

パソドブレ・フィガー集

2019年9月再編集

編集：田中康弘

(略注) DC：中央斜め、DW：壁斜め、Po：ポジション、Avd：アドバンスド、Syd：シンコペイティッド、Cl d：クローズド、Cl dHo：クローズドホールド、HdShHo：ハンドシェイクホールド、Cl dPo：クローズドポジション、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、Fl wPo：フォーラウェイポジション、CFl wPo：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、Fl w：フォーラウェイ、Ivd：インバーティッド

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。

(1)

壁に面しCl dPoで始める

- ・シュールプラス 1 2 3 4
- ・シックスティーン 1 ~ 1 6
- ・シャッセ to R 1 2 3 4
- ・シュールプラス 1 2 3 4
- (注)右に回転し終りLODに面す)
- ・ベーシックムーブメント 1 2 3 4 5 6 7 8
- ・セパレーション 1 2 3 4 5 6 7 8
- ・Fl wエンディング to セパレーション 1 ~ 1 6
- ・ディプラスマン・ウィズアタック (2回) 1 2 3 4, 1 2 3 4
- ・ツイストターン 1 2 3 4 5 6 7 8
- ・ベーシックムーブメント 1 2 3 4 5 6 7 8

(2)

上記(1)から続けてもよい

- ・シュールプラス 1 2 3 4
- ・プロムナード&カウンタープロムナード 1 2 3 4 5 6 7 8
- (注)逆LODに向けてPPで終る)
- ・グランドサークル 1 2 3 4 5 6 7 8
- (注)LODに面して終る)
- ・エカルト 1 2 3 4
- (注)中央に向けて終わる)
- ・プロムナードクローズウィズスタンプ 1 2 3 4
- (注)1：PPで右足前進、2：左足右足に揃え両膝曲げ床にプレッシャ、3 4：LODに沿って右方向に右左とシャッセし中央に面して終る)
- ・シュールプラス 1 2 3 4
- (注)右に回転してLODに面して終る)
- ・Fl wリバーズ 1 2 3 4 5 6 7 8
- (注)LODに面してCl dPoで終る)
- ・ベーシックムーブメント 1 2 3 4 5 6 7 8
- ・カードピック 1 2 3 4 5 6

・レフトフットバリエーション 1 2 3 4 & 5 6 7 8

(3)

コーナー近くで中央に面してC 1 d P oで始める

・シュールプラス 1 2 3 4

・ドラグ 1 2 3 4

・アウトサイドターン 1 2 3 4

(注 LODに沿ってP Pで終る)

・プロムナード&カウンタープロムナードの変形 1 2 3 4 5 6 7 8

(注 1 2 3 : LODに沿ってP Pで右左右と3歩前進、4 : 左足横少し後ろにしてC P Pシェイプ、5 6 7 8 : プロムナード&カウンタープロムナードの5~8歩を踊り8歩目は新LODに沿ってP Pで終る)

・プロムナードクローズ 1 2 3 4

(注 新LODに面して終る)

・F 1 wリバーズ

ウィズオープンテレマークエンディング 1 2 3 4 5 6 7 8

(注 J B D F 教 p 6 8 参)

・シックスティーン3~16歩 1~14

(注 中央に面して終る)

(4)

壁に面しC 1 d P oで始める

・プロムナードt oシャッセケイブ 1 2 3 4 5 6 7 8 &

1 2 3 4 & 5 6 7 8 &

1 2 3 4

(注 終り8 : 右足LODに前進しオープンC P Pになる、女子8 : 左足LODに前進してオープンC P P)

・フラメンコタップス 1 & 2 & 3 4

(注 1 : 左足前進して始める、J B D F 教 p 7 8 (方法2) 参)

・スパニッシュライン i n I v d P P 1 2 3 4

・フラメンコタップス 1 & 2 & 3 4

・スパニッシュライン 1 2 3 4

・レディスピン t o R 1 2 & 3 4

(注 1 : ボディ左に回して左足右足に閉じる、2 & : 右左と2歩シュールプラスしながら左手上げて女子を右回転にリード、3 4 : 女子と正対して右左と右方向にシャッセし終り新LODに面す、女子1 : ボディ右に回しながら右足前進、2 & : 右回転して男子と正対、3 4 : 左右と左方向にシャッセ)

・F 1 wリバーズ 1 2 3 4 5 6 7 8

(注 終りC 1 d P o. になりLODに面す)

・S y dセパレーション 1 2 3 4 5 6 7 8 ,

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

(注 終り逆DW面す)

・レフトフットバリエーション 1 2 3 4 & 5 6 7 8

(注 1 : 壁に向かって前進)

(5)

※シャドーアタック※

コーナー近く壁に面しC 1 d P oで始める

・トラベリングスピンプロムC P P 1 2 3 4 5 6 7 8 9 1 0

(㊦4 : 左足後少し横に置きC P Pになる、5と7で女子右回転スパイラルをリード、DCに沿い左足体重P Pで終る、9 : 右足前少し横に置きP P、10 : P Pで左足横に、J B D F 教 p 8 8 ~ p 9 1 参)

・グランドサークル 1 2 3 4 5 6

(㊦1 : 右足P P前進、6 : 右足後退しながらボディ左に回わして逆DWに面し女子を強く左回転リード、女子6 : 右足で左回転スパイラル)

・マーチングステップ 7 8

(㊦男女共に7 8 : 左右と2歩マーチングステップ、すなわち、上体左に回しながら左足前進(7)、上体右に回しながら右足前進(8))

・シャドーアタック 1 2 3 4 5 6 7 8

(㊦男女共に1 : 上体左に回しながら左足前進、2 : 右足体重戻す、3 : 上体右に回しながら左足後退、4 : 右足体重戻す、5 : 上体左に回しながら左足前進、6 : 両腕右に振り上体右に鋭く回して右足左足の後ろに交差、7 : 右にツイストして両腕上に伸ばしトゥで高くライズ、8 : 左足体重でドロップ、女子7 : 右にツイストして両腕上に伸ばしトゥで高くライズし終り男子と正対、8 : 右足体重でドロップ、ムアーP V 1 参)

・シャッセ t o R 1 2 3 4

(㊦逆DWに面して終る)

(6)

※F l wリバーズ~ラパス~バンデリラス※

L O Dに面しC l d P oで始める

・F l wリバーズ

ウィズオープンテレマークエンディング 1 2 3 4 5 6 7 8

(㊦L O Dに沿ってP Pで終る)

・ツイストターン3~8歩

1 2 3 4 5 6

(㊦L O Dに面して終る)

・オープンテレマーク1~4歩

1 2 3 4

(㊦D Wに沿ってP Pで終る)

・ラパス3~16歩

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

(㊦中央に面して終る)

・バンデリラス

1 2 3 4 5 6 7 8 x 2

(㊦壁に面して終る)

(7)

※ツイスト~セイムフットランジ~ファロールエンディング※

C l d P oで壁に面して始める

・ツイスト

1 2 3 4、5 & 6 7 8 &、

1 2 3 & 4

(㊦通常のツイストを行い右足体重で終る、女子 : 左足体重で終る)

・セイムフットランジ

1 2 3 4

(㊦1 : 左手と右手のホールドで右足体重のまま膝曲げ女子を引き離す、2 3 4 : 女子に対面したまま左足体重掛けずに後に伸ばし右腕上前に伸ばすか又は横にしてランジライン、女子1 : 男子に正対したまま右足後退、2 3 4 : 右膝曲げ左足体重掛けずに前にポイントして左腕上前に伸ばしてランジライン。ムアーP V 8 参)

・プロムナードプレスライン

1 2 & 3 4

(㊦1 : 右膝伸ばし女子を引き付ける、2 : 左足右足に揃える、& : 右足アップル、3 4 : P Pで左足前にポイントして膝曲げてプレスライン、女子1 : 男子に正対したまま左足大きく前進、2 : 右足左足に揃える、& : 左足アップル、3 4 : P Pで右足前にポイントして右膝曲げてプレスライン)

・レディーズ・アンダアームターン t o R

1 2 , 3 4

(㊦ 1 2 3 4 : プレスラインを保ったままカウント 2 と 4 で女子を左腕の下で右回転スパライルさせる、女子 1 : 男子の左方向に右前進、 2 : 左足前進スパイラル、 3 : 男子の左側ボディに直交して右足前進、 4 : 左足前進スパイラル)

・ファロールエンディング

1 2 3 4 5 6 7 8

(女子 1 2 3 4 5 & 6 7 8)

(㊦ 1 : 左足右足に揃え右手を背後に回す、 2 : 背後の回した右手で女子左手を取る、 3 ~ 8 : ファロール 1 3 ~ 2 0 歩を踊る)

(8)

壁に面し C 1 d P o で始める

・シュールプラス

1 2 3 4

・ドラグ&エレベーション t o R

5 6 7 8

(㊦ 5 : 右足大きく横にしてドラグ、 6 : 左足右足に揃え C 1 d P o、 7 8 : スエー右にして右にシャッセ)

・プロムナード&カウンタフムロムナード

1 2 3 4 5 6 7 8

(㊦ 終りは P P で D C に向かう、 J B D F 教 p 4 8 参)

・フリック&ドラグ

1 2 3 4

(㊦ 1 : 左足体重 P P のまま右足前にフリック、 2 : 左足体重のまま右足後ろにフリック、 3 : 右足大きく横にしてドラグ、 4 : 左足右足に揃え C 1 d P o . で L O D に面す)

・ F l w リバース

ウィズオープンテレマークエンディング

1 2 3 4 5 6 7 8

(㊦ D W に向けて終る)

・プロムナードクローズ

1 2 3 4

(㊦ 終り L O D に面す)

・ S y d セパレーション (発展型)

1 2 3 4 5 6 7 8 ,

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

(㊦ 男子は通常通りだが終りは D W に面す、 女子 5 & 6 & 7 8 : 通常より 2 歩多く小走りして踊る)

・ S y d シャッセ t o R

1 2 & 3 4

(L O D に面して終る)

(9)

壁に面し C 1 d P o で始める

・シュールプラス

1 2 3 4

・シャッセ t o R

1 2 3 4

・トラベリングスピフロム C P P

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

(㊦ 終りは中央に面す)

・シュールプラス

1 2 3 4

(㊦ 少しシッセしながら左回転し逆 D W に面す)

・ F l w リバース

ウィズオープンテレマークエンディング

1 2 3 4 5 6 7 8

(㊦ 1 : スリッパアップルして左に 1 / 2 回転し D C に面す、 終りは L O D に沿って P P)

