

ジャイブ・フィガー集

2018/08 改訂

編集：田中康弘

(略注) Po : ポジション、Avd : アドバンスド、Syd : シンコペイティッド、Clid : クローズド、HdShHo : ハンドシェイクホールド、PP : プロムナードポジション、CPP : カウンタープロムナードポジション、FlwPo : フォーラウェイポジション、CFlwPo : カウンターフォーラウェイポジション、RSP : ライトサイドポジション、LSP : レフトサイドポジション、RShPo : ライトシャドーポジション、LShPo : レフトシャドーポジション、COP : チェンジオブプレイス

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に工夫した。

★ : 中級用、★★ : 中級～上級用、★★★ : 上級用

★ (1) 参考：ムアーPV1 (方法2、方法4)

※COP. Rt o L ウィズシンプルスピン～COP. Lt o R ウィズメレンゲシャッセ※

- ・COP. Rt o L ウィズシンプルスピン 1 2 3 a 4, 1 2, 1 2, 3 a 4
- ・COP. Lt o R
ウィズコンティニューアスメレンゲシャッセ 1 2 3 a 4, 1 a 2 a 3 a 4
- ・リンク 1 2 3 a 4
- ・ウィップ 1 2 3 a 4
- ・カーリーウィップ 1 2 3 a 4
- ・ウィップ 1 2 3 a 4
- ・ドラカンセイラー 3 a 4
- ・トゥヒールスイーブル 1 2 3 4 5 6, 1 2

★★★ (2) 参考：J B D F サマーセミナー2010、No. 4

※エクストラターン t o R & L ※ ※マイアミススペシャル～フリーホップス※

ClidPoで始める

- ・COP. Rt o L 1 2 3 a 4, 3 a 4
(㊟後半3 a 4 : 右SLで前進シャッセして右手平を女子右手平に合わす、女子後半3 a 4 : 左SLで後退シャッセして右手平を男子右手平に合わす)
- ・エクストラターン t o R & L 1 2 3 a 4, 1 2 3 a 4
(㊟前半1 2 : 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、3 a 4 : 左足から左SLで前進シャッセして左手平を女子左手平に合わす、後半1 2 : 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、3 a 4 : 右足から右SLで前進シャッセして右手平を女子右手平に合わす、女子前半1 2 : 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回転)、3 a 4 : 右SLで後退シャッセし左手平を男子左手平に合わす、後半1 2 : 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回転)、3 a 4 : 左SLで後退シャッセし右手平を男子右手平に合わす)
- ・マイアミススペシャル 1 2 3 a 4, 3 a 4
(㊟終りはLSPになる)
- ・フリーホップス 1 2 a 3 a 4 a 5 a 6 a 7 a 8
(㊟1 : 左足体重、2 a : ボディ少し右に傾け右足でホップ、3 a : ボディ少し左に傾

け左足でホップ、4 a : ボディ少し右に傾け右足でホップ、5 a : 左足でタップして右足でホップ、6 a : ボディ少し左に傾け左足でホップ、7 a : 右足でタップして左足でホップ、8 : 右足体重移す、女子 : その反対)

・COP. Lt o R

1 2 3 a 4, 3 a 4

★ (3) 参考 : J B D F 教 p 7 4、p 9 0

※トゥヒールスイーブル〜ストーキングウォーク&フリックス i n t o ブレイク※
オープンP o のダブルHH o で始める

・オープンロック

1 2

・トゥヒールスイーブル

1 2 3 4 5 6

・ストーキングウォーク 3 ~ 8 歩

1 2 3 4 5 6

(㊦ダブルHH o のPP で左足ポイントから始める)

・フリックス i n t o ブレイク

1 2 3 4 5 6 7 8, 1 2 3 a 4

・F l w スローアウェイ 3 ~ 8 歩

5 a 6, 7 a 8

(㊦5 a 6 : 左S L でスエー左にして斜め前に前進シャッセ、7 a 8 : 女子に向けて前進シャッセ)

★★★ (4) 参考 : ジェフリーハーン教 p 2 2 6 (フィガー1)、p 2 3 0 (フィガー3)

※ターニングダブルボールチェンジ〜フリック&ジグザグ※ (デモ用)

c f. フィガー (9)、(11)、(47)、(51)

オープンP o で始める

・COP. Lt o R t o オープンC P P

1 2 3 a 4, 3 a 4

(㊦逆L O D に沿ってオープンP P で終る)

・ターニングダブルボールチェンジ

エンドスリーステップターン t o オープンP o 1 a 2, 3 a 4, 5 a 6, 7 a 8

(㊦1 : 右足の上でボディ左に回しながら逆L O D の方向に左足後退して右足の後に交差、a : ボディ左回転継続して右足左足に閉じてL O D に面す、2 : 左足前進チェックしてオープンP P、3 : 左足の上でボディ右に回しながらL O D の方向に右足後退して左足の後に交差、a : ボディ右回転継続して左足右足に閉じて逆L O D に面す、4 : 右足前進チェックしてオープンC P P、5 a 6 : 上記の1 a 2 を繰り返す、7 a 8 : 右足から右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、ジェフリーハーン教 p 2 2 6 (フィガー1) 参、なお、ここからバックワードボタフォゴに継続することもできる)

・オープンロック&フットチェンジ t o R S P

1 2 3 4

(女子 1 2 3 a 4)

(㊦ココローラへの先行ステップ(フィガー(8)参)と同じ動作をしてR S P になる、すなわち1 2 : 左足からのオープンロック、3 : 左足右足に閉じつつ左腕を右方に移動しながら手の甲を返して女子引き付けて女子が左回転するようにリード、4 : 右足横にしてR S P で左手離す、女子 1 2 : 右足からのオープンロック、3 a 4 : 前進シャッセしながらボディ左回転して男子の前を横切ってR S P、ムアーP V 1 4 参)

・ロック

1 2

(㊦1 2 : R S P で男女共に左足後退からのロック、この動作は省くこともできる)

・フリック&ジグザグ

a 1 2 3 a 4, 5 6 7 a 8

(㊦a : 男女共に両手フリーのR S h P o で左足ホップして小さく前進、1 : 右足小さくアクロス前進、2 : 左足身体の前にフリック、3 a 4 : 左足後退から右方へジグザグ、5 : 左足体重のまま右足左足の横にタップ、6 : 右足身体の前にフリック、7 a 8 : 右足後退から左方にジグザグ)

・スタンプ&スリップバック

1 2

(㊦1 : 左足右足に閉じる、2 : 左足体重のまま両足揃えてスリップバック、女子 1 : 右足体重のまま左足右足に揃える、2 : 右足体重のまま両足揃えてスリップバック)

・ツイスト t o R & レディボタフォゴバック 3 a 4

(㊦ 3 : 右足左足の後に交差、a : 左足体重移しながら右にツイスト、4 : 右足横にして女子と正対、女子 3 a 4 : 左足からの後退ボタフォゴを踊り男子と正対)

★★ (5) 参考 :

※ダブルクロスウィップ〜スイングキック&シャッセ※

オープン P o で始める

・ダブルクロスウィップ

1 2 3 a 4 , 1 2 , 1 2 , 3 a 4

(㊦ 前半 1 2 3 a 4 : リンクの 1 ~ 5 歩、後半 1 2 , 1 2 : ウィップ 2 回、3 a 4 : 右にシャッセしながら女子右回転をリードして R S P となる、女子後半 1 2 1 2 : ウィップ 2 回、3 a 4 : 右回転継続しながら男子の前を横切ってオープン P P)

・ロック&フォワードシャッセ

1 2 , 3 a 4 , 3 a 4

(㊦ 1 2 : F l w ロック、前半 3 a 4 : 左足から前進シャッセ、後半 3 a 4 : 右足から前進シャッセ、女子 : その反対)

・スイングキック&シャッセ

1 2 3 a 4

(㊦ 1 : 左足前進して女子と向き合いダブル H H o となる、2 : 左足体重のままスエー左にして右膝曲げ右足先は左足の後で床に向ける、3 a 4 : 右方にシャッセ、女子 : その反対)

★★ (6) 参考 : ムアー P V 1 0、ジェフリーハーン教 p 2 6 2 (フィガー 1 7)、J B D F ' 1 5 (発展型 No. 4)

※ローリングオフジアー ム ウィズ カドル ホールド ~ オープン V ライン ※

c f . フィガー (1 5)、(2 8)

オープン P o のダブル H H o で始める

・ウインドミル

1 2 3 a 4 3 a 4 × 2

(㊦ ウインドミルを 2 回踊る)

・ローリングオフジアー ム ウィズ カドル ホールド

1 2 3 a 4 , 1 2 3 a 4

(㊦ 前半 1 2 : ダブル H H o で左足からのオープンロック、3 a 4 : 右回りにシャッセしつつ左腕上げて女子を左回転させた後に左腕下げてカドルホールドになる、後半 1 2 : 右回りに右左と 2 歩前進ウォーク、3 a 4 : 左手離し女子に向けて前進シャッセ、女子前半 1 2 : 右足からのオープンロック、3 a 4 : 左回りにシャッセしてカドルホールド、後半 1 : 左足後退、2 : ボディ右に回して右足前進ピボット、3 a 4 : 後退シャッセ)

・ローリングオフジアー ム ウィズ カドル ホールド

エンド i n オープン V ライン

1 2 3 a 4 , 1 2 3 a 4、1 2

(㊦ 基本的に上記を繰り返すが、後半 3 a 4 : 左手離してコンパクトシャッセしながら R S P になる、最後 1 : R S P で左足横に置きイクスプロージョン、2 : 右足体重戻す、女子最後 1 : R S P で右足横に置きイクスプロージョン、2 : 左足体重戻す)

→㊦ 上記のローリングオフジアー ム ウィズ カドル ホールドは次のように踊ることもできる

・ローリングオフジアー ム ウィズ カドル ホールドの変形 1 2 3 a 4 , 1 2 1 2 3 & 4

(㊦ 前半 1 2 : ダブル H H o で左足からのオープンロック、3 a 4 : 右回りにシャッセしつつ左腕上げて女子を左回転させた後に左腕下げてカドルホールドになる、後半 1 2 1 2 : 右回りに右左右左と 4 歩前進ウォーク、3 a 4 : 右手離し左手上げて女子を右回転させて終りに女子と正対、女子前半 1 2 : 右足からのオープンロック、3 a 4 : 左回りにシャッセしてカドルホールド、後半 1 2 1 2 : 左右左右と 4 歩後退、3 a 4 : コンパクトシャッセしながらボディ右に回して男子と正対)

★★ (7) 参考 : ジェフリーハーン教 p 2 6 2 (フィガー 1 7)、ムアー P V 1 3

※チャギングウィズ H d S h H o ※

※ニューヨークウィズスプリングス※

c f. フィガー (6)

オープンP oのH d S h H oで始める

- ・チャギングウィズH d S h H o 1 2, 3 a 4, 3 a 4
 (㊦男女共に全体に右回りしながら踊る、1 2 : 左足からのオープンロック、前半3 a 4 : ボディ右に回しながら左S Lで前進シャッセしつつ右腕を右方に伸ばして女子を背面させる、後半3 a 4 : ボディ左に回しながら右S Lで前進シャッセしつつ右腕を左方に伸ばして女子に背面する、女子1 2 : 右足からのオープンロック、前半3 a 4 : ボディ左に回しながら右S Lで前進シャッセして男子に背面する、後半3 a 4 : ボディ右に回しながら左S Lで前進シャッセして男子の背中に対面、ジェフリーハーン教p 2 6 2 (フィガー1 7) 参)
- ・チャギングウィズH d S h H o 3 a 4, 3 a 4, 3 a 4
 (㊦上記の前半、後半、前半を繰り返す)
- ・リカバー t o オープンP o 3 a 4
 (㊦3 a 4 : コンパクトシャッセしながら右腕で女子右回転をリードした後にホールドを離して女子と正対して左手と右手のホールドに戻る、女子3 a 4 : 左足からスリーステップターンをして男子と正対して終る)
- ・C O P . L t o R t o オープンC P P 1 2 3 a 4, 3 a 4
 (㊦オーバーターンしてオープンC P Pで終る)
- ・ニューヨークウィズスプリングス 1 2 3 4, 5 6 7 8
- ・ブレイク & コンパクトシャッセ t o L 1 a 2, 3 a 4
 (㊦1 a 2 : オープンC P Pでブレイク、3 a 4 : 右足を左足に閉じて左手で女子右回転スピンをリードしその場でコンパクトシャッセを行い終りに女子と正対、女子1 a 2 : オープンC P Pでブレイク、3 a 4 : 左足を右足に閉じて左右左とコンパクトシャッセを行い終りに男子と正対)

→㊦上記のチャギングはH d S h H oの他にダブルH H oでも踊ることができる

- ・チャギングウィズダブルH H o 1 2, 3 a 4, 3 a 4
 (㊦男女共に全体に左回りしながら男子を中心に女子がその周りを踊る、1 2 : 左足からのオープンロック、前半3 a 4 : コンパクトシャッセしながら右腕を前に伸ばして女子のボディを左に回す、後半3 a 4 : コンパクトシャッセしながら左腕を前に伸ばして女子のボディを右に回す、女子1 2 : 右足からのオープンロック、前半3 a 4 : ボディを左に回して右S Lで小さく前進シャッセ、後半3 a 4 : ボディ右に回して左S Lで小さく前進シャッセ)
- ・チャギングウィズダブルH H o 3 a 4, 3 a 4, 3 a 4
 (㊦上記の前半、後半、前半を繰り返す)
- ・リカバー t o オープンP o 3 a 4
 (㊦3 a 4 : コンパクトシャッセしながら右腕で女子右回転をリードした後にホールドを離して女子と正対して左手と右手のホールドに戻る、女子3 a 4 : 左足からスリーステップターンをして男子と正対して終る)

★★ (8) 参考 : ムアーP V 1 4, P V 1 1, P V 1 3、毛塚ラテン専科p 1 2 6

※コカローラ～ダブルフリック&ボタフォゴス※

※ファニーロックステップ～シャドーストーキングウォーク※ (デモ用)

c f. フィガー (4)、(5 6)

オープンP oで始める

- ・オープンロック&フットチェンジ t o R S P 1 2 3 4
 (女子1 2 3 a 4)
 (㊦1 2 : 左足からのオープンロック、3 : 左足右足に閉じつつ左腕を右方に移動しながら手の甲を返して女子引き付けて女子が左回転するようにリード、4 : 左手離し右足小

さく横にしてR S P、女子1 2：右足からのオープンロック、3 a 4：右S Lで前進シャッセしながらボディ左に回して男子の前を横切ってR S P)

・ロック 1 2

(㊟1 2：R S Pで男女共に左足後退からのロック)

・ココローラ 1 2 3 4 5 6 7 8

(㊟各歩ともスィーブルアクションをしながら男女共に1：左足右足の前に交差、2：右足後退、3：左足横、4：右足左足前アクロスして前進、5～8：上記をもう一度繰り返す、ムアーP V 1 4 参)

・ダブルフリック&ボタフォゴス 1 2 3 a 4, 5 6 7 a 8

(㊟男女共に1：右足でホップして左足右方前方にフリック、2：右足でホップして左足左方後方にフリック、3 a 4：左足後退からのボタフォゴス、5：左足でホップして右足左方前方にフリック、6：左足でホップして右足右方後方にフリック、7 a 8：右足後退からのボタフォゴス)

