 1 : 左方にシャッセ)

・ヒップスローターン t o L

2 & 3 & 4 & 1 &

(注男女共に両手腰に当てスエー少し右にして左足を軸にして左に回る、すなわち 2 : 右足トゥでタップ、& : 左足体重戻す、以降同じ動作を繰り返して 1 回転)

・R F チェック&シャッセ t o R

2 3 4 & 1

(注男女共に 2 : 右足 C B M P 前進チェック、3 : 左足体重戻す、4 & 1 : 右方にシャッセ)

・ヒップスローターン t o R

2 & 3 & 4 & 1 &

(注男女共に両手腰に当てスエー少し左にして右足を軸にして右に回る、すなわち 2 : 左足トゥでタップ、& : 右足体重戻す、以降同じ動作を繰り返して 1 回転、ジェフリーハーン教 p 1 4 6 (フィガー 9) 参)

・フットチェンジ

2 & 3 4 & 1

(女子 2 3 4 & 1)

(② 2 : 左足を右方前方に前進、& : 右足左足後に交差、3 : 両足で右にツイストして女子と正対し終りに左足体重になる、4 & 1 : 右方にシャッセ、女子 2 3 4 & 1 : 通常のフォワードベーシックを踊る)

★★★ (95)

※フットチェンジ t o R S h P o ~ 2 ウォーク & フォワードロック ~ イクスプロージョンライン ~ リバースターン ※ (サンバからの転用)

C l d P o で始める

・アンダーアームターン t o R

2 3 4 & 1

・タイムステップ

2 & 3 4 & 1, 2 & 3 4 & 1

(② ワパチャタイミングで踊る、前半 2 & 3 4 & 1 : 左足のタイムステップ、後半 2 & 3 4 & 1 : 右足のタイムステップ、女子 : その反対)

・フットチェンジ t o R S h P o

2 3 4 1 (女子 2 3 4 & 1)

(② 2 : 左足横に置き左手で女子を右方前進をリード、3 : 右足左足に閉じながら左手離し右手平で女子右手をプッシュして右回転をリード、4 : そのまま左足体重移す、1 : 右足横にして R S h P o、女子 2 : 右足 C B M P 前進し右手平を男子右手平に合わせ、3 : 左足前進して右回転スパイラル、4 & 1 : 右足から男子の前を横切って右回転スリーステップターンして R S h P o)

・チェック & シャッセ

2 3 4 & 1, 2 3 4 & 1

(② R S h P o を保って踊る、前半 2 3 4 & 1 : 左足前進チェックから左方にシャッセ、後半 2 3 4 & 1 : 右足前進チェックから右方にシャッセ)

・2 ウォーク & フォワードロック

2 3 4 & 1, 2 3 4 & 1

(R S h P o を保って踊る、前半 2 3 : 左右と2歩前進、4 & 1 : 左足からの前進ロック、後半 2 3 : 右左と2歩前進、4 & 1 : 右足からの前進ロック)

・イクスプロージョン

2 3

(② 2 : 右足体重のまま左足右足に揃える、3 : 左足横に開いてイクスプロージョンライン、女子 2 : 左足右足に閉じる、3 : 右足横に開いてイクスプロージョンライン)

・ウィスク & レディースリーステップターン t o L

4 & 1

(② 4 & 1 : ウィスク t o R を踊りながら右手で女子を引き付けて左回転をリード、女子 4 & 1 : 左足前進からの左回転スリーステップターンを踊り男子と正対して終る)

・リバースターン

2 & 3, 4 & 1

(② 2 & 1 : ベーズワルツターン前半、4 & 1 : ベニーズワルツターン後半)