・スパニッシュライン i n I v d C P P

1 2 3 4

(㊦ 1 : P P で右足前進、 2 : ボディ右に回しながら左足横に、 3 : 右足後退して C . F l w P o になる、 4 : 左足前にポイントしてスパニッシュライン、 女子 : その反対)

・スパニッシュライン i n オポジション

1 2 3 4

(㊦ 1 : 左足体重移しながら左手で女子右回転をリード、 2 : 右足体重戻し左手離す、 3 4 : 左足前にポイントしスパニッシュライン、 女子 1 2 : 右左と 2 歩で右回転しながら

ら男子から離れる、3：右足後退し男子と向き合う、4：左足前にポイントしスパニッシュライン)

・フラメンコタップス 1 & 2 & 3 4

・プロムナードクローズの変形 1 2 3 4

(注1：左足体重乗せる、2：ボディ左に回し右足体重掛けずに左足に揃え左スエーでドロップし女子と正対す、3 4：右左と右方にシャッセ、女子1：左足体重乗せる、2：ボディ右に回し右足に閉じ男子と正対、3 4：左右と左方にシャッセ)

・スロードラグ 5 6 7 8

(注5：右足大きく横に、6 7：左足徐々に右足に近付ける、8：左足右足に閉じる)

(1 0)

※プロムナード～ナチュラルスピン～シャッセケイプ※

壁に面してC l d P oで始める

・スロードラグ 1 2 3 4 &

(注1：右足大きく横に、2 3 4：左足右足に近付けながらエレベーションしスエーを左から右に切り替える、&：左足右足に閉じる)

・プロムナード1～4歩 1 2 3 4

・ナチュラルスピン 1 2 3

(注1 2 3：右左右と3歩で右回転スピンする)

・シャッセケイプ4～16歩

&クイックオープンテレマーク 4 &, 5 6 7 8 &, 1 2 3 4 & 5 6, 7 & 8

(注後半5：左足横に、6：ボディ左に回しながら右足体重戻す、7 & 8：左足前進からのクイックオープンテレマークをしてP P左足体重で終る)

・ランジライン t o L & レディシットライン 1 2 3 4

(注1：右足体重戻しながら女子前進リード、2 3 4：左手で女子右手を取り右膝曲げ左足横に伸ばしてL S Pでランジライン t o L、女子1：左足前進、2：右足前進しながら左回転、3：左足横にしてL S P、4：右足体重掛けずに左足に揃えてシットライン(右膝高く上げてよい)

・レディロンデ 1 2 3 4, 5 & 6 7 8

(注1：女子を引き付けながら左足体重戻す、2 3：左足体重のまま女子を自分の前を左から右を横切らせる、4：右足体重移し女子をロンデさせる、5：左足後退してF l w P oとなる、&：ボディ右に回しながら右足推移し上げた左腕の下で女子左回転をリード、6：左足右足に揃えつつ女子を左腕の下を潜らせて女子と正対、7 8：右左と2歩右にシャッセ、女子1 2 3：右左右と男子の前を横切りながらボディ右回して男子と正対して終る、4：左足体重で右足ロンデ、5：右足後退してF l w P o、& 6：ボディ左に回しながら左右と2歩前進して男子と正対して終る、7 8：左右と2歩左にシャッセ)

注上記のナチュラルスピンには、後述のフィガー(3 9)(d)のように、ツイストから入ることもできる

(1 1)

※スパニッシュライン～キューバンブレイク～ドロップ※

L O D又は中央に面してC l d P oで始める

・S y dアッペル t o レフトフットバリエーション

エンド i n スパニッシュライン a 1 2 3 4 & 5 6 & 7 8

(注最初a：右足アッペル、1 2 3 4 & 5 6：通常の左足から始めるレフトフットバリエーションの1～7歩、&：右足横に、7：ボディ左に回しつつ左足後退してI v d P Pとなる、8：右足前にポイントしてスパニッシュライン、女子：その反対)

・スパニッシュライン i n オポジション 1 2 3 4

(㊦ 1 2 : 右足体重戻し右手で女子を前進させて左に回す、3 4 : 左足体重戻し右足前にポイントして再びスパニッシュライン、女子 1 2 : 左右と2歩で左回転しながら男子から離れる、3 : 左足後退し男子と向き合う、4 : 右足前にポイントしてスパニッシュライン)

・スプリットキューバンブレイク 1 & 2, 3 & 4

(㊦ 1 & 2 : 手の甲が内側に向き合うように両腕上げた状態から右足前進しつつ右腕のみ手の甲が下になるように上から右方に弧を描きつつキューバンブレイクして再び手の甲が内側に向き合うように両腕上げた状態に戻る、3 & 4 : 手の甲が内側に向き合うように両腕上げた状態から左足前進しつつ左腕のみ手の甲が下になるように上から左方に弧を描きつつキューバンブレイクして再び手の甲が内側に向き合うように両腕上げた状態に戻る、女子 : 同じように踊る)

・ドロップ 5 6 7 8

(㊦ 5 : 右足OP前進し右膝緩め左手で女子右手を取り右手で女子左腰をホールド、6 7 : 右手で女子が男子右ヒップラインから身体を後ろに反り返るのを支える、8 : 右足体重で立ち上がる、女子 5 : 右足男子の右OPに前進、6 7 : 右手を男子左手と組んだ状態で男子左腰回りにタッチし、左手は男子右上腕部をホールドして両膝を前方にプレスして身体を十分後ろに反りかえる、8 : 両膝伸ばして立ち上がる)

・レディアンダーアームターン t o R 1 2 & 3 4

(㊦ 1 : 左手上げ左足体重戻す、2 & : 右左と2歩シュールプラスしながら左手の下で女子を右回転スピンさせる、3 4 : 左右と2歩右にシャッセ、女子 1 : 右足体重乗せる、2 & : 左右と2歩で右回転スピン、3 4 : 左右と2歩左方にシャッセ)

(1 2)

※ツイスト&フォワードロックエンドツイストターン~スパニッシュライン i n オポジション※

中央に面してC l d P oで始める

・アウトサイドターン 1 2 3 4

(㊦ 1 : 右足横少し後ろ、2 : スエー右にして左足CBMP後退、3 : ボディ右に回しながら右足OP前進、4 : 右回転継続して次のツイストの準備のためスエー右に強くして左足横少し後ろに)

・ツイスト&フォワードロック

エンドツイストターン 5 & 6 & 7 8, 1 2 3 4

(㊦ 5 & : ツイスト、6 & 7 : 右足OPから前進ロック、8 : 左足横少し後ろにしてC P Pシェイプ、1 2 3 4 : ツイストターンの5~8歩を踊り左足体重のP Pシェイプで終る)

・スパニッシュライン i n オポジション 1 2 3 4

(㊦ 1 : 左足体重のまま女子左回転をリード、2 : 右足体重戻し、3 : 左足後退、4 : 右足前にポイントしオポジションのスパニッシュライン、女子 1 2 : 左右と2歩で左回転しながら男子から離れる、3 : 左足後退し男子と向き合う、4 : 右足前にポイントしオポジションのスパニッシュライン)

・フラメンコタップスの変形 1 & 2 & 3 4

(㊦ チャチャチャのスナッチのように行う、すなわち1 : 右足体重移す、& : 左足右足の後ろにタップ、2 : 左足に少し体重掛ける、& : 右膝十分に曲げアップル、3 : 左足体重戻す、4 : 右足前にポイントしてスパニッシュライン)

・プロムナードクローズの変形 1 2 3 4

(㊦ 1 : 右足体重乗せる、2 : ボディ右に回して左足右足に閉じて女子と正対、3 4 : 右左と2歩右方にシャッセしてL O Dに面して終る、女子 1 : 右足体重乗せる、2 : ボディ右に回し左足体重掛けずに右足に揃えて男子と正対、3 4 : 左右と2歩左方にシャッセ)

・スロードラグ 5 6 7 8

(㊦ 5 : 右足大きく横に、6 7 : 左足徐々に右足に近付ける、8 : 左足右足に閉じる)
→㊦ 上記アウトサイドターン～ツイスト&フォワードロックエンドツイストターンを踊る代わりに、通常のツイスト6歩(1 2 3 4、5 &)から右足OP前進フォワードロック(6 & 7)を踊りツイストターン4～8歩(8、1 2 3 4)に継続することもできる

(1 3)

※スパニッシュツイスト～ウォーク&ツイスト～サークルウォーク t o L & R ※
(エントリーに使える)

R S Pでホールドせず左足体重で始める

・シュールプラス&ダブルアップル

1 2 3 4 5 6 7 8 &

(㊦男女共1～8 : 右足から8歩シュールプラスしその間に両腕を2回下から上に回す、8 & : 左右と2歩強くアップル)

・スパニッシュツイスト

1 2, 3 4

(㊦男女共に、1 : スエー右で左腕上に伸ばして左足横に膝緩めてステップし同時に右腕を後から前方上方に振り子のように円弧を描くようにスイング、2 : 右足左足に閉じて上体と両腕を共に上に伸ばして1回転、3 4 : 上記の1 2を繰り返す)

・ウォーク&ツイスト

5 6, 7 8

(㊦男女共5 : 両腕左に振り左足横に、6 : 両腕右に振り右足アクロス前進、7 : 両腕上に伸ばして左にツイストして両足の交差を解く、8 : 左足右足に閉じてドロップして女子と正対、女子 8 : 左回転を少しオーバーターンして男子と正対)

・サークルウォーク t o R & R F ボトフォゴ

1 2, 3 4, 5 6 7 & 8

(㊦1 2, 3 4 : 男女共に互いに相手の顔を見ながら右回りに右左と2歩前進、5 6 : 右左と右回りに2歩前進、7 & 8 : 右足前進からのボトフォゴ)

・サークルウォーク t o L & L F ボトフォゴ

1 2, 3 4, 5 6 7 & 8

(1 2 : 3 4 : 男女共に互いの顔を見ながら左回りに左右と2歩前進、5 6 : 左右と左回りに2歩前進、7 & 8 : 左足前進からのボトフォゴ)

・スピン t o R

1 2 3 4

(㊦1 : 右足で右に1回転、2 : 左足右足に閉じる、3 4 : 右左と2歩右方にシャッセしC l d P oで終る、女子 1 : 右足で右に1回転、2 : 左足体重掛けずに右足に揃える、3 4 : 左右と2歩左方にシャッセ)