・スロースィーブル 1 2 3 4

(㊟1 2：左足前進して右回転スィーブル、3 4：右足前進して左回転スィーブル)

・レディサイドシャッセ t o L 1 2、1 2

(㊟1 2 1 2：その場で左右左右と踏み替りながら左手は女子左手、右手は女子右腰に添えてR S h P oになる、女子1：左足横に、2：右足左足に閉じる、もう一度繰り返してR S h P o)

・ファーニロックステップ 1 2 3 4

(㊟1：上記ホールドを保ちボディ前傾させて左足ヒールフラットで前進、2：右足左足後ろに交差しボディ傾き戻す、3 4：上記の繰り返し)

・シャドーストーキングウォーク 8～1 5 歩 1 2 3 4 5 6 7 8

(㊟左に回りながら行ってもよい、ムアーP V 5 参照)

・リカバー t o オープン P o 1 a 2, 3 a 4 (女子1 2 3 a 4)

★★ (9) 参考：

※シンプルスピン&フォワードロック～パットアケーキ※ (デモ用)

(ターニングダブルボールチェンジウィズ2ステップターンに類似)

c f. フィガー (1 7)、(3 8)、(5 1)

オープンP oで始める

・C O P. L t o R t o オープンC P P 1 2 3 a 4、3 a 4

・シンプルスピン t o L 1 2

(㊟1 2：左右と2歩で左に1回転してオープンP P、女子：その反対)

・フォワードロック 3 & 4

(㊟3 & 4：右手で女子左手を取りオープンP Pで左足から前進ロック)

・シンプルスピン t o R 5 6

(㊟5 6：右左と2歩で右に1回転してオープンC P P、女子：その反対)

・フォワードロック 7 & 8

(㊟7 & 8：左手で女子右手を取りオープンC P Pで右足から前進ロック)

・シンプルスピン t o L & フットチェンジ

レディフォワードロック

1 2 3 4 (女子1 2 3 a 4)

(㊟1 2：左右と2歩で左に1回転、3 4：左右とその場で足踏み、女子1 2：右回転のシンプルスピン、3 a 4：右に前進ロック、

・パットアケーキ 1 2 3 a 4, 5 6 7 a 8

(㊟1：ボディ右に回し左足前進チェックして左手平を女子左手左足と合わす、2：右足体重戻す、3 a 4：左回転スリーステップターン、5：右足前進チェックして右手平を女子右手平と合わす、6：左足体重戻す、7 a 8：右回転スリーステップターンし右足体重で終る、ムアー編チャチャチャP V 1 参照)

・フットチェンジ&レディパットアケーキ 1 2 3 4 (女子1 2 3 & 4)

(⑩ 1 : 左足CBMP前進チェックし左手と左手を合わす、2 : 右足体重戻しながら左手で女子左回転をリード、3 : 左足横に、4 : 右足体重戻す、女子 1 : 左足CBMP前進チェック、2 : 右足体重戻す、3 & 4 : 左回転スリーステップターン)

・スポットターン t o R 1 2 3 a 4

(⑩前半 1 2 : 左右と2歩で右に3 / 4回転、3 a 4 : ボディ右に回しながら女子と正対して左にシャッセしてダブルHHoになる、女子 : その反対)

・フリック&シャッセ t o R 1 2 3 a 4

(⑩ 1 : 左足体重のまま右足を左方前方にフリック、2 : ボディ右に回しながら右足を左足の後にキック、3 a 4 : 右足から右方にシャッセしてオープンPoで終る、女子 : その反対)

★★ (10) 参考 :

※オーバータンドCOP. L t o R ~ シンプルスピン※

※シンプルスピン~シャッセ t o L エンドLSP ~ スローフリック&クイックフリック※

c f. フィガー (10)、(28) (35)、(52)

オープンPoで始める

・オーバータンドCOP. L t o R 1 2 3 a 4, 3 a 4

(⑩ 1 2 3 a 4 : 終りに左腕降ろし手首を右にひねってラナウェイPo、3 a 4 : 右足からの前進ロック、女子 1 2 3 a 4 : 終りに右足で左に回転してスパイラルアクションしてラナウェイPo、3 a 4 : 左足からフォワードロックし(4)で左足のボールでボディ右に回して男子と正対、JBDF教p33)

・シンプルスピン t o L 1 2

・シャッセ t o L エンドLSP 3 a 4、1 2

(⑩ 3 a 4 : 左方にシャッセして最後にボディ右に回してLSPになる、1 2 : 右足後退からのロック、女子 : その反対)

・スローフリック&クイックフリック 1 2 3 4, 1 a 2 a 3 a 4

(⑩前半 1 : LSPで右足フリック、2 : 右足左足に閉じる、3 : 左足フリック、4 : 左足右足に閉じる、後半 1 a 2 a 3 a 4 : 右足フリックからクイックフリックして右足体重で終る、女子 : その反対)

・レディアンダーアームダブルスピン t o R 1 2, 3 a 4, 3 a 4

(⑩ 1 : オープンCPPで左足後退、2 : 右足体重戻しながらボディ左に回して女子と正対、3 a 4, 3 a 4 : コンパクトシャッセしながら左腕の下で女子を2回右回転スピンさせてオープンPoで終る)

★★★ (11) 参考 : ムアーPV1 (方法2)、JBDFサマーセミナー '10 (No5)

※手~サークルウォーク t o R SP ~ スキップフォワード※

※ムーチの変形~ターニングダブルボールチェンジエンドシンプルスピン※

c f. フィガー (4)、(11)、(35)、(49)

C1dPoで始める

・COP. R t o L・ウィズレディシンプルスピン 1 2 3 a 4, 1 2 1 2 3 a 4

(⑩通常のCOP. R t o Lの1~5を踊る、1 2 1 2 : 右左右左と女子に向けて4歩前進しながら左手上げて女子を右回転スピン1回させる、3 a 4 : 女子に向けて前進シャッセしながら左手腰の位置まで下げてHdShHoとなる、女子 1 : 左足で右に回転して横少し後ろに、2 : 左足で1 / 2回転して男子に背面して右足前進、1 2 : 上記を繰り返す、3 a 4 : 左足で右に回転して男子と正対して後退シャッセ、ムアーPV (方法2) 参)

・ショルダーズピン1~8歩 1 2 3 a 4, 3 a 4

(⑩オープンCPPで終る、JBDF教p70、ムアーPV9参)

・サークルウォーク t o R SP 1 2 3 4

(⑩ 1 2 3 4 : 左右左右とその場でコンパクトシャッセしながらボディ少し左に回しか

つ左手で女子を背面から左側を通り前を横切って右側に来るようにリードして終りに右手で女子左手を取ってR S P、女子 1 : ボディ右に回しつつ右足前進、2 : 左足前進し男子と正対、3 : ボディ右回り継続し右足後退、4 : 左足後退してR S Pで終る)

- ・フォーラウェイロック 1 2
(㊦ 1 : R S Pで左足後退、2 : 右足体重戻す、女子 : その反対)
- ・スキップフォワード 1 a 2 a 3 a 4
(㊦ 1 a 2 a 3 a 4 : R S Pで左足からスキップしながら前進)
- ・ムーチの変形 1 2 3 4, 1 a 2, 3 a 4
1 2, 1 2 3 4, 1 a 2, 3 a 4
(㊦ 前半 1 : R S Pで左足前にフリック、2 : 左足右足の前に交差、3 : 右足前にフリック、4 : 右足左足の前に交差、1 a 2 : 左足フリック&ボールチェンジ、3 a 4 : シャッセしながら右に1 / 2回転してL S P、後半 1 : 右足後退、2 : 左足体重戻す、1 2 3 4 : 右足と左足交互にフリック&交差、1 a 2 : 右足フリック&ボールチェンジ、3 a 4 : L S PからオープンC P Pとなり右足から前進ロック、女子 : その反対)
- ・ターニングダブルボールチェンジ 1 ~ 6 歩 1 a 2, 3 a 4
(㊦ 詳細は前述フィガー (4)、ジェフリーハーン教 p 2 2 6 (フィガー1) 参)
- ・シンプルスピン 1 2
(㊦ 左足から骨盤開いて2歩で左回転して終り女子と正対、女子 : その反対)
→㊦ 上記スキップフォワードからはムーチの変形に継続する代わりに、単にスイングキック&シャッセ t o Rを踊ってもよい

★★★ (1 2) 参考 : ムアーP V 3

※カーリーウイップ~ウイップスピン※

オープンP oで始める

- ・リンク 1 ~ 5 歩 1 2 3 a 4
- ・ダブルクロスウイップ 1 2 1 2 3 a 4
- ・カーリーウイップ 1 2 3 a 4
- ・ウイップスピン 1 2 3 a 4
(㊦ 1 : ボディ右に回しながら右足左足の後に交差、2 : 左足横に、3 : 左腕上げながらスエー右にして右足体重掛けずにC B M Pにポイントしつつ右腕で女子の背中を押して女子右回転をリードする (女子と共に互いに外側に向けて背中合わせにめくれ返るようなイメージ)、a : 右足左足に閉じながらボディ左に回す、4 : 左腕下げてスエー左にして左足体重掛けずにC B M Pにポイント、女子 1 2 : ボディ右に回しながら左右と2歩前進、3 : スエー左にして右腕上げて右足で右回転継続して左足横に置く (このとき男子と略背中合わせの状態になる)、a : スエー左を保ちつつ左足で右回転継続して右足横に置く、4 : 右足で右回転継続して左足後退して男子と向き合う)
ムアーP V 3 参)

- ・ボタフォゴバック 1 a 2 3 a 4, 1 a 2 3 a 4
(㊦ 1 a 2 : 左足後退からのボタフォゴ、3 a 4 : 右足後退からのボタフォゴ、更にもう一度繰り返す)
- ・C O P . L t o R 1 2 3 a 4, 3 a 4
(㊦ オープンP oで終る)

★★ (1 3) 参考 : ムアーP V 1 1, P V 1 5

※ロータリージグザグ※

※アームサークル&ヒップバンプ※

c f. フィガー (1 4)、(6 3)

C l d P oで始める

- ・ベーシック i n F l w 1 ~ 5 歩 1 2 3 a 4
- ・ウイップ 1 2 3 a 4

- ・ロータリージグザグ 1 2 3 4, 5 6 7 8、1 2 3 4
 (㊦7:左足後退、8:左足体重ままへジテイト、1:右足を左足に閉じて女子を右にツイストさせる、2:右足体重のまま女子を左にツイストさせる、3:左足体重移しながら左腕上げて右手のホールドを外し女子を右に回す、4:右足体重移し女子と正対して右腕下げる、ムアーPV11参)
- ・COP. Lt o R 1 2 3 a 4, 3 a 4
- ・アメリカンスピン 1 2 3 a 4, 3 a 4
 (㊦最後に右手で女子右手を取り左手同士を右手同士の上に交差したダブルHHoとなる)
- ・アームサークル&ヒップバンプ 1 2 3 4 × 4, 1 a 2
 (㊦ムアーPV15参)
- ・COP. Lt o R 1 2 3 a 4, 3 a 4
 →㊦上記アームサークルの途中からキャタパルトエンディングに移行することができる(次のフィガー(14)参)

★★ (14) 参考:ムアーPV15、PV9、ジェフリーハーン教p254(フィガー13)

※アームサークル&ヒップバンプ~キャタパルトエンディング※

c f. フィガー(13)、(63)

- ・アメリカンスピン 1 2 3 a 4, 3 a 4
 (㊦右手で女子右手を取り左手同士を右手同士の上に交差したダブルHHoとなる)
- ・オープンロック 1 2
- ・ダブルHHoアームターンフォレディ 1 2
 (㊦女子を左に回し正対させる)
- ・ダブルHHoアームターン 3 4
 (㊦自分で腕の下を右に回り女子と正対)
- ・ダブルHHoアームターンフォレディ 5 6
 (㊦女子を左に回し正対させる)
- ・ダブルHHoアームターン 7 8
 (㊦自分で腕の下を右にアンダーターンして女子の前で背面し女子が後のタンデムPoとなり、終りに両手の平が上に向くように親指を外側に向けて振る)
- ・キャタパルト9~16歩 1 2 3 a 4, 3 a 4
 (㊦ムアーPV9参)
 →㊦上記の踊りは基本的にアームサークル&ヒップバンプ(ムアーPV15)の途中で自分で右に回ってタンデムPoとなり、キャタパルトの後半(9~16歩)に継続するもの

★★ (15) 参考:ユーチューブ(長身北欧系)

※ローリングオフジアームウィズバックtoバックウォーク※

c f. フィガー(6)、(28)

オープンPoの左手と右手のホールドで始める

- ・ローリングオフジアーム
 ウィズバックtoバックウォーク 1 2 3 a 4, 5 6 7 a 8
 (㊦12:左足からのオープンロック、3a4:左方にサイドシャッセしながら左手で女子右手の甲を返して左手を右方に引き寄せつつボディ右に回して背中を女子の方に向ける、56:ボディ右回転継続しつつ右左と2歩後退、7:ボディ少し左に回して腰の高さで左手の捻りを戻しながら(親指を上にする)右足を後退してスプリング、a:左足右足に揃える、8:右足体重戻し女子と正対、女子12:右左とオープンブレイク、3a4:COP. Rt o Lのようにボディ左に回して右方にサイドシャッセしつつ背中を男子に向け、右手は自分の腰にタッチ、56:男子に背中を向けて左右と2歩後退、7:左足後退

してスプリングしながら右回転ピボット、 a : 右足で右回転ピボット、 8 : 左足横にして男子と正対)

・ローリングオフジアーム

ウィズバック t o バックウォーク 1 2 3 a 4 , 5 6 7 a 8

(注上記の動作を繰り返す)

・ロック&シンプルスピン

1 2 , 3 4

(注 1 2 : 左足からのオープンロック、 3 4 : 左足からスエー少し右にして 2 歩で左回転のシンプルスピンをして R S P、 女子 : その反対)

・フォワードシャッセ

1 a 2 , 3 a 4

(注 1 a 2 : R S P を保ち左足からの前進シャッセ、 3 a 4 : 右足からの前進シャッセ、これに代えてスキップフォワードを踊ることもできる)

→注後続 : R S P で始める各種フィガー (例えばムーチ、 H d S h H o からの F l w スローアウェイ、 スイングキック、 フリック & ジグザグ (ジェフリーハーン教 p 2 3 0) など)

★★ (16) 参考 : J B D F 教 p 7 4 ~ 7 8、 柘植先生からのヒント

※トゥヒールスィーブル※

※ウィップ t o ホップ & タップ ~ ロールスピン & シャッセ t o R ※

オープン P o のダブル H H o で始める

・オープンロック

1 2

(注左足からのオープンロック)

・スロートゥヒールスィーブル

& クイックトゥヒールスィーブル

Q Q S , Q Q S , 1 2 3 4 5 6

(注 Q Q S , Q Q S : スローカウントのトゥヒールスィーブル、 1 2 3 4 5 6 : クイックカウントのトゥヒールスィーブル)

・オープンロック

7 a 8

(注 7 : 右足体重のままヘジタイト、 a : 左足小さく後退、 8 : 右足体重戻す)

・リンク 3 ~ 5 歩

7 a 8

(注 7 a 8 : ボディ右に回しながら左前方にシャッセ)

・ウィップ t o ホップ & タップ

1 2 , a 3 a 4

(注 1 2 : ウィップの 2 歩を踊る、 a : 左足でホップして右足着地、 3 : 右足体重のまま左足横に伸ばして P P でタップ、 a : 右足でホップして左足着地、 4 : 左足体重のまま右足横に伸ばして C P P でタップ)