(1 4)

※ラパスの変形※

壁に面してC l d P oで始める

・ラパスの変形

1 2 3 4 5 6 7 8

1 2 3 4 5 6 7 8

(㊦前半1～8 : 通常のラパス1～8歩を踊り中央に面して右足体重で終る、後半1 2 : 右足体重のままP Pシェイプで女子を自分の前を右から左側に横切らせる、3 : C P Pシェイプに切り替えながら左足前進、4 5 6 : 左足体重のままC P Pで女子を自分の前を左から右側に横切らせる、7 : 右足左足に閉じながらボディ右に回してP Pシェイプに切り替える、8 : P Pで左足D Cに前進して終る、女子前半1～8 : 通常のラパス1～8歩踊り右足体重で終る、後半1 : 右足体重のまま左足リフトして前方にデベロップ、2 : 男子の前を横切り左足C B M Pにアクロスして前進、3 : ボディ左回転し右足横少し後ろにしてC P Pシェイプ、4 : C P Pシェイプで左足体重戻す、5 : 左足体重のまま右足リフトして前方にデベロップ、6 : 男子の前を横切り右足C B M Pにアクロスして前進、7 : ボディ右回転して左足横少し後ろにしてP Pシェイプ、8 : P Pシェイプで左足D Cに前進)

・フリック&ドラグ

1 2 3 4

(㊦1 : P Pで左足体重のまま右足ボディの前を左方にフリック、2 : 左足体重のま

ま右足ボディの後左方にフリック、3：右足大きく横にしてドラグ、4：左足右足に揃えC1dPoでLODに面す)

⑨上記フリック&ドラグを踊る代わりに単にプロムナードクローズでもよい

(15)

※レディロンデアラウンドマン～フットポイント※

C1dPoで壁に面して始める

・レディロンデアラウンドマン

1 2 3 & 4

(⑨1 2：右足横に置き両手で女子ロンデをリード、3：左腕を上げてその下で女子を潜らせて左膝曲げ僅かにランジラインになり女子が背中にくるようリード、&：右足体重移し更に女子が自分の背中左側にくるようリード、4：左腕下げて左足体重移し少しボディ左回しオープンC P P、女子1：左足横に、2：左足で右に1/2回転して右足ロンデ、3：右足中央に後退、&：ボディ左に回し男子の背中左足横に、4：ボディ左回り継続し右足C B M P前進してLODに面す)

・フットポイント

5 & 6 & 7 8

(⑨5：左足の上でボディ鋭く左に回してから右足左足に閉じて女子に正対しオープンPoになりLODに面す、&：左足アップル、6：右足横にポイント、&：右足左足に閉じる、7：左足横にポイント、8：左足右足に閉じる、女子5：右足の上でボディ鋭く右に回してから左足右足に閉じて男子に正対しオープンPo.になり逆LODに面す、&：右足アップル、6：左足横にポイント、&：左足右足に閉じる、7：右足横にポイント、8：右足左足に閉じる)

・レフトフットバリエーションの変形

1 2 3 & 4 &

(⑨1 2：左S Lで右左と2歩前進、3：右足前にポイント、&：右足左足に閉じる、4：左足横にポイント、&：左足右足に閉じる、女子1 2：左右とにと2歩後退、3：左足曲げ右足の後ろにポイント、&：左足右足に閉じる、4：右足横にポイント、&：右足左足に閉じる)

・シュールプラス

5 6 7 8

(⑨5 6 7：左腕を女子右腰に回し右腕上又は横に伸ばした状態で右左右と左回りに3歩前進ウォークしDWに面す、8：左足右足に閉じてC1dPoで終る、女子1 2 3：左腕を男子右腰に回し右腕上又は横に伸ばした状態で左右左と左回りに3歩前進ウォーク、4：右足左足に閉じ男子と正対)

(16)

※ツイスト～レディスパイラルターンtoR～バンデリラスの変形※

C1dPoで壁に面して始める

・ツイスト1～10歩

1 2 3 4、5 & 6 7 8 &

(⑨C1dHoでDCに面して終る)

・レディスパイラルターンtoR

1 & 2

(⑨1：右足前進し左腕上げその下で女子右回転をリード、&：左足右足に閉じ右に1/4回転して壁に面し女子を自分の左サイドに位置させる、2：右足体重移して左手と右手のホールドで終り視線を女子に向ける、女子1：左足後退しながら右回転スパイラルターン、&：右足小さく前進、2：ボディ右に回しつつ左足右足に閉じ中央に面し男子の左サイドで顔を男子に向け中央に面して終る)

・Sydシュールプラス

3 & 4

(⑨3 & 4：その場で左右左と3歩でシュールプラス、女子3 & 4：その場で右左右とシュールプラス)

・バンデリラスの変形

1 2 3 4 5 6 7 8

(⑨1～5：バンデリラスの5～9歩、6：PPで左足横に、7：PPで右足前進、8：左足右足に閉じてLODに面して終る)

(17)

※フォーラウェイリバース～オープンテレマーク～レディサーキュラージグザグ※
C l d P o で L O D に面して始める

・フォーラウェイリバース

ウィズオープンテレマークエンディング 1 2 3 4 5 6 7 8

(㊦ 1 : スリップアップルして左に 3 / 8 回転し D C に面す、終りは L O D に沿って P P)

・レディサーキュラージグザグ

1 & 2 & 3 4

(㊦ 1 & 2 & 3 : P P で右足前進すると同時に左足後方に向けてロンデしながら女子を左回りのサーキュラージグザグにリード、4 : 左足体重掛けずに右足に揃え左に 1 / 4 回転して女子を左サイドに位置させて D C 面す、女子 1 & 2 & 3 : 左足前進から左回りにジグザグ、4 : 右足左足に閉じボディ左サイドを男子に向ける)

・サーキュラーウォーク

5 6 7 8

(㊦ 5 6 7 8 : 左足 O P から 4 歩女子を中心に左回転し、(8) で右足左足に閉じ D W に面してボディ左サイドを女子に向ける、女子 5 6 7 : 左右左と 3 歩シュールプラスしながらボディ左に回す、8 : 右足掛けずに左足に揃えボディ左サイドを男子に向ける)

・前進シャッセ

1 2 3 4

(㊦ 1 : 左 S L で左足前進、2 : 右足左足に閉じながらアップル動作、3 4 : 上記 1、2 を繰り返す、女子 1 : ボディ左サイドを男子に向けたまま右 S L で右足横に、2 : 左足右足に閉じる、3 4 : 上記 1、2 を繰り返す)

・S y d アップル t o スロードラグ

a 5 6 7 8

(㊦ a : 左足アップルしてボディ左に回してドラグを行い (8) で左足体重乗せて L O D に面して C l d P o で終る)

(18)

※オポジションフットポイント※

C l d P o で壁に面して始める

・ツイスト

1 2 3 4 5 & 6 7 8 & ,

1 2 3 & 4

(㊦ 最後 4 : 右足体重掛けずに左足に揃える、女子 最後 4 : 左足右足に揃えて終る)

・オポジションフットポイント

a 1 & 2 & 3 4

(㊦ a : 右足アップル、1 : 左足横にポイント、& : 左足右足に閉じる、2 : 右足横にポイント、& : 右足左足に閉じる、3 : 左足横にポイント、4 : 左足右足に閉じる、女子 a 1 & 2 & 3 : 男子と同じ、4 : 左足体重掛けずに右足に揃える)

(19)

※ツイストアクション R & L ~ パソドブレウオークエンドダブルアップル※

(エントリーとして使える)

壁に面して C l d P o で始める

・エカルト

1 2 3 4

・スパニッシュライン I v d C P P

1 2 3 4

・スパニッシュライン i n オポジション

1 2 3 4

(㊦ 1 2 : 左足体重移し左手で女子を前進させて右に回す、3 4 : 右足体重戻し左足前にポイントしてオポジットでスパニッシュライン、女子 1 2 : 右左と 2 歩で右回転しながら男子から離れる、3 : 右足後退し男子と向き合う、4 : 左足前にポイントしてオポジットでスパニッシュライン)

・フラメンコタップス

1 & 2 & 3 4

・ツイストアクション R & L

1 2 3 4

(㊦ 男女共に、1 : 左足前進と同時に右に 1 / 2 回転し男女背中合わせで互いに逆方向を向き右足前にポイントしてプレスライン、2 : このポーズを保つ、3 : 右足体重乗せ

ると同時にボディ左に1/2回転し左足前のプレスライン、4：左足体重乗せると同時にボディ右に1/2回転し右足前のプレスライン)

・右回転ウォーク

1 2 3 4 5 6 7 8

(注1 2 3 4：男女共に右足から小さく4歩右回転の前進ウォークし、(4)で男子は略中央に、女子は壁に面して終る)、5 6 7 8：女子の前でそのまま徐々に右回りオーバーターンして女子に背中を向け両手上に上げ女子の前でタンデムP oで壁に面して終る、女子5 6 7：右左右と3歩その場でシュールプラス、4：右足体重のままで左足右足に揃え壁に面して終る)

・アパートイーチャザー

1 & 2

(注1：右足逆LODに前進しながら少しホップしてボディ右に回転、&：左足右足に閉じてLODに面し左足で強くアップル、2：左膝曲げ右足を逆LODに伸ばし壁に面しランジラインto Rで略LSPになる、女子1 & 2：左足LODに前進から左へ1回転スリーステップターンをして壁に面し略LSP)

・キューバンブレイク

3 & 4

(注男女共3：LSPで右足前進、&：左足体重戻す、4：右足後退)

・アップル&パソドブレウォーク

エンドダブルアップル

& 5 6 7 & 8 (女子& 5 6 7 8)

(注男女共&：左足右足に閉じてアップル、5 6：右左とLODに沿い2歩前進、7：右足前進してホップ、& 8：左右とその場で2度アップルし右足体重で終る、女子&：左足右足に閉じてアップル、5 6 7：右左右とLODに沿い3歩前進、8：ボディ左に回して男子と正対し左足右足に閉じる)

・Sydシュールプラス

1 2 & 3 4

(20)

※Sydシャッセto R～フリック&PP&CPPラン～グランドサークルの変形※
cf. フィガー(43)

C1dP oで壁に面して始める

・プロムナードリンク

1 2 3 4

(注LODに面して終る)

・Sydシャッセto R & Flw

& 5 6 & 7 8 &

(注& 5：右左と2歩右方にシャッセ、6：ヘジタイト、& 7：右左と2歩右方にシャッセ、8：右足横に、&：逆LODにFlwで左足後退、ムアーPV7参)

・フリック&PP&CPPラン

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

(注1：PPで右足体重戻す、2：右足体重のまま左足前方にフリックしてオープンPPになる、3 & 4：オープンPPで左足から3歩前進ラン、5 & 6：女子の前を横切ってオープンCPPで終る、7 & 8：女子を自分の前を横切らせてDWに面し左足体重のオープンPPで終る)

・グランドサークルの変形

1 2 & 3 & 4

(注1：右腕を女子左脇下に通したままオープンPPで右足前進、2 & 3 & 4：左足右足に閉じて左足体重のまま女子を自分の周りを左に回転させ逆DWに面して終る、女子1 2 & 3 & 4：ワルツのウイングのようにオープンPPで左足から6歩男子の周りを歩く)

・アタック

1 2 3 4

(注1：C1dP oとなってDCに向けて右足スリップアップル、2：左足体重戻す、3：右足横にして壁に面して右方にドラッグ、4：左足右足に閉じてC1dP oで終る)

→注上記アタックで終る代わりに、次のように踊りを続けてもよい

・ジグザグto Rエンドストレッチライン

1 2 & 3 4, 5 6 7 8

(注1：女子左OPで右足DCに向けてCBMP後退チェック、2 & 3 4：左足女子左OPへ前進から右方へのジグザクを行う、5：右足横に置き女子を右回転させてRS

h P oにリード、6 7 8：右手で女子左手を取り右足体重のまま徐々に膝曲げて左足横後に伸ばしてランジライン、女子1：左足OP前進、2 & 3 4：右足後退からのジグザグを行う、5 6：男子の前を右方に横切るように右左と2歩右回転、7：右足横に置きR S h P o、8：右足体重のまま左膝リフトし右腕上げる)

・レディスピン t o L エンドヒンジライン 1 2, 3 & 4, 5 6 7 8

(㊦ 1 2：上記のポーズを保つ、3 & 4：右足体重のまま右手で女子を引き付けながら女子左回転をリード、5：左足体重移し左手で女子の首筋を右手で女子の腰をホールド、6 7 8：左膝曲げヒンジライン、女子1 2：上記のポーズを保つ、3 & 4：左足から左回転スリーステップターンして男子と正対、5：右腰を男子左腰にタッチして右腕を男子の左首筋に掛ける、6 7 8：左足後退して左膝曲げ右足前に伸ばしてヒンジライン)

・ナチュラルスピン t o P P 1 2 & 3 4

(㊦ 1：左足体重のまま女子右足前進を補助、2 & 3：右左右と3歩で右回転スピン、4：オープンP Pで左足横に、女子1：右足体重移す、2 & 3：左右左と3歩で右回転スピン、4：オープンP Pで右足横に)

・プロムナードクローズ 5 6 7 8

(2 1)

※フォーラウェイリバーst o テレスピン t o プレスライン※

※サルバドール※

L O Dに面しC l d P oで始める

・フォーラウェイリバーst o テレスピン 1 2 3 4 5 6 7 8 &

・オープンテレマーク t o プレスライン

レディ t o ローレグライン 1 & 2 3 4

(㊦ 1：女子と正対してD Cに左足前進、&：テレマークして右足横に、2：左足前進し女子を前方に送り出す、3：上体を後に反らしながら逆L O Dに右足体重戻す、4：左足L O Dに向けポイントしてプレスライン、女子1：右足トーターンインで左回転し男子と正対、&：左足ヒールターン、2：右足前進、3：左足前進して少しスプリングしてボディ左に回転、4：右足横後に置き男子と正対して左足後に伸ばし顔を伏せる)

・シェイピングチェンジ 5 6 7 8

(㊦ 5 6 7 8：左足前にポイントしたプレスラインのまま腕のシェイプを変える、女子 5 6 7 8：右膝を徐々に伸ばして立ち上がりながら腕のシェイプを変える)

・スローポイントウィズフワードウォーク 1 2 3 4

(㊦ 男女向かい合った状態で次のようにして互いに接近する、1：左足前進、2：右足横にポイント、3：右足前進、4：左足横にポイントして左手と右手のホールドで終る)

・クイックポイント 5 & 6 & 7 8

(㊦ 5：左足右足に閉じる、&：右足横にポイント、6：右足左足に閉じる、&：左足横にポイント、7：左足右足に閉じる、8：右足に体重移す、女子：1～7まで男子と同じ、8：右足体重掛けずに左足の横に揃える)

・サルバドール 1 2 3 4 &, 5 6 & 7 8 &

1 2 & 3 4

(㊦ L O Dに面して始める、ムアーP V 5 参)

・シュールプラス 5 6 7 8

(㊦ 左に回転して終り壁に面す)

(2 2)

※フワードウォーク & レディスピン t o R エンド i n R S P ~ リカバー t o オープンP o ※

L O Dに面して(女子L O Dに背面して) H d S h H oのオープンP oで始める

・フォワードウォーク

&レディスピン t o R エンド i n R S P 1 2 3 4

(③ 1 2 3 : L O D に面して右左右と 3 歩小さく前進しながら右腕を上げてその下で女子を右方に向けて右回転スピンさせる、4 : 右足体重のまま右腕下げ右膝を十分に曲げてチェックし R S P となる、女子 1 : L O D に左足後退して右回転ピボット、2 3 : 壁に向かって右左と 2 歩右回転継続、4 : H d S h H o のまま L O D に面して右足横に置いて R S P となり左膝前にリフトし左手は腰に、又は左腕上に伸ばす)

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

(③ 1 2 : 上記のポーズを保ちヘジタイト、3 : 逆 L O D に左足後退しながら右手で女子を引き付けて左回転をリードして右手離す、4 : 右足左足に閉じて L O D に面して女子と正対して再び H d S h H o となる、女子 1 2 : 上記のポーズを保ちヘジタイト、2 & 3 : 左右左と中央に向けて左回転スリーステップターンして男子と正対)

・S y d フォワードロック 1 2 & 3 4

(③ 1 : H d S h H o を保って L O D に左足前進、2 & 3 : L O D に右足前進からの前進ロック、4 : 左足右足に閉じる、女子 : その反対)

・フォワードウォーク

&レディスピン t o R エンド i n R S P 1 2 3 4

(③ 上記のフィガーを繰り返す)

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

(③ 上記のフィガーを繰り返すが、最後は右足体重の C l d P o で終る)

・S y d シャッセ t o R 1 2 & 3 4

(③ 1 : L O D に左足前進、2 & 3 4 : ボディ左に回しながら右方にシャッセして中央に面して終る)

(2 3)

※プロムナード t o カウンタープロムナード ~ レディスパイラルターン t o R ~ サークルウォーク t o R ※

壁に面し C l d P o で始める

・プロムナード t o カウンタープロムナード 1 2 3 4 5 6 7 8

(③ D C に沿い L O D に面して P P シェイプで終る)

・レディスパイラルターン t o R 1 2 3 4 , 5 6 7 8

(③ 1 : 右足後退しながら女子の右回転をリードしてホールドを離す、2 3 4 : 左右左と 3 歩小さく後退、5 6 7 8 : L O D に面しその場で右足から 4 歩シュールプラス、女子 1 2 3 4 : 左足前進から L O D に沿って右回転スパイラルターンを 2 回踊り D C に面して終る、5 6 : 左右と 2 歩前進、7 : 左足前進して右に半回転、8 : 右足左足に閉じ逆 L O D に面す)

・フォワードウォーク & サークルウォーク t o R 1 2 3 4 , 5 6 7 8

(③ 1 : 右足アップルして上体を左に絞る、2 3 4 : 左右左と前進ウォークして女子に近付く、5 6 7 8 : 右手で相手の腰をホールドして右回転ウォークし C l d P o で壁に面して終る、女子 : その反対)

→③ 上記のシュールプラスやフォワードウォークを行う際には上体を左回転や右回転させて絞る動作を加えるとパソらいし雰囲気が出る

(2 4)

※ロープスピン t o L ~ レディスピン t o タンデム P o & デベロッペ ※

L O D に面し H d S h H o のオープン P o で始める

・S y d アップル t o ロープスピン t o L a , 1 2 3 4 5 6 7 8

(③ a : H d S h H o で右足アップル、1 ~ 8 : 右足体重のまま膝十分に曲げて床に付け左足後方に伸ばし女子を自分の左サイドから背中を通り右サイドに来るようにリード、女子 a : 左足アップル、1 ~ 8 : 右足前進から 8 歩で男子の周りを回り男子の正面で左

ボディを男子と直交させる)

・レディスピン to タンデム P o & デベロップ 1 & 2 3 4

(㊦ 1 & 2 : 上記ポーズ保ったまま女子を右回転スピンさせタンデム P o、3 4 : 両手で女子の背中を支える、女子 1 & 2 : 男子の前で右左右と 3 歩で右回転してタンデムになる、3 : 右足体重のまま左足前にデベロップ、4 : 左足体重掛けずに右足に揃える)

・リカバー to オープン P o 5 6 7 8

(㊦ 5 6 7 : 右足体重のままで立ち上がる、8 : 左足右足に揃えて L O D に面して終る、女子 5 6 7 : 左足前進から 3 歩で左に回り逆 L O D に面す、8 : 右足左足に揃え男子と向き合う)

→㊦ 前述フィガー (2 1) の S y d シャッセ to R の直前までを踊ってこのフィガーに継続させることができる

(2 5)

※カム & アウェイ ~ レディウオークアラウンドマン to R ※

C l d P o で L O D に面して始める

・前進ウオーク 1 2 3 4

(㊦ C l d P o のまま L O D に沿って右足から大きく 4 歩前進)

・カム & アウェイ 5 6 7 8

(㊦ 5 : 右足を女子の右 O P に前進してチェックし女子の上体を一旦引き付ける、6 : 左足体重移し替え左手離し右腕を女子の腰に回して女子の上体を大きく引き離す、7 : そのポーズを保つ、8 : 右足左足に揃える、女子 5 : 逆 L O D に左足前進チェックして男子に上体一旦近付ける、6 : 右足に体重戻し右手で男子のネックをホールドし左手離し左スエーで上体を男子から大きく離す、7 : そのポーズを保つ、8 : 立ち上がり左足に体重戻す)