・ロールスピン & サイドシャッセ

1 2 , 1 2 , 3 a 4

(注 1 : ボディ右に回しながらスエー右にして右足横少し後ろに、 2 : ボディ右に回しながらスエー左に切り替えて左足横少し後ろに、 1 2 : 上記を繰り返す、 3 a 4 : スエー戻して右方にシャッセ)

★★★ (17) 参考 : ビデオ (L 6 グループ 4) (バラス組)

※サーキュラーウォークウィズフットスプリット & レディチャッキング※ (右回転系)

c f . フィガー (9)、フィガー (38) ~ (40)

オープン P o で始める

・リンク

1 2 3 a 4

・ウィップ t o R S P

1 2 3 a 4

(注終りに右手で女子右手を取りボディ左に少し回し H d S h H o で R S P になる)

・サーキュラーウォークウィズフットスプリット

& レディチャッキング t o R

1 2 , a 3 a 4 , a 5 a 6 , a 7 a 8

(女子 1 2 , 3 a 4 , 5 a 6 , 7 a 8)

(注 H d S h H o を保ち男女共に全体で右回転、 1 2 : F l w ロック、以降常に女子に面した状態を保って右に回りながらフットスプリットを 3 回行う。すなわち、 a : ボディ

少し右に回し左足トゥで横に、3：右足トゥで横にして女子と正対、a：左足右足に略クローズ、4：右足アクロスして前進してロア、a5 a6, a7 a8：上記を繰り返して終りは右足体重で女子左サイドに位置してコントラP oとなる、女子12：Flwロック、以降H d S h H oを保ちチャギングを3回する。すなわち、3 a 4：ボディ左に回して右足OPからの前進シャッセ、5 a 6：ボディ右に回して左足横からのサイドシャッセ、7 a 8：ボディ左に回して右足OPからの前進シャッセを踊り終わりは右足体重で男子左サイドに位置してコントラP Pになる)

・パットアケーキ

1 2 3 a 4, 5 6 7 a 8

(㊦1：ボディ右に少し回して右手離し左手平を女子左手平と合わせ左足前進チェック、2：右足体重戻す、3 a 4：左回転のスリーステップターン、5 6 7 a 8：反対の足で反対方向に繰り返す、詳細は前述のフィガー(旧7)参)

・ダブルフリックボールチェンジ

1 a 2, 3 a 4

(㊦男女共に1 a 2：左手と左手のホールドで左足右方前にキックしてボールチェンジ、3 a 4：上記を繰り返す)

・フットチェンジ

1 2 (女子1 a 2)

(㊦1 2：その場で左右と足踏みしながら左腕で女子左回転リードして女子と正対、1 a 2：左足から左回転して男子と正対して終る)

★ (18) 参考：デオ(L6グループ4) (バラス組)

※フリックボールチェンジ&サイドシャッセ～フロー&クイックフリック※
オープンP oで始める

・リンク

1 2 3 a 4

・フリックボールチェンジ&サイドシャッセ t o R

1 a 2, 3 a 4

(㊦1 a 2：右足からのフリックボールチェンジ、3 a 4：右方にサイドシャッセ)

・フリックボールチェンジ&サイドシャッセ t o L

5 a 6, 7 a 8

(㊦5 a 6：左足からのフリックボールチェンジ、7 a 8：左方にサイドシャッセ)

・スローフリック

1 2 3 4

(㊦1：右足を右方前方にフリック、2：右足左足に閉じる、3：左足を左方前方にフリック、4：左足右足に閉じる)

・クイックフリック

1 a 2 a 3 a 4

(㊦1：右足を右方前方にフリック、a：右足左足に閉じる、2：左足を左方前方にフリック、a：左足右足に閉じる、3：右足を右方前方にフリック、a：右足左足に閉じる、4：左足を左方前方にフリック)

→㊦上記フィガーはフットチェンジしてR S Pとなり男女セイムフットで踊ることもできる

★★ (19) 参考：ビデオL4グループ2

※ダブルフリック&ボタフォゴ t o ランジライン～ローリングオフジーム※
(デモ用)

c f. (36)、(50)、(59)

コカローラへの先行ステップ(前述フィガー(8)参)やトラベリングアメリカンスピン(フィガー(36)参)などを踊り、R S Pで男女共に右足体重で始める

・ロック

1 2

(㊦左足からの後退ロック)

・スキップバック

1 a 2 a 3 a 4

(㊦左足から4歩スキップして後退)

・L Fフリックボールチェンジ&シャッセ t o L

1 a 2, 3 a 4

(㊦1 a 2：左足からのフリックボールチェンジ、3 a 4：左右にサイドシャッセ)

・R Fフリックボールチェンジ&シャッセ t o R

1 a 2, 3 a 4

(㊦1 a 2：右足からのフリックボールチェンジ、3 a 4：右方にサイドシャッセ)

- ・トゥヒールスイーブル 1 2 3 4 5 6 7 8
(注 1 2 3 4 5 6 : 左足からトゥヒールスイーブル、7 : 左足後退、8 : 右足体重戻す)
- ・ダブルフリック&RFボタフォゴバック 1 2 3 a 4
(注 1 : 左足前にフリック、2 : 左足横にフリック、3 a 4 : 左足後退からのボタフォゴ)
- ・ダブルフリック&LFボタフォゴ 5 6, 7 a 8
(注 5 : 右足前にフリック、6 : 右足横にフリック、7 a 8 : 右足後退からのボタフォゴ)
- ・ランジライン&レディシットライン 1 2 3 4
(注 1 2 : 左足体重移して膝曲げ右手で女子の左手を取りランジライン to R、3 4 : このポーズを保つ、女子 1 2 : 右足体重のまま左足右足に揃えシットライン、3 4 : このポーズを保つ)
- ・ウィスク to R & レディスピン to L
& ベニーズワルツターン 1 a 2, 3 a 4, 5 a 6
(注 1 a 2 : ウィスク to R を踊りながら左腕上げてその下で女子を左回転スピンさせる、3 a 4, 5 a 6 : ベニーズワルツターンの 1 ~ 6 歩)

★★ (20) 参考: ムアーPV1 (方法1)、PV12

- ※COP. R to L ウィズレディダブルスピン※
- ※フリッククロスセス※

c f. フィガー (5 4)

C l d P o で始める

- ・ジャイブウォーク 1 2, 3 a 4 3 a 4, 1 2 1 2
(注 1 2 : F l w ロック、3 a 4, 3 a 4 : 左足からと右足からの各前進シャッセ、1 2 1 2 : 左右左右と前進ウォーク、女子 : その反対)
- ・COP. R to L
ウィズレディダブルスピン 3 ~ 6 歩 3 a 4, 3 a 4
(注 前半 3 a 4 : 左腕上げながらCOP. R to L の 3 ~ 5 歩を踊り 4 歩目に女子の右回転のスピードが増すようにリード、後半 3 a 4 : 前進シャッセしながら上げた左腕の下で女子を右回転のスリーステップターンをリード、女子前半 3 a 4 : 前進シャッセして 4 歩目のタイミングで右足で右回転スピン、後半 3 a 4 : 右回転のスリーステップターン、ムアーPV1 (方法1) 参)
- ・COP. L to R 1 2 3 a 4, 3 a 4
- ・フリッククロスセス 1 2, 1 2 3 4, 5 6 7 8
(注 前半 1 2 : 左足からのオープンロック、後半 1 : 左足横前にフリック、2 : 左足右足の前に交差、3 : 右足横前にフリック、4 : 右足左足の前に交差、5 6 7 8 : 1 ~ 4 歩を繰り返す、女子 : その反対、ムアーPV1 2 参、なお、後半はクイックカウント (5 a 6 a 7 a 8) で踊ることもできる)
→注 上記ジャイブウォーク (3 a 4 3 a 4) を踊る代わりにトラベリングフリックボールチェンジ (ジェフリーハーン教 p 2 4 6 (フィガー 1 0) 参) を踊ることもできる

★★★ (21) 参考: ビデオL3グループ2

- ※トンネル※ (デモ用) (慣れないと中々難しい)

壁に面してオープンP o のH d S h H o で始める

- ・ショルダーズピン 1 ~ 7 歩 to L S P
ウィズフットチェンジ 1 2 3 a 4, 3 4
(女子 1 2 3 a 4, 3 a 4)
(注 後半 3 4 : フットチェンジしてL S P の左足体重となり左腕は身体の前で左方に伸ばして女子左手を取り (このとき左手平を前に向ける)、右腕は背中に回して腰に置き女子右手を取ってL O D に面しダブルH H o となる、女子後半 3 a 4 : 左足からサイドシャ

ッセしてL O Dに面してL S Pとなる)

・トンネル

1 2 3 4

(㊤常にダブルH H oを保ち全体的に右回りで1 2で半回転、3 4で半回転して元の方向を向いて終る、1 : ボディ右に回しつつ大きく右足後退しながら左腕を身体の後方に向けて上げその下を女子潜らせる、2 : ボディ右に回しつつ大きく左足後退しながら左腕下げて女子と背中合わせになり略逆L O Dに面す、3 : ボディ右に回しつつ大きく右足前進しながら右腕を身体の前方向けて上げその下を女子潜らせる、4 : 右回転継続しながら左足右足に閉じて右腕下げてL O Dに面し、終りは左腕を背中に回して腰に置き女子の左手を取り、右腕は女子の左腕の後から右方に伸ばして女子右手を取ってダブルH H oのR S Pの状態になる、女子1 : 腰屈めてボディ右に回しながら右足前進して男子の左腕の下を潜る、2 : 腰屈めて右回転継続しながら左足小さく前進して男子と背中合わせとなりL O Dに面す(このとき左腕は右腕の上になっている)、3 : 腰屈めて右回転継続しながら右足小さく後退して男子の右腕の下を潜る、4 : 右回転継続しながら左足右足に閉じて男子右腕の下から頭と肩を出してL O Dに面しダブルH H oのR S Pで終る)

・スキップバック

1 a 2 a 3 a 4

(㊤上記ダブルH H oのR S Pの状態のまま男女共に右足から4歩スキップし後退、これは省いてもよい)

・F 1 wロック&サイドシャッセ

5 6, 7 a 8

(㊤5 6 : 右足後退からのロック、7 a 8 : 右方にシャッセ)

・リカバー t o オープン P o

1 a 2 3 a 4

(女子1 2, 3 a 4)

(㊤1 a 2 : 左足から前進シャッセしながら左手離し右腕で女子左回転リード、3 a 4 : 右足から前進シャッセしながら女子と正対して終りに左手で女子右手を取る、女子1 2 : 左足から2歩で左回転して男子と正対、3 a 4 : 左右左と後退シャッセ)

★★ (2 2) 参考 : ムアー P V 1 0

※アームプッシュスピン※ (アメリカンスピンの変形)

※アームブレイカー※

c f. フィガー (3 6)、(4 9)

オープン P oで始める

・アームプッシュスピン (アメリカンスピンの変形) 1 2 3 a 4, 3 a 4

(㊤1 2 : 左足からのオープンロック、前半3 a 4 : 左右左と左S Lで小さく前進シャッセしながら左手で女子右手を右方に引き寄せながら右手平を女子右手首に近寄せる、(4)のタイミングで左足乗ると同時に左手離して右手で女子右手首をプッシュして女子を右回転させる、後半3 a 4 : 右左右と左回転スピンをして女子と正対して終る、女子1 2 : 右足からのオープンロック、前半3 a 4 : 右S Lで小さく男子に向け前進シャッセして(4)のタイミングで右足体重掛けて右に回り始める、後半3 a 4 : 左右左と右回転スピンをして男子と正対して終る)

・アームプッシュスピン (アメリカンスピンの変形) 1 2 3 a 4, 3 a 4

(㊤上記の動作をもう一度繰り返す)

・アームブレイカー

1 2 3 a 4, 5 6 7 a 8

(㊤ウィップを踊りながら女子を右回転スピンさせる、すなわち1 2 : 左足からのオープンロック、3 a 4 : ボディ右に回しながら左右左と前進シャッセしながら左腕を女子の背中の腰の位置に回す、5 : ボディ右に回しながら右足左足後ろに交差して右手で女子右手を取りH d S h H oになる、6 : ボディ右回転継続して左足小さく横にして女子の腰の位置で右手で女子をさらに右に回して略正対する、3 a 4 : 右腕を女子の頭上に上げ女子をその場で右回転スピンさせ終りに右手を下げる、女子1 2 : 右足からオープンロック、3 a 4 : 男子に向け右左右と小さく前進シャッセして右手を腰の位置で背中に回し左手を上には伸ばす、5 6 : 右腕を腰の位置に保ちボディ右に回しながら左右とその場で足踏みして略男子と正対、3 a 4 : 右腕上げてコンパクトシャッセしながら右回転して終りに右手

を下げる)

→④後続：H d S h H oで始める各種フィガー（マイアミスペシャル、チャギング、シヨルダースピン、キャタパルト）などに続けることができる

★★（23）参考：

※クロスアーム t o ハンマーロック～アームスルーアウト～レディスピン t o R ※
c f . フィガー（45）

オープン P o のダブル H H o で始める

・クロスアーム t o ハンマーロック

1 2 3 a 4 , 3 a 4

（④1 2：ダブル H H o で左足からのロック、前半 3 a 4：ダブル H H o のまま左腕上げて C O P . R t o L にリード、後半 3 a 4：コンパクトシャッセしながら女子の右回転を継続させてハンマーロックシェイプになる）

・アームスルーアウト

1 2 3 a 4 , 3 a 4

（④1 2：左右と小さくロックアクション、3 a 4：自分の左手の下を潜り両手下げて女子と背中合わせになる、3 a 4：自分の右手を上げてその下を潜り L S P）

・レディスピン t o R

1 2 3 a 4 , 3 a 4

（④1 2：左右と小さくロックアクション、3 a 4：左右左とコンパクトシャッセをしながら右手を離し左手を左方に払って女子を右回転スピンさせる、3 a 4：右左右と女子に向け前進シャッセしてオープン P o で終わる、女子 1 2：右左と小さくロックアクション、3 a 4：右左右と右回転のスリーステップターン、3 a 4：左右左と後退シャッセ）

★★★（24）参考：ビデオ（L4グループ3）

※ロータリースローアウェイ～サーキュラメレンゲツイスト※（デモ用）
（ロータリースローアウェイは練習が必要）

オープン P o で始める

・リンク

1 2 3 a 4

・ウィップ

1 2 3 a 4

（④1：右足左足の後に交差、2：左足横に、3 a 4：サイドシャッセしながらボディ左に回して右腕を女子左脇の下を通して背中を抱えて R S P になる）

・ロータリースローアウェイ

1 2 3 4 , 5 6 7 8

（④サンバのパッシングターンに類似、R S P から始め（1～4）で女子を左に回して L S P、（5 6）で自分が左に回って R S P、（7 8）で女子を左に回して正対、のイメージ、すなわち、1：R S P のまま左足後方にタップ、2：R S P で左足後退し右腕で女子の背中を押して左回転をリード、3：右足横にして女子が自分の前を右から左に横切るようにリードしながら略女子と正対、4：左足 C B M P に小さく前進して左腕を女子右脇の下を通して背中を抱えて L S P、5：ボディ左回転しながら右足前進して女子の前を右から左に横切りつつ右腕を女子の左脇の下を通して背中を抱える、6：左回転継続しながら再び R S P となり左足横にフリック、7：左回転継続しながら右腕で女子の左回転を補助しつつ左足後退、8：右足横にして女子と正対、女子 1：右足後退、2：左足体重戻しながら左回転を始める、3：ボディ左回しながら男子の前を横切るように右足横にして略男子と正対、4：ボディ左回転継続し左足後退して L S P、5：ボディ左回転を継続しながら右足横に、6：ボディ左回転を継続しながら左足前進、7：ボディ左に回しながら右足横に、8：左足後退して男子と正対）