・レディウオークアラウンドマン to R 1 2 3 4 5 6 7 8

(㊦ 1 ~ 8 : 左足横にして両足広げ女子を自分の右サイドから背中を通り左サイドを通過して前に位置させ、(8) で右足左足に閉じて壁に面し L O D に面して終る、女子 1 ~ 8 : 右足から男子の周りを右回りに 1 周し、(8) で左足右足に閉じて逆 L O D に面し C l d P o)

・レディウオークアラウンドマン to R 1 2 3 4 5 6 7 8

(㊦ 1 ~ 8 : 左足横にして両足広げ女子を自分の右サイドから背中を通り左サイドを通過して前に位置させ、(8) で右足左足に閉じて L O D に面し C l d P o で終る、女子 1 ~ 8 : 右足から男子の周りを右回りに 1 周し、(8) で左足右足に閉じて逆 L O D に面し C l d P o)

→㊦ 後続 : 左足から始める各種フィガー

(2 6)

※オープニングアウト to R & クイックテレマーク ~ レディスピン to L エンド i n イクスプロージョン ※

中央に面して C l d P o で始める

・シュールプラス 1 2 3 4

(㊦ 1 2 3 4 : シュールプラスしながら逆 L O D に面す)

・オープニングアウト to R & クイックテレマーク a, 5 6 7 & 8

(㊦ a : 右足アップル、5 : 左足横に置き女子のオープニングアウトをリード、6 : D C に右足後退して女子と正対し逆 D W に面す、7 & 8 : 左足前進してクイックオープンテレマークして L O D に面す)

・レディスピン to L

エンド i n イクスプロージョン

1 2 3 4 (女子 1 & 2 & 3 4)

(㊦ 1 : 右足後退しながら左腕上げて女子が自分の前を右方から左方に横切りながら左回転するようにリード、2 : 左足右足に閉じて女子を左回転継続させる、3 : 右足体

重横にして左腕下げてLSP、4：右足体重のままLODに面してLSPでイクスプロージョンラインで終る、女子1 & 2 &：2回左回転スピン、すなわち左回転継続しながら左足前進して右足左足に閉じる、を2回繰り返す、3：左足横にしてLSP、4：左足体重のままLODに面してLSPでイクスプロージョンライン)

・スピン to L エンド in RSP 5 6 7 8

(注5 6 7：左手と右手のホールドのまま女子の右腕に自分のボディを巻き付けるように左足から3歩で左回転して最後は左手離す、8：左足体重のままRSPになりLODに面し右手で女子の右手を取ってHdShHo、女子5：男子が自分の前を右方から左方通過するように右足横に、6 7 8：左足体重掛けずに右足に揃える)

・レディスピン to L 1 2 3 4 (女子1 & 2 & 3 4)

(注1：逆LODに右足後退しながら右手で女子を引き付けて女子の左回転スピンをリード、2 3：左右とLODに2歩前進、4：左足右足に閉じ女子と正対してCl d P oで終る、女子1 & 2 &：左足前進から2回左回転スピンしてLODの方向に向けて男子から離れる、3：LODに左足後退、4：右足左足に揃え逆LODに面して男子と正対)

→このフィガー(25)は上記のフィガー(24)から継続させることができる

(27)

※トラベリングスピンプロムCPP～シャドーアタックの変形※

Cl d P oで壁に面して始める

・トラベリングスピンプロムCPP 1～10歩 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

(注DCに沿ってPPで終る)

・シャドーアタックの変形 1 2 3 4 5 6 7 8, 1 2 3 4

(注前半1：逆LODに右足後退して女子左回転スピンをリードし両手を離す、2：右足体重のままヘジタイト、3 4：女子の後ろで左右と2歩前進、5：左足前進、6：右足体重移す、7：左足後退、8：右足体重移す、後半1：左足前進、2：右足左足前に交差、3：ライズしながら交差を解いて左にツイスト、4：両膝鋭く緩めてドロップし左足体重で新LODの壁に面して終る、女子前半1：左足前進、2：右足前進し左回転スパイラル、3 4：左右と2歩前進、5：左足前進、6：右足体重移す、7：左足後退、8：右足体重移す、後半1：左足前進、2：右足左足前に交差、3：ライズしながら交差を解いて左にツイスト、4：両膝鋭く緩めてドロップし右足体重で新LODの中央に面して終る)

・シュールプラス 5 6 7 8

→注上記のシャドーアタックの変形は、上記のトラベリングスピンプロムCPPからだけでなく、PPで終る全てのフィガー(エカルト、オープンテレマーク、グランドサークル等)から継続させることができる

(28)

※スローアウェイオーバースエーライン～レディロンデアラウンドマン※

Cl d P oで壁に面して始める

・シャッセ to L 1 2 3 4

(注左足体重のレフトランジラインで終る)

・スローアウェイオーバースエーライン 5 6 7 8

(注5 6：左足体重のままスローアウェイオーバースエーライン、7：右足横に、8：左足右足に閉じてPPシェイプで終る)

・レディロンデアラウンドマン

エンドスパニッシュライン in RShPo 1 2 3 4 5 6 7 8

(注1 2：右足横して女子ロンデアをリードして両手離す、3 4：左足体重移す、5：右足体重移す、6：左足右足に閉じる、7：右足逆LODに後退、8：右足体重のまま左足前にポイントしDWに面してRShPoでスパニッシュライン、女子1 2：左足横

にして右足ロンデ、3：右足後退、456：左右左と男子の周りを右回りで3歩ウォークして、(6)で左足前進してボディ右に回す、7：ボディ右回転継続しながら逆LODに右足後退、8：右足体重のまま左足前にポイントしてDWに面してRShPoでスパニッシュライン)

・セიმフットレググリフトウォーク 1 2 3 4 5 6 7 8

(注男女共にRShPoを保ちLODに沿って行う、1：左足前進、2：左足体重のまま右膝高く上げる、3：右足前進、4：右足体重のまま左膝高く上げる、5678：1～4を繰り返す)

・レディスピン to L & リカバーエンド Cl d Po 1 2 3 4 & 5 6 7 8
(女子1 2 3 4 5 6 7 8)

(注12：左足前進しながら女子左回転スピンをリードして両手離す、34：右足体重戻す、&5：その場で左右とダブルアップル、67：左右と2歩女子に向けてLODに沿い前進、8：左足右足に閉じてLODに面しCl d Poで終る、女子1 2 3 4：左足前進から左回転スピンして男子から離れ終り男子に正対、5678：その場で左足からシュールプラスし逆LODに面しCl d Poで終る)

(29)

※ウォーク&Sydフォワードロック(フラメンコ調)※

男女互いに離れて向かい合いLOD(女子逆LOD)に面して始める

・ウォーク&Sydフォワードロック 1 2 & 3 & 4 &, 5 6 & 7 & 8 &

(注両手を高く上に掲げた状態で、1：右足前進しながらアップルして両腕下げる、2：左足前進、&3&4&：右足左足の後ろに交差する前進ロックしながら両腕を徐々に上に伸ばす、5：左足前進しながらアップルして両腕下げる、6：右足前進:&7&8&：左足右足の後ろに交差する前進ロックしながら両腕を徐々に上に伸ばす、女子：男子の反対を踊る)

・シュールプラス 1 2 3 4

(注シュールプラスしながらCl d Poで終る)

(30)

※Sydフォワードラン&ヘジタイト～スパニッシュラインウィズRShPo※

Cl d Poで壁に面して始める

・プロムナード&カウンタープロムナード 1 2 3 4 5 6 7 8

(注DCに沿いLODに面してPPで終る)

・レディスピン to L
エンド in イクスプロージョン 1 2 3 4 (女子1 & 2 & 3 4)

(注1：右足後退しながら左腕上げて女子左回転をリード、2：左足体重戻しながら女子を左回転継続させる、3：右足体重移しながら左腕下げてLSP、4：右足体重のままLODに面してイクスプロージョンラインで終る、女子1 & 2 &：2回左回転スピン、すなわち左回転継続しながら左足前進して右足左足に閉じる、を2回繰り返す、3：左足横にしてLSP、4：左足体重のままLODに面してイクスプロージョンライン)

・チェンジ to RShPo 5 6 7 8

(注56：左足体重移しながら左手で女子を引き付けて右に回し左手離す、78：右足体重戻しながら左手で女子左手首を右手を女子の右肩甲骨に置きRShPo、女子5：右足体重移しながら右回転始める、6：ボディ右に回しながら左足前進し男子の前を横切る、7：右足後退、8：右足体重のままRShPo)

・Sydフォワードラン&ヘジタイト 1 2 & 3 4

(注RShPoで男女共、12&3：左足前進からDCに向け4歩前進、4：右足体重のまま左足右足に揃えてヘジタイト)

・スパニッシュラインウィズRShPo 5 6 7 8

(注RShPoで男女共、56：DCに左足前進して膝十分に緩め上体を前傾させる、

7 8 : 右足後退しながら左足前にポイントし上体を前傾から後傾に切り替える)

・アンダーアームターン t o R 1 2 3 4

(㊦ 1 : 左手で女子左手を取り左足体重移しながら左腕上げて女子右回転をリード、2 3 : ボディ右に回しながら右左と 2 歩シュールプラス、4 : 左手離して右足体重掛けずに左足に揃え女子に正対して C 1 d P o で終る、女子 1 : 左足体重移す、2 3 : 右左と 2 歩で右に回り男子と正対、4 : 右足左足に閉じて C 1 d P o で終る)

(3 1)

※ダブルフォーラウェイリバース～シャッセケイプエンドレディスピン t o R ※

C 1 d P o で壁に面して始める

・プロムナード&カウンタープロムナード 1 2 3 4 5 6 7 8

(㊦ 中央に向けて P P で終る)

・グランドサークルの変形 1 & 2 & 3 4

(㊦ 最後 4 : 左足体重のまま右足左足に揃え C 1 d P o で L O D に面す、女子 1 : P P で左足前進、& 2 & 3 : 左右左と 3 歩前進しながら男子の周りを回る、4 : 右足左足に揃え逆 L O D に面して C 1 d P o で終る)

・ダブルフォーラウェイリバース&ヘジテイト 1 2 3 4 5 6, 1 2 3 4 5

(㊦ 前半 1 ~ 6 : 右足スリップアップルして D C に面しフォーラウェイリバースを行う、後半 1 ~ 4 : 最初右足 F w で D C に沿って横にしてフォーラウェイリバースの 3 ~ 6 歩を行う、5 : 右足体重かけずに左足に揃えてヘジテイトし中央に面す)