・サーキュラメレンゲツイスト

1 2 3 4 5 6 7 8

（④全体のイメージ：女子を中心にして男子がその周りを右に回る、すなわち 1 2：H d S h H o で左足後退からオープンロック、3：左足横に、4：右足左足に閉じる、5 6 7 8：上記（3 4）の動作を繰り返しながら女子の周りを右に回りつつ女子ヒップツイストをリード、女子 1 2：右足からのオープンロック、3：右足クロス前進、4：ボディ右に回しながら左足右足に閉じる、5 6 7 8：右左右左とコンパクトシャッセしながらヒップツイストを繰り返す）

→⑧上記サーキュラメレンゲツイストの代わりにチャギングウィズH d S h H o (J B D F 教 p 8 6、フィガー(6)参)を踊ることもできる

★★★(25)参考:ビデオ(L4グループ3)

※オーバーターンドCOP. Lt o R~エクストラスピン※

c f. フィガー(10)、(28)

オープンPoで始める

- オーバーターンドCOP. Lt o R 1 2 3 a 4, 3 a 4
(⑧1 2 3 a 4: COP. Lt o RをオーバーターンしてラナウェイPoにリード、3 a 4: ラナウェイPoで前進ロック)
- エクストラスピン 1 a 2
(⑧1: 左足横にして左手左方に払い女子右回転スピンさせる、a 2: その場で右左とクカラチャして終り女子と正対、女子 1 a 2: 右足左足に揃えて右左右と3歩で右に1回転半スピンして男子と正対)
- フォワードロックエンドオープンCPP 3 a 4
(⑧3 a 4: ボディ右に回しながら右足から前進ロックしてオープンCPP、女子: その反対)
- ターニングダブルボールチェンジ 1 a 2, 3 a 4
(⑧詳細は前述フィガー(4)参)
- シンプルスピン 1 2
(⑧1 2: 左右と2歩で右に1回転して女子と正対、女子: その反対)

★(26)参考:ユーチューブ(中国人)

※ポイントスイール※

CldPoで壁に面し始める

- ベーシックinFlw 1 2 3 a 4, 3 a 4
- 後退ウォーク 1 2 3 4
(⑧左右左右と4歩後退)
- Flwロック 1 2
- ポイントスイール 1 2 3 4 5 6 7 8
(⑧全体で行きつ戻りつする動き、すなわち1: 右足で少し右にスイールし左足前にポイント、2: 右足で少し左にスイールして左足後退、3: 左足で少し右にスイールし右足後ろにポイント、4: 左足で少し左にスイールして右足前進、5 6: 上記1, 2歩を繰り返す、7 8: 上記3, 4歩を繰り返す、女子はその反対)
- 前進ウォーク 1 2 3 4
(⑧左右左右と4歩前進)
- ベーシックinFlw 1 2 3 & 4, 3 a 4

★★★(27)参考:ユーチューブ、ムアーPV1(方法2)

※ダブルクロスリバースウィップ~アウトサイドスピン~ナチュラルスピン※

c f. フィガー(30)

CldPoで始める

- ダブルクロスリバースウィップ 1 2 3 a 4, 1 2 1 2 3 a 4
- アウトサイドスピントナチュラルスピン 1 2 3 4 5 6, 7 a 8
(⑧1 2 3: ボディ右に回しながら女子OPに左足後退してアウトサイドスピンを踊る、4: 右回転継続しつつスエー少し左にして右足女子の間に前進、5: 左足横少し後ろにしてスエー右に切り替えてCPPシェイプ、6: 左足体重でCPPシェイプのままヘジテイト、7 a 8: PPで右方にサイドシャッセ)
- COP. Rt o Lウィズシンプルスピントーンズ 1 2 3 a 4, 1 2 1 2 3 a 4
(⑧ムアーPV1(方法2)参)

★★★ (28) 参考: J B D F 教 p 3 3、J B D F みんな d e ジャイブ、J B D F' 1 0 (P V 1)

※ローリングオフジームウィズH d S h H o※

c f. フィガー (6)、(15)

オープンP oで始める

・オーバーターンドC O P. L t o R 1 2 3 a 4, 3 a 4

(㊟詳細はフィガー (10)、J B D F 教 p 3 3 参)

・レディフリックボールチェンジ 1 2 (女子1 a 2)

(㊟1 2: 左右とその場で足踏み、女子1 a 2: 右足のフリックボールチェンジ、これに代えてシンプルスピンを踊ってもよい)

・ローリングオフジームウィズH d S h H o 1 2 3 a 4, 5 6 7 a 8

(㊟1 2: 右手で女子右手を取りH d S h H oで左足からのオープンロック、3 a 4: コンパクトシャッセしながら右腕上げその下で女子を左回転にリードして背面させ終りに右手下げて女子の右腰に、左手は女子の左腕をホールドしてR S h P o、5 6: 右左と2歩右回りに前進しながら女子を右に回し始める、7 a 8: コンパクトシャッセしながら右腕上げその下で女子を右回転スピンにリードして終りに右腕下げて女子と正対、女子1 2: ボディ少し右に回し右足からのオープンロック、3 a 4: 右足から左回転スピンして男子に背面してR S h P o、5: 左足後退、6: 右足前進ピボット、7 a 8: 左足から右回転スピンをして男子と正対)

→㊟上記のローリングオフジームはH d S h H oのまま踊る代わりに、左手と右手のホールドから始めて次のように踊ることもできる

・ローリングオフジームの変形 1 2 3 a 4, 5 6 7 a 8

(㊟1 2: 左足からのオープンロック、3 a 4: 小さく前進シャッセしながら左腕を右方に移動しつつ手の甲を返して女子引き付けて女子が左回転するようにリードして終りに左手離してR S h P oとなり左手で女子左手首を取り右手は女子の右腰をホールド、5 6: 右回りに右左と2歩前進、7 a 8: コンパクトシャッセしながら左手離し右手で女子右回転をリードしてオープンP oで終る、女子1 2: 右足からのオープンロック、3 a 4: ボディ少し左に回しながら男子の前を横切って前進シャッセしてR S h P oで終る、5 6: 左右と2歩右回りに後退、7 a 8: 左足前進から右回転して男子と正対してオープンP oで終る)

・ローリングオフジームの変形 1 2 3 a 4, 5 6 7 a 8

(㊟上記をもう一度繰り返す)

→㊟なお上記のローリングオフジームは、カドルホールド (フィガー (6) 参) になったり、左手と右手のホールドのまま (フィガー (15) 参) 踊ることもできる

★ (29) 参考: ユーチューブ (ジルバからの転用)、ジェフリーハーン教 p 2 4 6 (フィガー10)

※ハンドt oハンドチャールストン※

C l d P oで始める

・トラベリングフリックボールチェンジ 1 2, 3 a 4, 5 a 6

(㊟1 2: F l wロック、3: 左足フリック、a: 左足小さく後退、4: 右足前進、5 a 6: 上記前半を繰り返す、ジェフリーハーン教 p 2 4 6 (フィガー10) 参)

・F l wロック 7 8

・ハンドt oハンドチャールストン

エンドi nC P P

1 2 3 4 5 6

(㊟1: 左足前にフリック、2: 左足前進、3: 右足前にフリック、4 5: 左足で2回ホップしながらボディ右に回し左手で女子の右手をホールドしてオープンC P P、6: オープンC P Pで右足前進、女子: その反対)

・カウンター F l w ロック 7 8

(㊦ 7 : オープン C P P で左足後退、8 : 右足体重戻す)

・ハンド t o ハンドチャールストン

エンド i n P P 1 2 3 4 5 6

(㊦ 1 : 左足前にフリック、2 : 左足前進、3 : 右足前にフリック、4 5 : 左足で2回ホップしながらボディ左に回し右手で女子の左手をホールドしてオープン P P、6 : オープン P P で右足左足に閉じる、女子 : その反対)

→㊦ 上記ハンド t o ハンドチャールストンで左足でホップしながらボディ回して C P P や P P に切り換わる代わりに、P P のまま左足でホップすることもできる

★★ (30) 参考 : ユーチューブ動画

※ポルカシャッセ～ナチュラルスピン※

c f . (27)

C l d P o で始める

・ベーシック i n F l w 1 ~ 5 歩 (またはリンク) 1 2 3 a 4

・ウィップ 1 2 3 a 4

・F l w ロック 1 2

・ポルカシャッセ 3 a 4 , 5 a 6 , 7 a 8

(㊦ 3 a 4 : スエー左にして左足から右回転シャッセ、5 a 6 : スエー右にして右足から右回転シャッセ、7 a 8 : 3 a 4 を繰り返す)

・ナチュラルスピンのエンド i n R S P 1 2 , 1 2 , 3 a 4

(㊦ 男女共に右腕を相手の左脇下を通して腰に回し左手横に伸ばしたホールドになり、1 : ボディ右に回しながらスエー少し右にして右足横少し後ろに、2 : ボディ右回転継続しながらスエー少し左にして左足横少し前に、1 2 : 上記を繰り返す、3 a 4 : 右方へのサイドシャッセしながら女子を少し右に回して終りに R S P になる、なお、通常のサイドシャッセして P P で終ることもできる、またナチュラルスピンのとき女子は右手を男子の首筋に掛けてもよい)

→㊦ 後続 : R S P で始める各種フィガー (ムーチ、スキップフォワード、トラベリングフリックボールチェンジ、スイングキックなど)

★★ (31) 参考 : ジェフリーハーン教 p 2 3 6 (フィガー6)

※ロータリーアメリカンスピン (変形) ※

c f . フィガー (22)

C l d P o で始める

・ベーシック i n F l w 1 ~ 5 歩 1 2 3 a 4

・ウィップ 1 2 3 a 4

(㊦ 終りに H d S h H o になる)

・ロータリーアメリカンスピン (変形) 1 2 a 3 4 , 5 a 6

(㊦ 1 2 : H d S h H o でボディ左に回しながら左足からの F l w ロック、a : 右足でボディ右に半回転しながら左足小さく後退してオープン C P P、3 : 左足体重のまま右足前に C B M P ポイント (このとき女子が前進動作しないように右手でコントロール)、4 : ポーズを保ちヘジテイ、5 : ボディ左に鋭く回しながら右足に体重移しつつ右手を左方に振り払って女子右回転をリード、a : 左足右足の後に交差、6 : 右足横にして女子と正対して終る、女子 1 2 : ボディ右に回しながら右足からの F l w ロック、a : 左足でボディ左に半回転して右足小さく後退してオープン C P P、3 : 右足体重のまま左足前に C B M P ポイント、4 : ポーズを保ちヘジテイ、5 : ボディ右に回しながら左足後退、a 6 : 右左と右回転のコンパクトシャッセをして男子と正対して終る、ジェフリーハーン教 p 2 3 6 参)

→㊦ 後続 : コンティニューアスオーバートールド F l w スローアウェイ (フィガー (42)) などに続ける

★★ (32) 参考：J B D F 教 p 2 3、NHKレッツダンス（毛塚組）、NHKレッツダンス教 p 1 1 6～1 3 1（奥村組）

※オーバーターンド F l w スローアウェイ～チキンウオーク※
c f. フィガー (33)

オープン P o の H d S h H o で始める

- ・ F l w ロック 1 2
(2 : H d S h H o でボディ左に回して F l w ロック)
- ・ オーバーターンド F l w スローアウェイ
フムロム H d S h H o 3 a 4, 3 a 4
(注詳細は上記フィガー (32)、J B D F 教 p 2 3 参)
- ・ チキンウオーク S S, 1 2 3 4
(注終りに H d S h H o になる)
- ・ オーバーターンド F l w スローアウェイ
フロム H d S h H o 3 a 4, 3 a 4
(注上記ステップを繰り返す)
- ・ チキンウオーク S S, 1 2 3 4
(注終りでダブル H H o となる)
- ・ オープンロック & C O P. L t o R 1 2 3 a 4, 3 a 4
(注 1 2 : ダブル H H o で左足からのオープンロック、3 a 4, 3 a 4 : 右手離し C O P. L t o R の 3 ~ 8 歩を踊りオープン P o で終る、女子 : その反対)

→注上記のチキンウオークの後には C O P. L t o R を踊る代わりに、次のように継続させることもできる

その 1

- ・ シャッセ t o オープン V ライン 1 a 2, a S
(注 1 a 2 : 左足から左横後にシャッセしながら女子を左サイドにリード、a : ボディ右に回しながら左足でホップ、S : 右足横にして L S P でイクスプロージョンライン、女子 1 a 2 : 右足から男子の左サイドに前進シャッセ、a : ボディ左に回しながら右足でホップ、S : 左足横にして L S P でイクスプロージョンライン)
- ・ C O P. L t o R 1 2, 3 a 4, 3 a 4
(注 1 : L S P で左足後退、2 : 右足体重戻す、3 a 4, 3 a 4 : ボディ右に回しながら左腕上げて C O P. L t o R 3 ~ 8 歩を踊る、女子 1 : L S P で右足後退、2 : 左足体重戻す、3 a 4, 3 a 4 : ボディ左に回しながら C O P. L t o R 3 ~ 8 歩を踊る)

その 2

- ・ オープンロック t o ブレイク 1 2 a S
(注 1 : 左腕を通して女子が後退するように左手で女子をプッシュして左足後退、2 : 右足体重戻す、a : 左足右足に閉じる、S : 左足体重のまま右足横にポイントしてオープン C P P、女子 1 : 右足後退、2 : 左足体重戻す、a : 右足左足に閉じる、S : 右足体重のまま左足横にポイントしてオープン C P P)
- ・ ボタフォゴバック 1 a 2, 3 a 4, 5 a 6
(注 1 a 2 : ダブル H H o となり右足後退からのボタフォゴ、3 a 4 : 左足後退からのボタフォゴ、5 a 6 : (1 a 2) の動作を繰り返す、女子 : 男子と対称形に踊る)
- ・ オープンロック 7 8
(注 7 8 : 左足後退からのオープンロック)

★★★ (33) 参考：ビデオ L 4 グループ 1、J B D F 教 p 2 3、J B D F サマーセミナー' 1 5 (P V 発展型 No. 2)

※オーバートールドFlwスローアウェイ～フットポイント～チキンウォークtoタンデムPo～シャッセtoL&Rウィズフリックボールチェンジ※ (デモ用)
cf. フィガー (32)

CldPoで始める

- ・ベーシックinFlw 1～5歩 1 2 3 a 4
- ・ダブルクロスウィップ 1 2, 1 2, 3 a 4
(注終りにHdShHoになる)
- ・オーバートールドFlwスローアウェイ
from HdShHo 1 2 3 a 4, 3 a 4
(注1 2: HdShHoでボディ左に回してFlwロック、前半3 a 4: 前進シャッセしながら右手の甲を返して女子をラナウェイPoにリードした後に左手で女子右手を取る、後半3 a 4: ラナウェイPoで前進シャッセ)
- ・レディターンtoR&フットポイント 1 2 3 4 (女子1 2, a 3 a 4 a)
(注1: 左足横にしながら左手の甲を元に戻して女子を右回転にリードして正対させる、2: 右足体重移して両足開く、3 4: 左右とクカラチャ、女子1: 右足前進して右回転し男子と正対、2: 右足体重のまま左足右足に揃える、a: 左足右足に閉じる、3: 右足前にポイント、a: 右足左足に閉じる、4: 左足前にポイント、a: 左足右足に閉じる、なお、このステップは省いて直ぐに通常のチキンウォークに継続してもよい)
- ・チキンウォークtoタンデムPo 1 2 3 4
(注1 2 3 4: 左右左右とメレンゲで後退し4歩目で左手で女子右手をプッシュして右回転させてタンデムPoにリード、女子1 2 3: 右左右と3歩ウォーク、4: 左足で右回転してタンデムPoとなり右足左足に揃える)
- ・サイドクロス 1 2, 3 4
(注1 2: 左足横にして右手女子の右腰をホールド、3 4: 右足体重移して左手女子の左腰をホールド 女子1 2: 右足横にして右腕上に伸ばす、3 4: 左足横にして左腕上に伸ばす)
- ・シャッセtoL&R
ウィズフリックボールチェンジ 1 a 2 3 a 4, 1 a 2 3 a 4
(注前半1 a 2: 左方にシャッセ、3 a 4: 右足のフリックボールチェンジ、後半1 a 2: 右方にシャッセ、3 a 4: 左足のフリックボールチェンジ、女子: その反対を踊る)
- ・COP. Lt to R 1 a 2, 3 a 4

★★ (34) 参考: ジェフリーハーン教 p 238 (フィガー7)

※オーバートールドランジスローアウェイ～シンプルスピン※
cf. フィガー (32)、(42)、(61)

CldPoで始める

- ・ベーシックinFlw 1 2 3 a 4
 - ・ウィップ 1 2 3 a 4
 - ・オーバートールドランジスローアウェイ 1 2 3 4, 5 a 6, 7 a 8
(女子1 2 3 a 4, 5 6, 7 a 8)
- (注(34)でツイストして鋭く左回転するのでこれに伴い女子は小走りに前進する(3 a 4)、すなわち1: 左手で女子右手を取り女子を右回転にリードしながら左足横にして膝曲げてランジラインtoR、2: 右足体重戻しCldPoでPP、3: PPでボディ左に鋭く回しながら左足右足の後に交差、4: PPで左回転継続して右足横に、5 a 6: ボディ左回転継続しながら左足右足の前に交差して前進ロックして(6)のタイミングで左手の甲を返しながら女子の左回転スパイラルターンをリード、7 a 8: ラナウェイPoで右足からの前進ロックを行い、最後手の甲を元に戻してオープンPo、女子1: ボディ右に回して右足後退、2: 左足体重戻しPP、3 a 4: PPで右左右と鋭く左に回りながら3歩前進ラン、5: PPで左足前進、6: 右足前進から左回転スパイラルターンしてラナウェイPo、7 a 8: ラナウェイPoで前進ロックまたは左右左と3歩前進ランして最後

は左足の上でボディ右に回して男子と正対してオープン P o、ジェフリーハーン教 p 2 3 8 参)

- ・ シンプルスピン 1 2
(㊟オープン P o で終る)

★★ (35) 参考：ユーチューブ (日本人デモ)

※オープン C P P ~ ヒールタップウォーク ~ サークルウォーク ~ ランジライン t o L & レディシットライン※ (デモ用)

c f. フィガー (19)、(36)、(52)、(59)、(61)

オープン P o で始める

- ・ リンク 1 ~ 5 歩 1 2 3 a 4
- ・ ウィップスローアウェイ t o オープン C P P 1 2 3 a 4
(㊟ 3 a 4 : コンパクトシャッセしながらボディ右に回し L O D に対してオープン C P P で終る、J B D F 教 p 5 2 ~ 5 3 参)

- ・ ロック 1 2
(㊟ 1 2 : L S P で左足からのロック、女子 : その反対)

- ・ ヒールタップウォーク 1 2 3 4 5 6 7 8
(㊟ 1 : 左足体重掛けずにヒールタップ、2 : 左足前進、3 : 右足体重掛けずにヒールタップ、4 : 右足前進、5 ~ 8 : 上記 1 ~ 4 歩を繰り返す、女子 : その反対)

- ・ サークルウォーク 1 2 3 4
(㊟ 1 ~ 4 : 左手離し左足から右回りに 4 歩ウォークして再び L S P となり左手で女子右手を取る、女子 1 ~ 4 : 右足から左回りに 4 歩ウォークして再び L S P)

- ・ ランジライン t o L & レディシットライン 1 2 3 4
(㊟ 1 2 : 左足体重乗せて右手平を女子の左手平と合わせる、3 4 : 右足横に置き膝曲げ左足横に伸ばして L S P でランジライン t o L、3 4 : このポーズを保つ、女子 1 2 : 右足体重乗せて左手平を男子の左手平と合わせる、3 4 : 左足横に置き左腕上に伸ばしてシットライン)

- ・ F l w ロック 1 2
(㊟ 1 2 : L S P の状態で左足からのロック、女子 : その反対)

- ・ サークルウォーク t o R S h P o 1 2 3 4, 5 6
(㊟ 1 2 3 4 : 左右左右とその場でコンパクトシャッセしながら左腕で女子を背面から左側を通り前を横切って右側に来るようにリードして終りに右腕で女子の腰を抱え左手で女子左手首をホールドして R S h P o、5 6 : 、左足後退からのロック、女子 1 : ボディ右に回しつつ右足前進、2 : 左足前進し男子と正対、3 : ボディ右回り継続し右足後退、4 : 左足後退して R S h P o で終る、5 6 : 右足後退からのロック)

- ・ ポーズ 7 8
(㊟ 7 : 右足体重のまま右腕で女子の腰を抱えた状態で左手離して横に広げ左足も横に広げる、8 : このポーズを保つ、女子 7 : 右足横に、8 : 右足体重のまま左足横に広げ両手を斜め上げる)

- ・ サイドスイング 1 2 3 4
(㊟男女共に 1 2 : 上記ホールドを保って左足体重移す、3 4 : 右足体重移す)

- ・ リカバー t o オープン P o 1 a 2, 3 a 4
(女子 1 2, 3 a 4)

(㊟ 1 a 2 : 左足からコンパクトシャッセしながら女子を左へ回す、3 a 4 : 女子に向けて前進シャッセ、女子 1 2 : 左足から左に回転して男子と正対、3 a 4 : 後退シャッセ)

★★ (36) 参考：ジェフリーハーン教 p 2 4 2 (フィガー 9)

※トラベリングアメリカンスピン (基本型) ※ (デモ用)

(この発展型はフィガー (50) 参)

c f. フィガー (19) (26)、(46)、(49)、(50)、(59)

オープンP oで始める

- ・トラベリングアメリカンスピン（基本型） 1 2 3 a 4, 5 6, 7 a 8
(女子 1 2 3 a 4, 5 a 6, 7 a 8)

(㊟導入部分はアームプッシュスピンに類似する、すなわち1 2:左足からのオープンロック、3 a 4:左右左と左SLで小さく前進シャッセしながら左手で女子右手を右方に引き寄せながら右手平を女子右手首にタッチする、5:右足体重乗せると同時に左手離して右手で女子右手首をプッシュして女子を右回転させる、6:左足右足に閉じる、7 a 8:RSPで右方にシャッセ、女子1 2:右足からのオープンロック、3 a 4:右SLで小さく男子に向け前進シャッセ、5 a 6:右回転のスリーステップターンをしてRSP、7 a 8:RSPで右方にシャッセ、前述フィガー(2 2)参)

- ・オープンロック 1 2

(㊟1:左足後退しながらボディ左に回す、2:右足体重戻す)

- ・ランジライン&レディシットライン 1 2 3 4

(㊟1 2:右手で女子左手を取って左足横にして膝曲げ右足横に伸ばしてランジラインto R、3 4:ボディ右に回しながら右足に体重移して左手平を女子右手平に合わせる、女子1 2:右足体重のまま左足体重かけずに右足に揃えRSPでシットライン、3 4:左足体重移しつつボディ左に回して右手平を男子左手平に合わせる)

- ・オープンVライン&COP. Lt o R 1 2, 3 a 4, 3 a 4

(㊟1:RSPで左足横に置きイクスプロージョン、2:右足体重戻す、3 a 4, 3 a 4:ボディ右に回しながら左腕上げてCOP. Lt o R 3~8歩を踊る、女子1:RSPで右足横に置きイクスプロージョン、2:左足体重戻す、3 a 4, 3 a 4:ボディ左に回しながらCOP. Lt o R 3~8歩を踊る)

★★(3 7) 参考:

※ダブルフリックボールチェンジ~フリック&ダブルロック※ (デモ用)

c f. フィガー(4)、(8)、(1 9)、(3 6)、(4 6)

コカローラへの先行ステップ(前述フィガー(8)参)やトラベリングアメリカンスピン(フィガー(3 6)、(5 0)参)などを踊り、RSPで男女共に右足体重で始める

- ・LFダブルフリックボールチェンジ 1 a 2, 3 a 4

(㊟1 a 2:左足左前方にキックしてボールチェンジ、3 a 4:繰り返し)

- ・LFフリック&ダブルロック 1 2 3 4

(㊟1:左足左前方にキック、2:右SLで左足右足の前に交差、3:右斜め後に右足後退、4:左足右足の前に交差)

- ・RFダブルフリックボールチェンジ 1 a 2, 3 a 4

(㊟1 a 2:右足右前方にキックしてボールチェンジ、3 a 4:繰り返し)

- ・RFフリック&ダブルロック 1 2 3 4

(㊟1:右足右前方にキック、2:左SLで右足左足の前に交差、3:左斜め後に左足後退、4:右足左足の前に交差)

- ・レディターンto LエンドinタンデムP o 1 2, 3 4

(㊟1 2:その場で左右と2歩足踏みしながら右腕で女子を引き付けつつ左回転させてタンデムP oにリードし終り両手を女子の腰にタッチ、3 4:上記ポーズを保ち左右とその場で2歩足踏み、女子1 2:左右と2歩で左回転して男子の前でタンデムP oになり終りに両腕上に伸ばす、3 4:左右とその場で2歩足踏みしながらヒップツイスト)

- ・サイドクロス a S, a S (女子SS)

(㊟a:右足でホップ、S:左足着地と同時に右足横に伸ばしてポイントすると共に右手離し左腕で女子の左腰をホールドして女子を見る、a:左足でホップ、S:右足着地と同時に左足横に伸ばしてポイントすると共に左手離し右腕で女子の右腰をホールドして女子を見る、女子1 2:左足横にして左腕上に伸ばして男子を見る、3 4:右足横にして右腕上に伸ばし男子を見る)

- ・リカバーtoオープンP o 1 a 2, 3 a 4 (女子1 2 3 a 4)

(㊦ 1 a 2 : コンパクトシャッセしがなら右腕で女子を左に回す、3 a 4 : 前進シャッセ、女子 1 2 : ボディ左に回して男子と正対、3 a 4 : 後退シャッセ)

★★ (38) 参考: チャチャチャからの転用 (デモで採用)

※セイムフットサーキュラージグザク t o L ~ パットアケーキ ~ ステップバイステップ※ (左回転系)

c f. フィガー (9)、(17)、(39) ~ (41)

オープン P o の H d S h H o で始める

・フットチェンジ&スピン t o R 1 2 3 4 (女子 1 2 3 a 4)

(㊦ 1 2 : 左足後退からのオープンロック、3 4 : その場で左右と2歩足踏みしながら左腕で女子右腕をプッシュしてアメリカンスピンにリードして終りに女子と正対しダブル H H o になる、女子 1 2 : 右足後退からのオープンロック、3 a 4 : 前進シャッセして(4)のタイミングで右回転スピンして男子と正対、なお、左手と右手のホールドでは左腕上げてその下で女子右回転させてもよい)

・セイムフットサーキュラージグザク t o L 1 2 3 4 5 6 7 8
(又は 1 a 2 a 3 4, 5 a 6 a 7 8)

(㊦男女共に、ダブル H H o で左足 C B M P 前進から始めて左回りにジグザグを繰り返す、ムアー P V 6 方法 3 参照)

・パットアケーキ 1 2 3 a 4, 1 2 3 a 4

(㊦男女共に左足 C B M P 前進から始める、男子も女子に合わせて回転してもよい、詳細は前述フィガー (9) 参)

・フットチェンジ&レディパットアケーキ 1 2 3 4 (女子 1 2 3 & 4)

(㊦ 1 : 左足 C B M P 前進チェックし左手と左手を合わす、2 : 右足体重戻しながら左手で女子左回転をリード、3 : 左足横に、4 : 右足に体重戻す、女子 1 : 左足 C B M P 前進チェック、2 : 右足体重戻す、3 & 4 : 左回転スリーステップターン)

・チェックフロム C P P & シャッセ t o L 5 6, 7 a 8
(㊦ 5 : 左足前進チェック、6 : 右足体重戻す、7 a 8 : 左方にシャッセ)

・ステップバイステップ 1 2 3 4 5 6 7 8

(㊦男女共に、1 : ダブル H H o で両足揃えたまま少しボディ左に回して左方前にホップステップ、2 : 両足揃えたまま少しボディ右に回して右後方にホップステップして女子と正対、3 : 両足揃えたまま少しボディ右に回して右方前にポップステップ、4 : 両足揃えたまま少しボディ左に回して左後方にホップステップして女子と正対、5 ~ 8 : 上記 1 ~ 4 を繰り返す)

・C O P . L t o R 1 2 3 a 4, 3 a 4

→㊦上記チェックフロム C P P & シャッセ t o L からはアンダーアームターン t o R & シャッセ t o R (1 2, 3 a 4) に継続して終ることもできる

★★ (39) 参考: ユーチューブ (東洋系)

※ボックス※

※コンティニューアスロンデターン t o R ※ (右回転系)

c f. フィガー (38)、(40)、(41)

オープン P o のダブル H H o で始める

・C O P . L t o R 1 2 3 a 4, 3 a 4

(㊦後半 3 a 4 : ダブル H H o となり前進シャッセして(4)のタイミングで右足体重乗せるのと同時に左足を前方にロンデ、女子 後半 3 a 4 : 後退シャッセして(4)のタイミングで左足体重乗せるのと同時に右足を後方にロンデ)

・ボックス 1 2, 3 a 4, 5 6, 7 a 8

(㊦ 1 : 左足右足の前に交差、2 : 右足横少し後に後退 : 3 a 4 : 左 S L で後退シャッセして(4)のタイミングで左足体重乗せるのと同時に右足を後方にロンデ、5 : 右足左足の後に交差、6 : 左足横少し前に前進、7 a 8 : 右 S L で前進シャッセ、女子 1 : 右足

左足の後に交差、2：左足横前に前進：3 a 4：右SLで前進シャッセして(4)のタイミングで右足体重乗せるのと同時に左足を前方にロンデ、5：左足右足の前に交差、6：右足横後に後退、7 a 8：左SLで後退シャッセ)

・オープンロック 1 2

(㊦終りにH d S h H oになる)