・シャッセケイプエンドレディスピン t o R 6 & 1, 2 3 4 & 5, 6 7 8

(女子 6 & 1, 2 3 4 & 5, 6 7 & 8)

(㊦ 前半 6 & 1, 2 3 4 & 5 : シャッセケイプの 9 ~ 1 6 歩、後半 6 : 右足後退しながら左手上げて女子右回転スピンをリード、7 : 右足体重のまま女子右回転継続をリード、8 : 左足前にポイントして L O D に沿い R S h P o のプレスライン、女子 前半 6 & 1, 2 3 4 & 5 : シャッセケイプの 9 ~ 1 6 歩、6 : L O D に左足前進しながらボディ右に回し始める、7 : 右回転継続して右足左足に閉じる、& : 逆 L O D に左足横に、8 : 逆 L O D に右足後退して左足前にポイントし L O D に沿い R S h P o のプレスライン)

・リカバー t o C 1 d P o 1 2 3 4

(㊦ 1 : 左足体重移す、2 : 右足前にフリック、3 : 女子に向けてボディ右に回して右足横にして L O D に面す、4 : 左足右足に閉じて C 1 d P o で終る、女子 1 : 左足体重移す、2 : 右足前にフリック、3 : 右足後退してボディ右に回し逆 L O D に面す、4 : 左足体重掛けずに右足に揃え C 1 d P o で終る)

→㊦ 上記のグランドサークルの変形は P P で終る全てのフィガーから続けることができる

(3 2)

※オープンテレマーク～P P & C P P ラン～デベロッペエンドプレスライン※

L O D に面し C 1 d P o で始める

・F 1 w リバース t o シャッセ t o F 1 w 1 2 3 4, 5 6 & 7 8

(㊦ 1 ~ 4 : F 1 w リバースの 1 ~ 4 歩、5 : 左足体重のまま右足左足に揃えてヘジテイト、6 & 7 : 右左右と 3 歩右にシャッセ、8 : 左足 F w に後退)

・オープンテレマーク 1 2 3 4

(㊦ 1 : 右足後退してピボット、2 3 4 : 左足前進してオープンテレマーク)

・P P & C P P ラン 5 & 6, 7 & 8

(㊦ 5 & 6 : C 1 d ホールド保ち P P 右足前進から終り C P P、7 & 8 : C 1 d ホールド保ちオープン C P P で左足前進からオープン P P で終る)

・デベロッペエンドスパニッシュライン 1 2 3 4 5 6 7 8

(㊦ 1 : オープン P P で右足前進、2 : 右足体重のまま左足前に大きくフリック、3 :

左足右足の前に交差、4 5 : 左 S L で右左と 2 歩後退、6 : 右足前にポイントして I v d P P でスパニッシュライン、7 8 : このポーズを保つ、女子 : 男子の反対を踊る)

・リカバー t o C l d P o 1 2 3 4

(㊦ 1 : 右足前進、2 : ボディ右回転し左足右足に揃え C l d P o、3 4 : 右左と 2 歩右にシャッセ)

→㊦最初の F l w リバース～シャッセ (1 2 3 4 5 6 &) の後はシャッセケイプの 1 歩以降に続けることができる

(3 3)

※コンティニューアスロンデ t o R ~ レディスピント R エンド R S P ※

L O D に面しオープン P o の H d S h H o で始める

・コンティニューアスロンデ t o R 1 2 3 4 , 5 6 7 8

(㊦ 1 : 右足 C B M P 前進して体重乗せると同時にボディ右に回し右手を通して女子ロンデをリードし自分は左足後ろから前にロンデ、2 : 左足横にしてボディ右に回す、3 : ボディ右回転継続し右足左足の後ろに交差、4 : ボディ右回転継続して左足横少し前にして交差を解く、5 ~ 8 : 上記 1 ~ 4 を繰り返す、女子 1 : 左足体重乗せて右足後方にロンデ、2 : 右足左足の後ろに交差、3 : 左足横に、4 : 右足 C B M P 前進、5 ~ 8 : 上記 1 ~ 4 を繰り返す)

・レディスピント R エンド R S P 1 2 3 4

(㊦ 1 2 3 : 右左右とシュールプラスしながら右腕を上げて女子を右回転スピンさせる、4 : L O D に面し左足右足に閉じて高く立ちシェイクハンドのまま R S P で左腕上に伸ばす、女子 1 2 3 : 左右左と 3 歩で右回転、4 : L O D に面し右足横にして R S P でシットラインで左腕右腕の下にして男子に顔を向ける)

・レディターン t o L エンドイクスプロージョン 5 6 7 8

(㊦ 5 : 逆 L O D に右足後退しながら右手で女子を引き付けて自分の前を女子が左回転しながら右方から左方に移動するようにリードして右手離す、6 : 左足右足に閉じて左手で女子右手を取る、7 : 右足横に、8 : 右足体重のまま膝曲げ L O D に面して L S P でイクスプロージョンライン、女子 5 : 左足体重移す、6 : ボディ左回しながら右足前進、7 : 左回転継続して左足横に、8 : 左足体重のまま膝曲げ L O D に面して L S P でイクスプロージョン)

・ドラグ t o C l d P o 1 2 3 4

(㊦ 1 : ボディ左に回しながら左足前進、2 3 : 女子と正対して右足横に置き左スエーでドラグ、4 : 左足右足に揃え C l d P o で終る、女子 1 2 3 : 左足体重のまま膝曲げ右スエーで右足左足に近付ける、4 : 右足左足に揃え C l d P o)

→㊦上記のコンティニューアスロンデ t o R は、次のように踊ることもできる (但し、H d S h H o ではなく C l d H o で踊る)

・コンティニューアスロンデ t o R の変形 1 & 2 , 3 & 4 , 5 & 6 , 7 & 8

(㊦チャチャチャのナチュラルトップを踊るように、1 : 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、2 : 右足前進し左足前にロンデしながら女子後退ロンデさせて P P、3 : P P シェイプで左足横に、& : 右足左足の後ろに交差、4 : 左足横に、5 & 6 , 7 & 8 : 上記をもう一度繰り返す、女子 1 & 2 : 男子の右サイドに向けて左右左と 3 歩ランして最後 (2) で右足後方にロンデして P P になる、3 : P P シェイプで右足左足の後ろに交差、& : 左足横少し前に、4 : 右足 C B M P 前進、5 & 6 , 7 & 8 : 上記をもう一度繰り返す)

・スィーブル & プロムナードクローズ 1 2 3 4

(㊦ 1 2 : 左足体重のまま女子の右のツイストをリードして P P、3 : P P で右足前進、4 : 左足右足に閉じて C l d P o、女子 1 2 : 右足体重のまま左足少しロンデして右足に閉じて P P、3 : P P で左足前進、4 : 右足左足に閉じて C l d P o)

(34)

※RShPoのスパニッシュライン～フォワードロック&スパイラル&レディスパイラル&フォワードロック※

前述のフィガー(28)、(30)、(38)(f)などでLODに沿いRShPoで右足体重のスパニッシュラインとなった状態から始める

・フォワードロック&スパイラル

&レディスパイラル&フォワードロック 1 2 3 4 & 5 6 7 8

(女子1 2 3 4 & 5 6 7 8 &)

(①1:左足に体重移す、2:右足後退しながら右手で女子左回転をリード、3:左足前進、4&5:LODに沿い右足から前進ロック、6:左足前進して右回転スパイラルターンしLODに面す、78:右左と2歩前進、女子1:左足体重移す、2:右足前進して左回転スパイラルターンで1回転しLODに面す、3:左足前進、4&5:LODに沿い右足から前進ロック、6:左足前進して右回転スパイラルターンで1回転しLODに面す、7:右足前進、8&:LODに沿い左足から前進ロック)

・ベーシックムーブメント&レディシュールプラス 1 2 3 4

(①1 2 3 4:女子に向けて左右左右と4歩前進して女子と正対してCl d Poで終る、女子1 2 3 4:左回転のシュールプラスをしてCl d Poで終る)

(35)

※ナチュラルスピン～アパートtoランジライン※

左足体重のCl d Poで始める

・プロムナード1～4歩

1 2 3 4

・ナチュラルスピン

5 6 7 8

(①5 6 7 8:右左右左と4歩右回転スピンして中央に面す)

・アパートtoランジライン

&レディスパニッシュライン

1 2 & 3 4 (女子1 2 3 4)

(①1:DWに向けて右足前進しホールド離す、2:ボディ左に回ながら女子と離れるように中央に向けて左足前進、&:左足でホップして左回転、3:右足着地してDWに面して女子と対面、4:右足体重のまま膝を十分に曲げ左足後方にストレッチしてランジライン、女子1 2:左右と右回転スピン継続、3:右回転継続しながらDWに左足前進、4:DWに右足後退してスパニッシュライン)

・ランジライン&レディフォワードウォーク 1 2 3 4

(①1 2 3:右膝十分に曲げて左膝を床に着け両手の平を女子に向けて両腕斜めに下げる、4:両手で女子の両手を取ってダブルホールド、女子1 2 3 4:左右左右と男子に向け4歩前進)

・レディレッグリフト 5 6 7 8

(①5 6:上記シェイプを保って両腕で女子を支える、7 8:右膝伸ばして立ち上がる、女子5 6:ダブルH. Hoのまま上体を男子に前傾して左足を後方にリフトして伸ばす、7 8:右足体重のまま左足右足に揃える)

・カドルホールド 1 2

(①1 2:左右と2歩シュールプラスしながらカドルホールドとなりLODに面す、女子1 2:左右と2歩で左回転して男子に背面してカドルホールド)

・レディスピントoL 1 2 3 4

(①1 2:DCに左足前進して女子左回転リードしてホールドを離す、3:右足体重移す、4:左足右足に閉じてDCに面す、女子1 2 3 4:左右左右と左回転スピンを2回して男子と正対して終る)

・ウォーク&Sydフォワードロック 1 2 & 3 & 4 &, 5 6 & 7 & 8 &

(①両手を高く上に掲げた状態で、1:右足前進しながらアップル、2:左足前進、& 3 & 4 &:右足左足の後ろに交差する前進ロック、5:左足前進しながらアップル、6:右足前進:& 7 & 8 &:左足右足の後ろに交差する前進ロック、女子:男子の反対

を踊る)

・シュールプラス

1 2 3 4

(注)シュールプラスしながら少し右に回りLODに面してC l d P oで終る)