・コンティニューアスロンデターン t o R

ウィズH d S h H o

1 2 3 4, 5 6 7 8

(㊦1：H d S h H oでボディ右に回しながら左足横に、2：右足左足の前にアクロス前進しながら右腕を通して女子ロンデをリード、3：ボディ右回転継続し左足横に、4：右足左足の後ろに交差、5～8：上記1～4の動作をもう一度繰り返す、女子1：ボディ右に回しながら右足左足の前にアクロス前進、2：左足横にして右足後方にロンデ、3：右足左足の後ろに交差、4：左足横に、5～8：上記1～4の動作をもう一度繰り返す)

・コンパクトシャッセ&レディスピン t o R 1 a 2, 3 a 4

(㊦1 a 2：コンパクトシャッセしながら右腕上げその下で女子の右回転スピンをリードし女子と正対してオープンP o、3 a 4：前進シャッセ、女子1 a 2：右足から右回転スピンして男子と正対、3 a 4：後退シャッセ)

→㊦上記のコンティニューアスロンデ t o RはH d S h H oに代えて、ダブルHH oで踊ることもできる

★★ (40) 参考：J B D F' 07サマーセミナー(チャチャチャ上級5)

※ウインドミル～スリーステップラン&ジグザク t o R※ (右回転系)

c f. フィガー(38)、(39)、(41)

オープンP oのダブルHH oで始める

・ウインドミル 1 2 3 a 4, 3 a 4

・ウインドミル1～5歩 1 2 3 a 4

(㊦1 2：リンク、3 a 4：右回りに左にシャッセ、女子3 a 4：コンパクトシャッセ)

・スリーステップラン&ジグザク t o R 5 a 6, 7 a 8

(㊦5 a 6：右回りに右左右と3歩前進し3歩目で左足を身体の前方にロンデしながら女子ロンデアクションにリードしPPになる、7：右回転継続して左足横に、a：右足左足の後に交差、8：左足横に、女子5 a 6：右回りに左右左と3歩前進し3歩目で右足を身体の後方にロンデしてPP、7：右回転継続して右足F l w P oで後退、a：ボディ左に回し左足横に、8：右足C B M Pに前進)

・スリーステップラン&ジグザク t o R 1 a 2, 3 a 4

(㊦上記の動作を繰り返す)

・C O P. L t o Rの変形 1 2, 3 a 4

(㊦1：ボディ右に回しながら右足小さく後退し左腕上げる、2：左足体重戻し左腕の下で女子左回転にリード、3 a 4：前進シャッセ、女子1：左足前進、2：右足前進してボディ左に回し男子と正対、3 a 4：後退シャッセ)

★★★ (41) 参考：

※セიმフットサーキュラージグザク&ロック※ (右回転系)

c f. フィガー(38)、(39)(40)

オープンP oで始める

・アメリカンスピン t o フットチェンジ 1 2 3 a 4, 1 2

(女子1 2 3 a 4, 3 a 4)

(㊦前半1 2 3 a 4：アメリカンスピンの1～5歩、後半1 2：右左とその場で足を踏み替えながら女子を右回転スピンさせて終りに女子と正対しダブルHH oとなる、女子：通常のアメリカンスピンをして終りに男子と正対してダブルHH oになる)

・セიმフットサーキュラージグザク&ロック 1 a 2, 3 a 4, 5 a 6, 7 a 8

(㊦全体に右回りに動く、1 a 2：男女共に右に回りながら右足前進からのロックステ

ップ、3：ダブルHHoで左足横にして右足後方ロンデ、a：右足左足の後ろに交差、4：左足横に、5 a 6, 7 a 8：上記の繰り返し)

・アンダーアームターン to R & フォワードシャッセ 1 2, 3 a 4

(女子 1 a 2, 3 a 4)

(注 1 2：右左とその場で足踏みしながら左腕上げてその下で女子を右回転させる、3 a 4：女子に向けて前進シャッセ、女子 1 a 2：右左右と3歩で右回転して男子と正対、3 a 4：後退シャッセ)

→注 上記セიმフットサーキュラージグザク&ロックからはパットアゲーキに継続することもできる

★★★ (4 2) 参考：ユーチューブ (日本人デモ)

※コンティニューアスオーバーターン to F l w スローアウェイ※

c f. フィガー (3 4)、(6 1)

オープンP oで始める

・リンク 1 2 3 a 4

・ウィップ 1 2 3 a 4

(注 終り C l d P oでPPとなる)

・コンティニューアス

オーバーターン to F l w スローアウェイ 1 2 3 4, 5 6 7 8

(注 1：ボディ右に回しながら左足CBMPに前進して女子を後退させる(ルンバのA v d オープニングアウトに類似)、2：体重右足に戻しながら女子前進をリード、3：左足後退しながら左手首を返して女子を左回転させてラナウェイP oにリード、4：ラナウェイP oで右足CBMP前進、5：左足CBMP前進しながら左手首を元に戻して女子を正対させる、6：右足体重戻す、7：女子を右外側にリードしながら左足横少し前に、8：右足前進してPP、女子 1：ボディ右に回しながら右足後退、2：左足体重戻す、3：右足前進して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で左足前進、5：右足小さく前進してから右に1/2回転スィーブルターンして男子に正対、6 7：左右と2歩男子の右サイドに向けて前進、8：ボディ少し右に回して左足横にしてPP)

・コンティニューアスF l w スローアウェイ 1 2 3 4, 5 6 7 8

(注 上記の1~8を再度繰り返す)

・レディススパイラルターン to L 1 2, 3 a 4, 5 6 7 a 8

(注 1：左足CBMPに前進してボディ右に回し女子を後退させる、2：体重右足に戻しながら左腕上げ女子左回転をリード、3 a 4：コンパクトシャッセしながら女子を左回転のスパイラルターンさせる、5 6：右足からのロック、7 a 8：女子に向けて前進シャッセ、女子 1：ボディ右に回して右足後退、2：左足体重戻す、3 a 4：右足からターニングシャッセして(4)のタイミングで右足でスパイラルターン、5：左足前進、6：右足前進回転して男子と正対、7 a 8：左足から後退シャッセ)

→注 上記レディススパイラルターン to Lを踊る代わりに、ロータリージグザグ(ムアーP V 1 1 参)やカーリーウィップに続けることもできる

★★ (4 3) 参考：

※F l w チェック~カール to オープンP o※

オープンP oで始める

・リンク 1~5歩 1 2 3 a 4

・ダブルクロスウィップエンドレディロンデ 1 2, 1 2, 3 a 4

(注 4：右足に十分体重を掛けて女子をロンデさせる、女子 4：左足体重乗せ右足後方にロンデ)

・F l w チェック S S

(注 S：左足F l wに後退、S：左足体重のままヘッドを右に回して右スエーを強くする、女子 S：右足F l wに後退、S：右足体重のままヘッドを左に回し左スエーを強

くする)

・カール t o オープン P o 1 2, 3 a 4

(③ 1 : 鋭くボディ右に回しながら右足小さく後退し左手上げる、2 : 左手上げたままボディ右回転継続して左足に体重戻し女子の左回転をリード、3 a 4 : 女子に向け前進シャッセ、女子 1 : ボディ鋭く左に回しながら左足小さく前進、2 : ボディ左回転継続しながら右足前進ターンして男子と向き合う、3 a 4 : 後退シャッセ)

★★★ (44) 参考 : ユーチューブ (シャーリーバラス講習)

※レディダブルスピン t o R S h p o ~ ランジチェック ~ サイドシャッセ ~ レディスピン t o R ※

オープン P o の H d S h H o で始める

・オープンロック 1 2

・レディダブルスピン t o R S h P o 3 a 4, 3 a 4

(③ 3 a 4、3 a 4 : 右手上げて左足から右回りに小さく前進シャッセしながら右腕の下で女子を右回転スピンを継続させ、終りは右手上げたまま左手で女子の左手を取りセイムハンドのダブル H H o で女子を背面させて R S h P o で終る)

・ランジチェック 1 2

(③ 1 : R S h P o のセイムハンドのダブル H H o で右手上げたまま左足 C B M P にプレスラインで前進チェック、2 : ダブル H H o の右手上げた状態で右足体重戻し左手で女子左回転リードして正対させる、女子 1 : 右足後退、2 : 左足体重戻しながらボディ左に回し男子と正対)

・サイドシャッセ t o L 3 a 4

(③ 3 a 4 : ダブル H H o で右手上げたまま左 S L で左方にサイドシャッセ、女子 3 a 4 : 右 S L で右足から右方にサイドシャッセ)

・コンパクトシャッセ & レディスピン t o R 3 a 4

(③ 3 a 4 : 左手を離しコンパクトシャッセしながら右腕下で女子の右回転スピンをリードし女子と正対してオープン P o で終る、女子 3 a 4 : 左足から右回転スピンして男子と正対して終る)

★★ (45) 参考 : J B D F ' 1 0 (P V 5)

※スパニッシュアームズ ~ クロスアーム ~ T ライン ※

c f . フィガー (2 3)

オープン P o のダブル H H o で始める

・ウインドミル 1 2 3 a 4, 3 a 4

・スパニッシュアームズ 1 2 3 a 4, 3 a 4

・スパニッシュアームズ エンドクロスアーム 1 2 3 a 4, 3 a 4

(③ 前半 1 2 3 a 4 : スパニッシュアームズの 1 ~ 5 歩、後半 3 a 4 : 右足から右回転の前進シャッセしながら女子を右回転オーバーターンさせてハンマーロックシェイプ、女子 後半 3 a 4 : 右回転オーバーターンして男子と向き合ってからハンマーロックシェイプ)

・T ライン & スピンエンディング S S, 1 2, 3 a 4

(③ S S : ハンマーロックシェイプから左手離して右腕下げ女子の腰の位置にして左足後退し右足前に伸ばしてランジラインで女子と向き合う (このとき右手は女子の右腕の下を通り女子が背中に回した左手をホールドしている)、1 : 右足後退しながら右手を右方に払って女子を左に回す、2 : 左足体重戻す、3 a 4 : 女子に向けて前進シャッセ、女子 S S : 左腕は背中に回して右足後退して膝曲げ上体が後に倒れないように右手で男子の右上腕部をホールド、1 : ボディ左に回しながら左足前進、2 : ボディ左回転継続して右足横少し後ろにして男子と正対、3 a 4 : 左右左と 3 歩左回転継続して終りに男子と向き合う)

→③ 上記スパニッシュアームからクロスアームになる代わりに、単純にダブル H H o からクロスアーム (ハンマーロック) になって (1 2 3 a 4, 3 a 4)、レディスピン t o

L (1 2 3 a 4, 3 a 4) を踊ることもできる

★★ (4 6) 参考：星野氏メモ書き

※フリック&ディスクスイング※ (デモ用)

c f. フィガー (4)、(8)、(19)、(36)、(37)

ココローラへの先行ステップ (前述フィガー (8) 参) やトラベリングアメリカンスピン (フィガー (36)、(50) 参) などを踊り、R S Pで男女共に右足体重で始める

・ロック 1 2

(㊟1 2 : R S Pのまま男女共セイムフットで左足後退からロック)

・フリック&ディスクスイング (右回り) 1 2, 3 4 5 6 7 8

(㊟男女共に、1 : 左足左方にフリック、2 : 左足小さく後退、3 : 右足前進、4 : 左足右足の前をアクロスして横に、5 6 : 右左と2歩後退、7 : 右足左足の前をアクロスして横に、8 : 左足前進)

・フリック&ディスクスイング (左回り) 1 2, 3 4 5 6 7 8

(㊟男女共に、1 : 右足右方にフリック、2 : 右足小さく後退、3 : 左足前進、4 : 右足左足の前をアクロスして横に、5 6 : 左右と2歩後退、7 : 左足右足の前をアクロスして横に、8 : 右足前進)

・L Fフリックボールチェンジ
&スリーステップターン t o L 1 a 2, 3 a 4

・R Fフリックボールチェンジ
&スリーステップ t o R 5 a 6, 7 a 8

・リカバー t o オープン P o 1 a 2, 3 a 4
(女子 1 2, 3 a 4)

(㊟1 a 2 : その場で左右左とコンパクトシャッセしながら女子を左に回す、3 a 4 : 女子に向けて前進シャッセ、女子 1 2 : 左右と2歩で左回転して男子と正対、3 a 4 : 後退シャッセ)

★★ (4 7) 参考：ジェフリーハーン教 p 2 3 0 (フィガー3)、星野氏メモ書き

※タップ&フリック&ジグザク t o R & L ~シャント&スリップバック※ (デモ用)

c f. フィガー (4)

ココローラへの先行ステップ (前述フィガー (8) 参) やトラベリングアメリカンスピン (フィガー (36)、(50) 参) などを踊り、R S Pで男女共に右足体重で始める

・ロック 1 2

(㊟R S Pで男女共に左足からのロック)

・タップ&フリック&ジグザク t o R 1 2, 3 a 4

(㊟男女共に1 : 左足体重掛けずに右足横に内股でタップ、2 : 左足左前方にフリック、3 a 4 : 左足後退から右方にジグザク)

・タップ&フリック&ジグザク t o L 5 6, 7 a 8

(㊟男女共に5 : 右足体重掛けずに左足横に内股でタップ、6 : 右足右前方にフリック、7 a 8 : 右足後退から左方にジグザク)

・シャント&スリップバック (フットチェンジ) 1 2

(㊟1 : 左足右足に揃える、2 : 両足揃えたまま左足でスリップバック、女子 1 : 左足体重のせずに右足に揃える、2 : 両足揃えたまま右足でスリップバック)

・リカバー t o オープン P o 3 a 4

(㊟3 : 右足左足の後に交差、a : ボディ右に回しながら左足右足に揃える、4 : 右足横にして女子と正対、女子 3 : 左足右足の後に交差、a : ボディ左に回しながら右足左足に揃える、4 : 左足横にして男子と正対、なお、次のフィガーによってはオープン P o で終わらずにオープン C P P で終わってもよい)

★★ (4 8) 参考：ジェフリーハーン教 p 2 6 8 (フィガー20)

※ハリケーン※ (右回転系)

c f. フィガー (49)

オープンP oのH d S h H oで始める

- ・ショルダーズピン1～8歩 1 2 3 a 4, 3 a 4
- ・カウンターF l wロック 1 2

(㊟1 2: オープンC P Pで左足後退からのロックを踊りながら右腕は右腰にタッチしたまま左腕で女子の腰をホールド、女子: 終りオープンC P Pとなり右足後退からのロックを踊りながら右腕は男子の背中に回し左腕は横に伸ばす)

- ・ラウンドウォーク t o R 1 2 3 4 5 6 7 8

(㊟1～8: 上記ホールドを保ち全体に左足から8歩右に回る)

- ・レディスリーステップターン t o R 1 a 2, 3 a 4

(㊟1 a 2: 左足からコンパクトシャッセしながら左腕で女子の背中を押して右回転をリード、3 a 4: 女子に向けて右足から前進シャッセしてオープンP oで終る、女子1 a 2: 右足から右回転スリーステップターンをして男子と正対、3 a 4: 左足から後退シャッセ)

→㊟上記ショルダーズピンに代えて、シングルビートショルダーズピン1～6歩を踊ることもできる(詳細はフィガー(54))ただし、5 6歩目では右手は離さず単にロックアクションする

→㊟上記フィガーは、マイアミスペシャルエントリー t oサーキュラーフリックボールチェンジ(ジェフリーハーン教p 2 6 8(フィガー20)よりも女子をリードし易く動きが大きくて面白い

★★ (49) 参考:

※タイフーン※ (左回転系)

c f. フィガー (48)