(36)

壁に面してC l d P oで始める

・シュールプラスPP to CPP

1 2 3 4

(注1:右足アップルしてPPシェイプ、234:左右左とシュールプラスしながらCPPシェイプに切り替える)

・レディスパイラルto R

エンドスパニッシュライン i v d P P

5 6 7 8

(注5:オープンCPPで右足横にしながら左腕上げてその下で女子右回転スパイラルをリード、6:左足アクロス前進、7:左手離しボディ左に回しながら右足横に、8:逆LODに左足後退してスパニッシュライン、女子5:オープンCPPで左足横に置き右回転スパイラルターン、6:右足前進、7:ボディ右に回しながら左足横に、8:逆LODに右足後退してスパニッシュライン)

・スパニッシュライン i v d C P P

1 2 3 4

(注1:右足前進、2:ボディ右に回しながら左足横に、3:LODに右足後退して、4:左足体重掛けずに前にタップ、女子:その逆)

・フラメンコタップス

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

(注1:左足体重乗せる、&2:右足で2回タップ、&:右足体重乗せる、3 & a 4 &:左右と交互に体重乗せ替える(特に3とaで左足強くスタンプ)、5:左足体重のまま右足前にフリック、6:右足左足の前に交差、7:左にツイストして女子と正対して壁に面す、8:左足体重乗せドロップする、女子:その反対、ムアーPV3方法1参照)

→注上記の刻みでフラメントタップスを踊る代わりに、1 & 2 & 3 & 4, 5 6 7 8と刻んで踊ることもできる、すなわち、1:左足体重乗せる、&2:右足で2回タップ、&:右足体重乗せる、3:左足で強くスタンプ、&:右足体重戻す、4:左足で強くスタンプ、5~8:以降は同じ(この方が簡単)

(37)

※ロンデ to クイックホッケーウィズラナウェイ~レディスピン to L ※

※レディスパイラルターン to L エンドスパニッシュライン i n t o オポジション ※

中央に面してC l d P oで始める

・レディロンデ to クイックホッケーウィズラナウェイ

エンドR S P

1 2 & 3 4 (女子1 2 & 3 & 4)

(注1:右足体重乗せて女子ロンデをリード、2:左足後退してF l w P oでネックを右に回す、&:右足体重戻しながら左手上げて女子を左回転にリード、3:ボディ右に回しながら左足横前に置き女子を左腕の下を潜らせてラナウェイP o、4:右足に体重推移し右手で女子右手を取ってH d S h H oでR S PとなりLODに面す、女子1:左足体重乗せ右足後方にロンデ、2:右足左足の後ろに交差、&:ボディ左回し始めながら左足前進、3:右足小さく前進し左回転スパイラルターンして男子に背面してラナウェイP o、&:ラナウェイP oで左足小さく前進し右手を男子にあずける、4:ボディ鋭く右回転して右足左足に閉じてH d S h H oでR S P)

・レディスピン to L

1 2 3 4

(注1:逆LODに左足小さく後退しながら右手で女子の前進をリード、23:右左とシュールプラスしながらボディ右に回しつつ上げた右腕の下で女子の左回転をリード、4:右足左足に閉じて右腕を自分の首筋に掛けてから離すと共に左腕を女子の右腕下を通り腰に回して女子を受け止めて略L S P、女子1:男子の前を横切るように左足前進、234:右左右と3歩で左回転スピンして終りに右腕を男子の首筋に掛けて略L S P)

・リバーズスピン

5 & 6

(㊦ 5 & 6 : 左足前進からの3歩で女子の右側から左側に回り込み右腕を女子の左腕下に回してオープンPP、女子 : 右足体重のままその位置に留まる)

・レディスパイラルターン to L

エンドスパニッシュライン in to オポジション 7 8 9 1 0 (女子 7 8 9 & 1 0)

(㊦ 7 : 逆LODに右足小さく後退しながら女子正対させて左手で女子右手を取る、8 9 : 左右と2歩シュールプラスしながら左腕上げて女子左回転スパイラルターンをリード、1 0 : 右足体重のまま左足前にポイントしてスパニッシュライン、女子 7 : 左足前進し男子と正対、8 : 右足で左回転スパイラルターン、9 & : 左右と2歩左回転継続しながら男子から離れて正対、1 0 : LODに左足後退しスパニッシュライン)

・リカバー to Cl d P o

1 2 3 4

(㊦ 1 : 左足体重乗せる、2 : ボディ左に回し右足体重掛けずに左足に揃え左スエーでドロップし女子と正対す、3 4 : 右左と右方にシャッセして中央に面して終る、女子 1 : 左足体重乗せる、2 : ボディ右に回し右足に閉じ男子と正対、3 4 : 左右と左方にシャッセして壁に面して終る)

(3 8)

※シャッセケイプの各種変形 (各種エンディングを含む) ※

なお、以下でプロムナードの1~4歩からシャッセケイプに入るか、アウトサイドターンからシャッセケイプに入るかは、アライメントによって適宜選択すればよい

(a) プロムナード to シャッセケイプ & クイックオープンテレマーク

エンド in L S P (J B D F' 0 9 . サマーセミナー P V 5)

・プロムナード to シャッセケイプ

1 2 3 4 5 6 7 8 & 1

(㊦ プロムナードから入り左足体重のPPで終る)

・クイックオープンテレマーク

2 & 3 4

(2 : ボディ左に回しながら右足体重戻す、& 3 4 : 左足前進からのクイックオープンテレマークをして左足体重でPP、女子 2 : 左足前進、& 3 4 : ボディ左に回しヒールターンして右足体重でPP)

・シャッセケイプ

& 1

(㊦ & 1 : 右左と2歩左方にシャッセ、女子 & 1 : 左右とロックアクション)

・クイックオープンテレマーク

2 & 3 4

(㊦ 上記のクイックオープンテレマークを繰り返す)

・ランジライン to L & レディシットライン

5 6 7 8

(㊦ 5 : 右足後退移しながら女子前進リード、6 7 8 : 左手で女子右手を取り右膝曲げ左足横に伸ばしてL S Pでランジライン to L、女子 5 : 左足前進、6 : 右足前進しながら左回転、7 8 : 左足横にして右膝高く上げL S Pでシットライン)

→㊦ 上記のクイックオープンテレマークは2回繰り返さずに1回だけ踊ってランジライン to L & レディシットラインに続けてもよい。また、ランジライン to Lを踊る代わりに、PPで右足前進後にボディ右に回してI v d C P Pでスパニッシュラインとなってもよい。更にランジライン to Lとなる代わりに(6)で左足体重移してL S Pで女子とセიმフットになってもよい)

(b) ナチュラルスピン & クイックオープンテレマーク付きシャッセケイプ

・プロムナード 1 ~ 4 歩

1 2 3 4

・ナチュラルスピン

1 2 3

(㊦ 1 2 3 : 右左右と3歩で右回転スピンする)

・シャッセケイプ 4 ~ 1 6 歩から

クイックオープンテレマーク

4 & 5 6 7 8 & ,

1 2 3 4 & 5 , 6 & 7 8

(㊟後半5：左足横に、6：右足後退、&7：左足前進のクイックオープンテレマーク、8：PPで左足横に)

後続→女子左回りに前進リードしてLSPとなる、右足PP前進後ボディ右に回してインバーティッドCPP (C. Flow Po) でスパニッシュライン

(c) ワンハンドシャッセケイプ

- ・プロムナード to シャッセケイプ 1～7歩 1 2 3 4 5 6 7
- ・ワンハンドシャッセケイプ 8 & 1, 2 3, 4 & 5, 6 7, 8 & 1

(㊟足の運びは通常のシャッセケイプと同じ、但し8&1：左手と右手のホールドで左方にシャッセ、23：右手と右手のホールドに切り替える、4&5：右手と右手のホールドで右方にシャッセ、67：左手と右手のホールドに切り替える、8&1：左手と右手のホールドで左方にシャッセ)

- ・レディスピン to Lエンド in LSP 2 3 4 (女子2 & 3 & 4)

(㊟2：右足後退しながら左腕上げその下で女子左回転スピンをリード、3：左足体重戻しながら女子左回転スピンを継続させる、4：右足体重戻しLSPで膝曲げランジュライン to、女子2 & 3 &：左足前進からの左回転4ステップターン、4：左足横に置きLSPでイクスプロージョンライン)

(d) アウトサイドターン to シャッセケイプ & ツイストターン

- ・アウトサイドターン to シャッセケイプ 1 2 3 4 &, 5 6 7 8 &

(㊟壁に背面して始める、1：右足横に、2：OPで左足CBMP後退ピボット、3：ボディ右に回しながら女子の両足の間に右足前進、4&：左方にシャッセ、8&：右方にシャッセ)

- ・アウトサイドターン 1 2 3 4

(㊟1：右足横に、2：OPで左足CBMP後退ピボット、3：ボディ右に回しながら女子の両足の間に右足前進、4：ボディ右回転継続しながら次のツイストの準備のためスエー右に強くして左足横少し後ろに、女子4歩目：右足前進)

- ・ツイストターン 5 6 7 8

→㊟前半はアウトサイドターン to シャッセケイプを踊る代わりにプロムナードの1～4歩からシャッセケイプに入ってよい。また、上記のツイストターンで終る代わりに、ツイストの3～15歩 (5 & 6 7 8 &) を継続させることもできる。

(e) プロムナード to シャッセケイプ エンドスパニッシュライン in オポジション

- ・プロムナード to シャッセケイプ 1 2 3 4 5 6 7 8 & 1 2 3 4 & 1

(㊟プロムナードから入り、終りは右方へのシャッセをして右足体重のCPPシェイプで終る)

- ・ターン to R & スパニッシュライン in オポジション 2 & 3 4

(㊟2：ボディ右に強く回しながら左足後退して女子右回転をリード、&：右足体重戻す、3：ボディ右に回しながら左足横後に、4：LODに右足後退し左足前にポイントして女子と向き合いオポジットでスパニッシュライン、女子2：ボディ右に回しながら男子の右OPに右足前進、&：ボディ右回転継続して左足右足に揃える、3：右足逆LODに後退して男子と向き合う、4：右足体重のまま左足前にポイントしてオポジットでスパニッシュライン)

(f) Syd アップル to シャッセケイプ エンド RShPo

(ジェフリーハーゲン教p198 (フィガー10) を変形)