オープンP oで始める

- ・ウィップ 1 2 3 a 4
- ・タイフーン 1 2 3 4 5 6 7 8

(㊟1: 左手で女子右手を取り女子を右回転にリードしながら左足横にして膝曲げてランジライン t o R、2: 右足体重戻しC l d P oでP P、3: P Pでボディ左に鋭く回しながら左足右足の前に交差、4 5 6 7 8: P Pを保ち右足から左回りに4歩前進ラン、女子1: ボディ右に回して右足後退、2: 左足体重戻しP P、3 4 5 6 7 8: P Pを保ち右足から6歩前進ラン)

- ・F l wスローアウェイ 3～8歩 1 a 2, 3 a 4

(㊟オープンP oで終る、なおこれに変えてC O P. R t o L 3～8歩に継続させてもよい)

★★ (50) 参考: ジェフリーハーン教p 2 4 2 (フィガー9)

※トラベリンクアメリカンスピン～ダブルフリック&ボタフォゴ※ (デモ用)

(フィガー(36)の発展型)

c f. フィガー (19)、(26)、(36)

オープンP oのH d S h H oで始める

- ・トラベリングアメリカンスピン(発展型) 1 2 3 a 4, 5 6, a 7 8
(女子1 2 3 a 4, 5 a 6, a 7 8)

(㊟1 2 3 a 4, 5 6: フィガー(36)の場合と同じ、a: 左足で右方にホップ、7: 右足横に着地してR S P、8: 右膝曲げて左足横に伸ばしてドラッグ、女子1 2 3 a 4, 5 a 6: フィガー(26)の場合と同じ、a: 左足で右方にホップ、7: 右足横に着地してR S P、8: 右膝曲げて左足横に伸ばしてドラッグ、なお、前述フィガー(36)のトラベリングアメリカンスピン(基本型)を踊ることもできる)

- ・ダブルフリック&ボタフォゴ 1 2, 3 a 4

(㊟男女共に1：左足前にフリック、2：左足左方横にフリック、3 a 4：左足からの後退ボタフォゴ)

・ダブルフリック&ボタフォゴ 1 2, 3 a 4

(㊟男女共に1：右足前にフリック、2：右足右方横にフリック、3 a 4：右足からの後退ボタフォゴ)

・クイックダブルフリック 1 2 a 3 4

(㊟男女共に1：左足前にフリック、2：左足左方横にフリック、a：左足右足に揃える、3：右足前にフリック、4：右足右方横にフリック)

・ボタフォゴ&フリックボールチェンジ
&レディボタフォゴ 5 a 6, 7 a 8

(㊟5 a 6：ボディ少し右に回しながら右足からの後退ボタフォゴ、7 a 8：左足のフリックボールチェンジをして女子と正対して終る、女子5 a 6：ボディ左に回しながら右足からの後退ボタフォゴ、7 a 8：ボディ左に回しながら左足からの後退ボタフォゴを踊って男子と正対して終る)

→㊟上記のトラベリングアメリカンスピンを踊った後は、ダブルフリック&ボタフォゴに続ける代わりに、タップ&フリック&ジグザク t o R & L (ジェフリーハーン教 p 2 3 0 (フィガー3)) や、チキンウォーク (ジェフリーハーン教 p 2 6 6 (フィガー19)) を踊ってもよい

★★★ (5 1) 参考：ジェフリーハーン教 p 2 2 8 (フィガー2)

※ターニングダブルボールチェンジウィズ2ステップターン※

(上記フィガー(4)の発展型、身体のさばきが要求される)

c f. フィガー(4)、(9)、(11)

オープンP oで始める

・C O P. L t o R 1 2 3 a 4, 3 a 4

(㊟オープンC P Pで終る)

・ターニングダブルボールチェンジ
ウィズ2ステップターン 1 a 2, 3 4, 5 a 6, 7 8

(㊟1 a 2：ターニングダブルボールチェンジで左に半回転してオープンP P、3：左足の上でボディ右に回しながら顔を右に向け骨盤開いてスエー少し左にして逆L O Dに右足前進すると同時に左足は右足に揃え右軸足で一気に3 / 4回転する、4：右回転継続しL O Dに向けて左足前進チェックして再びオープンP P、5 a 6：右回転の余勢を用いてターニングダブルボールチェンジで右に半回転してオープンC P P、7：右足の上でボディ左に回しながら顔を左に向け骨盤開いてスエー少し右にしてL O Dに左足前進すると同時に右足は左足に揃え左軸足で一気に3 / 4回転する、8：左回転継続して逆L O Dに向けて右足前進チェックして再びオープンC P P、女子：その反対、ジェフリーハーン教 p 2 2 6 ~ p 2 2 9 (フィガー2) 参)

・ターニングダブルボールチェンジ 1 a 2, 3 a 4

(㊟1 a 2：左回転の余勢を用いてターニングダブルボールチェンジをしてオープンP P、3 a 4：右回転の3ステップターンで3 / 4回転して女子と対向してダブルH H oになる、

・バックワードボタフォゴ 1 a 2, 3 a 4, 5 a 6, 7 a 8

(㊟1 a 2：ダブルH H oで左足からの後退のボタフォゴ、3 a 4：右足からの後退のボタフォゴ、5 a 6, 7 a 8：上記を繰り返す、女子：その反対)

→㊟上記3ステップターンからバックワードボタフォゴに移行する代わりに、単にオープンロックに移行したり、右回転のターニングダブルボールチェンジを行った後にシンプルスピンなどに続けてもよい

★★ (5 2) 参考：ジェフリーハーン教 p 2 6 4 (フィガー18)、p 2 5 6 (フィガー14)

※オープンロック t o カドル H o ~ レディースリーステップターンエンド i n L S P ※

※ステップタップウォーク~レッグカール~バックワードボタフォゴ※

(デモ用)

c f . フィガー (1 0) 、 (3 5) 、 (5 2) 、 (6 0) 、 (6 1)

ダブル H H o のオープン P o で始める

・オープンロック t o カドル H o

1 2 a 3 4

(注 1 2 : 左足からのオープンロック、 a : 右足で小さくホップしながら左腕上げて女子を左回転させてカドル H o にリード、 3 : カドル H o で左足横に、 4 : カドル H o のまま左膝曲げて右足横に伸ばしてランジライン t o R、女子 1 2 : 右足からのオープブレイク、 a : ボディ左に回しながら左足で小さくホップして右手上げてカドルホールドに、 3 : 右足横にして R S h P o、 4 : カドル H o のまま左足体重掛けず右足に揃える、ジェフリーハーン教 p 2 6 4 (フィガー 1 8) 参)

・ウイスク t o R

& レディ 2 ステップターン t o L

5 a 6 (女子 5 6)

(注 5 a 6 : 右手を離して右足から右方にウイスクしながら女子が自分の前を左方に向けて横切るようにリード、女子 5 6 : 左右と 2 歩で男子の前を横切って左回転し男子の左側に位置する)

・シャッセ t o L エンド i n L S P

& レディースリーステップターン t o L

7 a 8

(注 7 a 8 : 左手のホールド離して左右左と左方にシャッセして左足体重の L S P で終る、女子 7 a 8 : 左回転スリーステップターンして左足体重の L S P、スリーステップターンせずに単に左方にサイドシャッセして L S P になってもよい)

→注 ここからは以下のフィガーに限らず、 L S P で始める各種フィガーに継続することもできる

・ステップタップウォーク

1 2 , 3 4 , 5 6 , 7 8

(注 男女共に 1 : 右足前進、 2 : ボディ左に回して左足横にタップ、 3 : 左足前進、 4 : ボディ右に回して右足横にタップ、 5 6 7 8 : 1 2 3 4 の繰り返す)

・レッグカール

a 1 , a 2 , a 3 , a 4

(注 男女共に a 1 : 左足でホップしながら右足左足の前にくるぶしが上に向くように高く交差、 a 2 : 左足でホップしながら右足横にキック、 a 3 a 4 : a 1 a 2 の繰り返し)

・ライトフットキック

1 2

(注 男女共に 1 : 右足前にキック (タップしない) 、 2 : 右足後退)

・バックワードボタフォゴ

3 a 4 , 5 a 6

(注 男女共に 3 a 4 : 左足からの後退ボトオゴ、 5 a 6 : 右足からの後退ボタフォゴ)

・フットチェンジ&レディボタフォゴ

t o オープン P o

7 8 (女子 7 a 8)

(注 7 8 : ボディ左に回しながら左足後退からのロックを踊り女子と正対、女子 7 a 8 : ボディ少し右に回しながら左足からの後退ボトオゴを踊り男子と正対)

★★★ (5 3) 参考 : ジェフリーハーン教 p 2 5 8 (フィガー 1 5)

※トゥールゲート※ (デモ用)

オープン P o で始める

・リンク 1 ~ 5 歩

1 2 , 3 a 4

(注 1 2 : 左足からのオープンロック、 3 a : ボディ左に回しながら左右と 2 歩前進シャッセしつつ左手で (手首の甲は返さない) 女子が右サイドに前進するようにリード、 4 : 左足体重のときに左手を離して右手首を女子の右手首にタッチ、女子 1 2 : 右足からオープンロック、 3 a : 右左と 2 歩男子の右サイドに右 S L で前進、 4 : 右足体重のときボディ右に回し始める準備)

・トゥールゲート

1 2 , 1 2 , 1 2

(注 男女共に右腕を斜め下方に伸ばしかつ常に相手の方に目線に向けて男子は全体で円

周上を反時計方向に左回転のピボットを2歩ずつ3回継続、女子は全体で円周上を時計方向に右回転のピボットを2歩ずつ3回継続する（男子は回転中心の小歯車、女子はその回りを回転する大歯車の役目）、このとき常に（1）のタイミングで右内手首で女子の右内手首をプッシュして女子の右回転を補助する、すなわち、1：右首筋を伸ばして左スエーを保ちボディ左に回しながら右足トゥターンインして後退ピボット、2：ボディ左に回しながら左足トゥターンアウトして前進ピボット、この動きをさらに2回繰り返す、女子1：左首筋を伸ばして右スエーを保ちボディ右に回しながら左足トゥターンインして後退ピボット、2：ボディ右に回しながら右足トゥターンアウトして前進ピボット、12の動きをさらに2回繰り返す、但し最初の（1）のタイミングの左足だけは小さく動き右回転に加速をつける）

・フォワードシャッセ

7 a 8

（㊦7 a 8：女子に向けて前進シャッセ、女子7 a 8：後退シャッセ）

★★（54）参考：ジェフリーハーン教 p 260（フィガー16）

※シングルビートショルダーสปิน※

※スローフリック～クイックフリック～タップ&フリック～ボタフォゴ※

c f. フィガー（20）

オープンP oのH d S h H oで始める

・シングルビートショルダーสปิน

1 2 3 4 5 6, 7 a 8

（㊦1 2：左足からのオープンロック、3：右腕を上げ女子をその下で左に回しながら左足体重乗せてボディ左に回す、4：左回転継続しながら右足体重乗せてL S Pとなり右腕を背中に回して腰の位置まで下げる、5 6：左右と2歩足踏みしながらボディ左に回しつつ左手で女子の右肩をプッシュして右手を離し女子の右回転をリードして終り女子と正対、7 a 8：左手で女子の右手を取りオープンP oとなり左足前にポイントしてボールチェンジしてダブルH H oになる、女子1 2：右足からのオープンロック、3 4：男子の上げた右腕の下で右左と2歩で左に回りL S P、5 6：右左と2歩で右回転し男子と正対して終る、7 a 8：オープンP oで右足前にポイントしてボールチェンジしてダブルH H oとなる）

・フリッククロスセス

1 2 3 4

（㊦1：左足横前にフリック、2：左足右足前に交差、3：右足横前にフリック、4：右足左足の前に交差、女子：その反対を踊るが、男子の脛を蹴らないように男子の足の間

にフリックする）

・クイックフリック

1 a 2 a 3 a 4 a

（㊦1：左足横前にフリック、a：左足右足に揃える、2：右足横前にフリック、a：右足左足に揃える、3 a 4 a：上記1 a 2 aを繰り返す、女子：その反対を踊るが、男子の脛を蹴らないように男子の足の間

にフリックする）

・タップ&フリック

5 6

（㊦5：スエー左にしてP Pシェイプで左足右足の後にタップ、6：左足横前にできるだけ高くフリック、女子：その反対）

・ボタフォゴ

1 a 2, 3 a 4

（㊦1 a 2：左足からの後退ボトオゴ、3 a 4：右足からの後退ボタフォゴを踊りオープンP oで終る、女子：その反対）

★★★（55）参考：ジェフリーハーン教 p 266（フィガー19）

※ソロチキンウオーク（R S P） t o タップ&キック～ボタフォゴ※（デモ用）

c f. フィガー（19）、（55）、（56）

コカローラへの先行ステップ（前述フィガー（8）参）やトラベリングアメリカンスピン（前述フィガー（36）参）などを踊り、R S Pで男女共に右足体重で始める

・ソロチキンウオーク

1 2 3 4

（㊦男女共に1 2 3 4：左足から4歩前進のチキンウオーク）

・タップ&キックウィズスリップバック a 5 6, 7 8

(注 a : 右足でホップ、5 : ボディ右に回し左足着地と同時にスエー左にして右足左足の後にタップして逆DWに面す、6 : 左足後方にスリップバックしながら右足右後方にキック、7 : 左足後方にスリップバックしながらスエー左にして右足左足の後にタップ、8 : 左足後方にスリップバックしながら右足右後方にキック)

・ボタフォゴス 1 a 2

(注男女共に1 a 2 : R S Pで右足からの後退ボタフォゴを踊り逆DWに面す)

・スポットターン t o R 3 4

(注男女共に3 : 逆DWに左足アクロス前進して右に回転、4 : 右回転継続しながら右足体重移し略DCに面す)

・ブルバック&ヒップバック 5 6 7 8

(注男女共に5 : 右回転継続してDCに左足横後に後退して逆DWに面す、6 : 右足体重掛けずに左足の前に交差し左ヒップを左横後に引き上げる、7 8 : このポーズを保つ)

・サークルウォーク t o L

&レディサークルウォーク t o R a 1 2 3 4 (女子1 2 3 4)

(注 a : 右足左足に閉じる、1 2 3 4 : 左足から左回りに4歩前進ウォークして終りは女子と正対してオープンP oで終る、女子1 2 3 4 : 右足から右回りに4歩前進ウォークして終りは男子と正対してオープンP oで終る)

★★ (5 6) 参考 :

※フリック&クイックボタフォゴ※ (デモ用)

c f. フィガー (4)、(8)、(5 5)

ユカローラへの先行ステップ(前述フィガー(8)参)やトラベリングアメリカンスピン(前述フィガー(3 6)参)などを踊り、R S Pで男女共に右足体重で始める

・フリック&クイックボタフォゴ 1 a 2 a 3 4

(注男女共に1歩ずつスプリングアクションを伴いながら、1 : 右足でホップして左足前に小さくフリック、a : 左足右足に閉じる、2 : スエー右にして右足横にフリック、a : ボディ右に回しながら右足左足の後に交差、3 : 左足横に、4 : 右足体重戻す)

・フリック&クイックボタフォゴ 1 a 2 a 3 4

(注上記を繰り返す)

・ダブルフリック&ボタフォゴ 1 2 3 a 4, 5 6 7 a 8

(注男女共に1 : 右足でホップして左足右方前方にフリック、2 : 右足でホップして左足左方後方にフリック、3 a 4 : 左足後退からのボタフォゴス、5 : 左足でホップして右足左方前方にフリック、6 : 左足でホップして右足右方後方にフリック、7 a 8 : 右足後退からのボタフォゴス)

★★ (5 7) 参考 : ジェフリーハーン教 p 2 3 2 (フィガー4)、デモで採用

※ハンド t o ハンドチェックドターン※

c f. フィガー (5 8)

C l d P oで始める

・C O P. R t o L 1 2 3 a 4, 3 a 4

(注前半1 2 3 a 4 : C O P. R t o Lの1~5歩、後半3 a 4 : 女子を追いかけずに右方にシャッセしてルンバのファンP oとなり左手と右手のホールドで終る)

・ハンド t o ハンドチェックドターン 1 2 3 4 5 6

(注全体のイメージ : 男子は回転せず女子は左回転の後に右回転する、すなわち、1 : ボディ右に回して左足アクロス前進しながら左腕で女子右手をプッシュして女子後退をリード、2 : 右足体重戻す、3 : 左足横にしながら左腕を右方に振り払って女子左回転をリード、4 : ボディ左に回して右足アクロス前進して右手平を女子右手平と合わせる、5 : 右手で女子右手をプッシュしながら左足体重戻す、6 : 左手で女子右手をとり右足横にして再びファンP oに戻る、女子1 2 : ファンP oの状態でボディ右に回しながら右足から

のロック、3：右足前進の左回転スパイラルをして約7／8回転、4：左回転継続して左足前進チェックし右手平を男子の右手平と合わせる、5：左足の上でボディ右に回転しながら骨盤開いて右足体重戻す、6：右回転継続しながら左足横少し後ろに後退して再びファンP o)

・ハンドt oハンドチェックドターン

1 2 3 4 5 6

(注)上記を繰り返して6歩目はボディ左に回して女子と正対してオープンP oで終る)

→(注)上記のハンドt oハンドチェックドターンの先行としてはC O P . R t o Lを踊る代わりに、例えばウィップスローアウェイ、ショルダーズピン1～10歩、オーバートールドF l wスローアウェイ(前述のフィガー(32, 新33)からファンP oになってもよい

★★★(58)参考:ジェフリーハーン教p234(フィガー5)

※ロータリーハンドt oハンドチェックドターンの発展型※

(上記フィガー(56)のハンドt oハンドチェックドターンの発展型)

c f . フィガー(57)

C l d P oで始める

・C O P . R t o L

1 2 3 a 4 , 3 a 4

(注)前半1 2 3 a 4 : C O P . R t o Lの1～5歩、後半3 a 4 : 女子を追いかけずに右方にシャッセしてルンバのファンP oとなり左手と右手のホールドで終る)

・ロータリーハンドt oハンドチェックドターンの

1 2 a 3 4 5 6 (女子1 2 3 4 5 6)

(注)全体のイメージ:男子は女子を中心にして右回りを継続する間に女子は前述フィガー(57)と同じステップを踏む、すなわち、1:ファンP oのまま右足でホップして左足前にフリックしながら左腕で女子右手をプッシュ、2:左足右足に閉じると同時にスエー右にして右足横少し後ろにフリック、a:ボディ右に回しながら右足左足の後に交差しつつ左手を右方に振り払って女子の左回転をリード、3:ボディ左に回しながら左足横前に前進(このとき女子は自分の略右側に位置している)、4:右S Lで右足アクロス前進し右手平を女子右手平と合わせる、5:ボディ右に回しながら左足横少し前に前進して右手で女子右手をプッシュして女子の右回転をリード(このとき女子が前の略タンデムP oになっている)、6:ボディ右に回して右足横少し後ろに置き女子が左側のファンP oに再び戻る、女子1 2:男子の左側ファンP oの状態ボディ右に回しながら右足からのロック、3:右足小さく前進して左回転スパイラル、4:左足前進チェックし右手平を男子右手平と合わす、5:左足でボディ右に回転しながら骨盤開いて右足体重戻す(このとき男子に略背面)、6:左足横後に小さく後退してファンP oに戻る)

・ロータリーハンドt oハンドチェックドターンの

1 a 2 a 3 4 5 6 (女子1 2 3 4 5 6)

(注)上記を繰り返す、但し最後(6)のカウントではボディ右回転少なくして女子と正対しオープンP oで終る)

→(注)ロータリーハンドt oハンドチェックドターンの先行としては、上記のC O P . R t o Lを踊る代わりに、例えばF l wスローアウェイ、オーバートールドF l wスローアウェイ、ウィップスローアウェイ、前述のフィガー(29)のオーバートールドレンジスローアウェイなどからファンP oになってもよい

★★(59)参考:J B D Fみんなd eジャイブ

※ラウンドウォークt o R～レンジラインt o R&レディシットライン※(デモ用)

c f . フィガー(19)、(36)

オープンP oで始める

・リンク1～5歩

1 2 3 a 4

(注)終りは女子と正対せずに少し右サイドに位置するようにリード)

・ラウンドウォークt o R

1 2 3 4

(㊟ 1 2 3 4 : 右腕で女子左腰をホールドし左腕横に伸ばして右左右左と4歩右回りにウォーク、女子 1 2 3 4 : 右腕で男子左腰をホールドして左腕横に伸ばして左右左右と4歩右回りにウォーク)

・ランジライン t o R & レディシットライン 5 6 7 8

(㊟ 5 : ボディ回転を止め右足体重移す、6 : 右足体重のまま女子が右方に移動するように右回転継続するようにリード、7 : R S Pで左足体重移動しながら左手で女子左手首をホールド、8 : 左膝曲げ右足横に伸ばし右手腰にしてランジライン t o R、女子 5 : ボディ右に回しながら男子の前を横切って左足前進、6 : ボディ右に回しながら右足横に置き略 R S Pになる、7 8 : R S Pで右足体重のまま左足体重掛けずに右足に揃え左手横に伸ばして男子に預け右腕上に伸ばしてシットライン)

・ホールド P o 1 2

(㊟男女共に上記のホールドを保つ)

・リカバー t o オープン P o 1 2 3 a 4

(㊟ 1 : 右足左足の後に交差しながら左手で女子左回転をリードして左手離す、2 : 左足体重戻して女子と正対、3 a 4 : 右足から前進シャッセして女子に正対してオープン P oで終る、女子 1 : 左足前進してボディ左に回す、2 : 右足横後にして男子と正対、3 a 4 : 後退シャッセして終りオープン P o)

→㊟上記のラウンドウォーク t o Rはウィップ F l wや、ナチュラルスピンから継続させることもできる

★★ (60) 参考 : J B D F みんな d e ジャイブ

※ C O P . L t o R エンド i n R S h P o ~ ツイストアクション ※ (デモ用)
c f . フィガー (52)

オープン P o で始める

・ C O P . L t o R

エンド i n セイム フット R S h P o 1 2 3 a 4

(㊟ 1 2 3 a : C O P . L t o R の 1 ~ 5 歩を踊る、4 : 左足体重掛けずに左膝高く上げて左方横少し前にポイントして R S h P o となり両手で女子の腰をホールド、女子 1 2 : 右足からのオープンロック、3 a 4 : C O P . L t o R の 3 ~ 5 歩を踊りながら R S h P o となり終りに左膝高く上げ両手を横に伸ばす)

・ツイスト t o R & L 1 2 , 3 4 , 5 6 , 7 8

(㊟ R S h P o を保ち 1 : 左足体重移す、2 : 左足の上で右にツイストして右膝を高く上げ右足トゥで前にポイント、3 : 右足体重移す、4 : 右足の上で左にツイストし左膝を高く上げ左足トゥで前にポイント、5 6 7 8 : 1 ~ 4 を繰り返す)

・サイドシャッセ t o L 1 2 3 4

(㊟ 1 : 左足横に、2 : 右足左足に閉じる、3 : 左足横に、4 : 左足体重のままスエー左にして右足左足の後ろにポイント)

・サイドシャッセ t o R 5 6 7 8

(㊟ 1 : 右足横に、2 : 左足右足に閉じる、3 : 右足横に、4 : 右足体重のままスエー右にして左足右足の後ろにポイント)

・フリッククロス 1 2 3 4

(㊟ 1 : 左足横前にフリック、2 : 左足右足の前に交差、3 : 右足横前にフリック、4 : 右足左足の前に交差)

・シャッセ t o オープン P o 1 a 2 , 3 a 4 (女子 1 2 3 a 4)

(㊟ 1 a 2 : 左右左とコンパクトシャッセしながら両手で女子を前に送り出す、3 a 4 : 女子に向けて前進シャッセしてオープン P o で終る、女子 1 2 : ボディ左に回しながら左右と2歩前進して男子と正対、3 a 4 : 後退シャッセしてオープン P o で終る)

★★ (61) 参考 : J B D F ' 1 5 (P V 発展型 No. 3 , 4)

※ オーバーターンド F l w スローアウェイ ~ シンプルスピン t o L S P ※ (デモ用)

c f. フィガー (10)、(35)、(52)

C1dPoで始める

- ・オーバートールドFlwスローアウェイ 123a4, 3a4
- ・フットチェンジ&レディシンプルスピン 12
(注1: 左足前進しながらボディ右に回して左手で女子の右回転スピンをリード、2: 右足左足の横に揃えてポイント、女子12: 右左と2歩で右回転シンプルスピン)
- ・シャッセtoR 3a4
(注3a4: 男女共に右方にサイドシャッセしてLSP)
- ・トゥヒールスイーブル 12345678
(注LSPで左足からトゥヒールスイーブルを踊り右足体重で終る)
- ・ボタフォゴ 1a2, 3a4, 5a6, 7a8
(注1a2: 左足後退からのボタフォゴ、3a4: 右足後退からのボタフォゴ、5a67a8: 上記を繰り返す)
- ・フットチェンジtoオープンPo 1a2, 3a4
(女子12, 3a4)
(注1a2: 左右左とコンパクトシャッセしながら左手を右方に払って女子の左回転をリード、3a4: 右足から女子に向けて前進シャッセ、女子12: 左右と2歩で左回転して男子と正対、3a4: 左足から後退シャッセ)

★★★ (62) 参考: ジェフリーハーン教 p240 (フィガー8)

※シュガープッシュバリエーション※ (前述フィガー(42)に少し類似)
c f. フィガー(34)、(42)

オープンPoで始める

- ・オープンロック 12
(注12: 左足からのオープンロック)
- ・シュガープッシュバリエーション 123a4, 5a6
(注全体のイメージ: 前半はバックオークして女子を右サイドでウィスクにリードし、後半はラナウェイPoで左足からサイドロックに近い前進ロック(45a6)、すなわち12: 少しメレンゲアクションを伴い左右と2歩後退、3: 右足体重のまま左足前にポイントし右SLで女子を自分の右サイドにリードして右手平を女子の左手平と合わせる(このとき女子はウィスク)、a: 右足体重のまま右手で女子左手をプッシュして女子を押し戻す、4: ボディ少し右に回し左SLで左足前進しながら左手の甲を返し女子を左回転させてラナウェイPoにリード、5: 左SLで右足左足の後に交差、a: 左足小さく前進、6: 右足前進しつつ手の甲を元に戻し女子と正対、女子12: 右左と2歩チキンウォークで前進、3: ボディ右に90度回して男子の右サイドで右足後退(ウィスクtoL)して左手平を男子の右手平と合わせ顔は男子に向ける、a: 左足体重移す、4: 右足横にしてボディ左回転してラナウェイPoになる、5a6: ラナウェイPoで左右左と3歩前進ランして左足体重の(6)のカウントでボディ右に回して男子と正対、ジェフリーハーン教 p240 (フィガー8) 参)
- ・シュガープッシュバリエーション 123a4, 5a6
(注上記をもう一度繰り返す)

★ (63) 参考:

※メビウス※

(アームサークルヒップバンプ(フィガー(13))の逆バージョン)

c f. フィガー(13)、(14)

オープンPoで始める

- ・ウインドミル 123a4, 3a4
- ・オープンロック 12
(注終りに右手で女子右手を取り右手同士を左手同士の上に交差したダブルHHoとな

る)

- ・メビウス 1 2, 3 4, 5 6, 7 8
(㊦ 1 2 : 右手上げて女子を両手の下を潜らせながら女子を右に回して女子と正対 (このとき左手同士が右手同士の上になっている)、3 4 : 左手上げてボディ左に回しながら自分の両手の下を潜って女子と正対 (このとき再び左手同士が右手同士の下に戻っている)、5 6 : 上記 (1 2) を繰り返す、7 8 : 上記 (3 4) を繰り返した後に左手を離してH d S h H oになる)
- ・アメリカンスピン 1 2 3 a 4, 3 a 4

※R S Pセイムフットへの移行方法※

その1

- ココローラへの導入ステップ (前述フィガー (8) 参)
- ・オープンロック&フットチェンジ t o R S P 1 2 3 4
(女子 1 2 3 a 4)
 - ・ロック 1 2
(㊦ 1 2 : 男女共に左足後退からのロック)

その2

- ・ベーシック i n F l w (またはリンク) 1 2 3 a 4
- ・ウィップ 1 2 3 4 (女子 1 2 3 a 4)
(㊦ 1 2 : ウィップの1~2歩、3 4 : ボディ右に回しながら右左とインブレイスベーシックを2歩踊りR S P、女子 : 通常のウィップを踊りボディを右に回してR S P)
- ・シャッセ t o R 3 a 4
(㊦ 3 a 4 : 男女共に右足から右方にシャッセ)

その3

- 前述フィガー (1 1) 参
- ・ショルダーズピン
 - ・サークルウォーク t o R S P

その4

- 前述のフィガー (3 6)、(4 9) 参
- ・トラベリングアメリカンスピン t o R S P

※L S Pセイムフットへの移行方法※

その1

- フィガー (1 0) を参照
- ・C O P . L t o R 1 2 3 a 4, 3 a 4
 - ・シンプルズピン t o L 1 2
 - ・シャッセ t o L エンド L S P 3 a 4

その2

- ・マイアミススペシャルエントリー

フットチェンジ to LSP

1 2 3 4 (女子 1 2 3 a 4)

(注 1 2 : 右手で女子の右手を取って Hd Sh Ho で左足からのオープンロック、3 4 : 左右と 2 歩足踏みしながら右腕を上げて女子を左回転させながらボディ右に回して肩に担いだ後に右手を離してフットチェンジして LSP、女子 1 2 : 右足からのオープンロック、3 a 4 : 右腕の下で左に回転しながら右左右とシャッセして LSP で終る)

・シャッセ to L

5 a 6

(注 男女共に 5 a 6 : LSP で左右左と 3 歩左方にサイドシャッセして終る)

その 3

・ベーシック in Flow (またはリンク)

1 2 3 a 4

・ウィップスローアウェイ (フットチェンジ)

5 6 7 8 (女子 5 6 7 a 8)

(注 7 8 : 右左とコンパクトシャッセしながらボディ右に回して LSP、女子 5 6 : 左右と 2 歩前進、7 a 8 : 左右左とサイドシャッセして LSP)

・シャッセ to R

1 a 2

(注 男女共に 1 a 2 : LSP で右足から右方にシャッセして右足体重で終る)

その 4

フィガー (5 2) の前半部分を参照

その 5

フィガー (6 1) を参照

・オーバートールド Flow スローアウェイ

1 2 3 a 4, 3 a 4

・フットチェンジ & レディ シンプル スピン

1 2

・サイドシャッセ to R

3 a 4