- ・Syd アップル to シャッセケイプ a, 1 & 2 3 4 5 & 6

(㊟a：右足アップル、1 & 2 3 4 5 & 6：シャッセケイプの4～11歩を踊る、すなわち1 & 2：左足から左方へのシャッセ、5 & 6：右足から右方へのシャッセ、女子

a : 左足アップル、1 & 2 : 右足から右方へロックし (2) では左足前に高くデベロップ、5 & 6 : 左足から左方へロックし (6) では右足前に高くデベロップ)

・ターン t o R エンド R S h P o 7 & 8

(㊦ 7 : ボディ右に強く回しながら左足ナチュラルピボットして女子右 O P にリード、& : 右足横に置き女子右回転継続をリード、8 : ホールド離し右足体重のまま R S h P o、女子 7 : ボディ鋭く右に回しながら右足男子の右 O P に前進、& : ボディ右回転継続しながら左足右足に閉じる、8 : 右足後退して R S h P o)

(㊦ 上記のように S y d アップルからシャッセケイブに入らなくても、通常のプロムナードエントリーやアウトサイドターンからシャッセケイブを踊って上記のようにして R S h P o となることもできる

後続→男女共に右足体重の R S h P o で始める各種フィガー (例えば、前述のフィガー (34) やフィガー (29)、フィガー (30) の R S h P o からの継続など)

(g) アウトサイドターン t o シャッセケイブ
エンドレディデベロップ t o I v d P P

・アウトサイドターン t o シャッセケイブ 1 2 3 4 &, 5 6 7 8

(㊦ 中央に面して始め、シャッセケイブの 1 ~ 9 歩を踊りシャッセせず L O D に沿って C P P シェイプの右足体重で終る)

・レディデベロップ t o I v d P P 1 2 3 4, 5 6 7 8

(㊦ 1 2 : C P P シェイプの右足体重のまま両腕を通じて女子が前進しないように逆 L O D に突き離して女子のデベロップを補助、3 : C P P で左足前進、4 : 右足に体重移しながら女子を自分の身体の前を左方から右方に向けて横切らせてからホールド離す、5 : 逆 L O D に左足後退し上体と顔をうつ伏せる、6 7 8 : 左足体重のまま上体と顔を仰向けて右足前にポイントして I v d P P のスパニッシュライン、女子 1 2 : C P P シェイプの左足体重のまま右足身体の前にデベロップ、3 : L O D に沿って C P P で右足前進、4 : 男子の前を横切るようにボディ右に回しながら左足横少し後ろに、5 : ボディ右回転継続して逆 L O D に右足後退し上体と顔をうつ伏せる、6 7 8 : 右足体重のまま上体と顔を仰向けて左足前にポイントして I v d P P のスパニッシュライン)

(h) アウトサイドターン t o シャッセケイブ
エンドレディデベロップ t o I v d C P P

※終りは通常 I v d C P P となるが、途中で女子がデベロップするので華やか※

・アウトサイドターン t o シャッセケイブ
エンドレディデベロップ 1 2 3 4 &, 5 6 7 8 & 1

(㊦ 1 ~ 8 & : 中央に面して始め、シャッセケイブの 1 ~ 10 歩を踊る、1 : L O D に沿って C P P シェイプの右足体重になると同時に両腕を通じて女子が前進しないように逆 L O D に突き離して女子のデベロップを補助、女子 8 : 左足トゥを外側に向けて前進、& : 右足左足の後に交差、1 : 左足を身体の前方にキック)

・レディデベロップ t o I v d P P 2 3 4 (女子 2 & 3 4)

(㊦ 2 : 左腕上げながら左足に体重移し女子のアンダーアームターン t o L をリード、3 : 右足体重移しながら左腕下げる、4 : 右足体重のままボディ右に回しつつ左足 L O D に向けて前にポイントして I v d C P P、女子 2 & 3 : 左足から 3 歩の左回転スピン、4 : 左足体重のままボディ左に回しつつ右足 L O D に向けて前にポイントして I v d C P P)

→㊦最後の I v d C P P (カウント 4) では男女共に上体と顔をうつ伏せ、次に体重そのまま徐々に上体と顔を仰向けてスパニッシュライン (5 6 7 8) となってもよい

(i) プロムナード t o シャッセケイブ エンドコントラ C P P
(ダンスビュー・決めポーズ集)

・プロムナード t o シャッセケイブ 1 ~ 15 歩 1 2 3 4 5 6 7 8 & 1 2 3 4 &

(㊟プロムナードから入り、終りは右方へのシャッセをして左足体重のCPPシェイプで終る)

・コントラCPP 5 6 7 8 (女子5 & 6 7 8)

(㊟5 : 右足横後にして女子を鋭く右に回すPPにリード、6 : 右膝曲げ逆LODに左足伸ばして女子と対向し右手は女子左手首を左手は女子右手をホールドして互いに張り合い顔を左方に向ける(このときシェイプは女子と点対称形のコントラCPPとなる)、7 8 : このポーズを保つ、女子5 : LODに左足前進、& : ボディ鋭く右に回しながら右足左足に閉じる、6 : 右膝曲げLODに左足伸ばして男子と対向し右手は男子の左手をホールドし左腕は男子に預け男子と張り合い顔を左方に向ける(このときシェイプは男子と点対称形のコントラCPPとなる)、7 8 : このポーズを保つ)

・アンダーアームターンtoR&シャッセtoR 1 2 3 4 (女子1 2 & 3 4)

(㊟1 : 右足で立ち上がる、2 : 左足右足に閉じ左腕上げその下で女子右回転スピンをリード、3 4 : 右左と2歩右方へシャッセ、女子1 : 右足で立ち上がる、2 & : 左右と2歩で右回転して男子と正対、3 4 : 左右と左方にシャッセ)

(j) アウトサイドターンtoシャッセケイプエンドivdPP

・アウトサイドターンtoシャッセケイプ 1 2 3 4 &, 5 6 7 8 & 1

(㊟最後1 : CPPシェイプで右足体重で終る、女子最後1 : 左足体重で終る)

・スパニッシュラインivdPP 2 3 4, 5 6 7 8

(㊟2 : ボディ右に回しながら左足CBMP後退、3 : 壁に面して右足横に、4 : ボディ左に回して逆LODに左足後退し上体を俯けてivdPP、5 6 7 8 : 左足体重のivdPPのまま右足前にポイントし上体を徐々に仰向けてスパニッシュライン、女子2 : ボディ右に回しながら右足OPでCBMPに前進、3 : ボディ右回転継続して左足横に、4 : 逆LODに右足後退し上体を俯けてivdPP、5 6 7 8 : 右足体重のivdPPのまま左足前にポイントし上体を徐々に仰向けてスパニッシュライン)

(39) 参考 : ムアーPV8、ジェフリーハーン教p190 (フィガー6)、教p188 (フィガー5)

※ツイストの各種変形 (各種エントリー&各種エンディングを含む) ※

(a) ツイストtoセイムフットレンジtoPPプレスライン (ムアーPV8参)

・ツイスト 1 2 3 4 5 & 6 7 8 & 1 2 3 & 4

・セイムフットレンジ 1 2 3 4

・PPプレスライン 1 2 & 3 4

・レディアンダーアームターンtoR

・ファロールエンディング 1 2 3 4 5 6 7 8

(女子1 2 3 4 5 & 6 7 8)

(b) ツイストtoレディアンダーアームターンtoR

・ツイスト1~10歩 1 2 3 4, 5 & 6 7 8 &

・クローズ&レディアンダーアームターンtoR 1 2, 3 4

(㊟1 : 右足前進して左手上げて女子右回転リード、2 : 左足右足に揃え女子と正対してClidPo、3 4 : 右左と2歩右方にシャッセ、女子1 : 左足後退しながら右に回転、2 : ボディ右に回しつつ右足左足に揃えてヒールターンして男子と正対、3 4 : 左右と左方にシャッセ)

(c) ツイスト&フォワードロックエンドツイストターン

・ツイスト1~6歩 1 2 3 4, 5 &

(㊟プロムナードから入る)

・フォワードロック 6 & 7

- (㊦ 6 & 7 : 右足OP前進からのロック、8 : 左足横少し後ろにしてCPPシェイプ)
- ・ツイストターン4～8歩 8, 1 2 3 4
- (㊦ 8 : 左足横少し後ろにしてCPPシェイプ、1 : 右足左足の後ろに交差)

→㊦上記フォワードロックからは、ツイストターンを踊る代わりに、次のように踊ることもできる

変形1

- ・ナチュラルスピン 8, 1 2
- (㊦ 8 1 2 : 左右左と3歩で右回転スピン)
- ・トリベリングスピニングからCPP 5～10歩 3 4 5 6 7 8
- (㊦ 3 : DCに面しオープンCPPで右足横にして女子右回転スパイラルをリード、8 : DCに面してPPで終る)

変形2

- ・トラベリングスピニングからCPP 5～12歩 1 2 3 4 5 6 7 8
- (㊦ 1 : 右足オープンCPPでLODに沿って横に、8 : 左足右足に閉じてLODに面して終る)

(d) ツイスト&フォワードロック～ナチュラルスピンエンドSydシャッセtoR

- ・ツイスト1～10歩 1 2 3 4, 5 & 6 7 8 &
- ・フォワードロック 1 & 2
- (㊦最後1 & 2 : 右足前進からフォワードロック)
- ・ナチュラルスピン 3 4 5
- (㊦ 3 4 5 : 左右左と3歩ナチュラルスピン)
- ・SydシャッセtoR 6 & 7 8
- (6 : DCに沿って右足横に、& : 左足右足に閉じる)

→㊦上記ナチュラルスピンからはSydシャッセtoRを継続する代わりに、次のように踊ることもできる

変形1

- ・パソドブレウオーク&ダブルアップル 6 7 & 8
- (㊦ 6 : DCに面して右足前進、7 : 左足前進して少しホップ、& 8 : 右左と2歩アップル、女子6 : DCに背面して左足後退、7 : 右足後退、& 8 : 左右と2歩アップル)

変形2

- ・ストレッチライン&レディシットライン 6 7 8
- (㊦ 6 : 右足前進し両手離しながら女子右回転継続をリード、7 : 右膝曲げ右手を女子左上腕を滑らせて女子左手をホールド、8 : 右手と左手のホールドで略RShPoとなり右膝深く曲げ左足膝を床に着けて曲げ顔を女子に向けストレッチライン、女子6 7 : 左右と2歩右回転継続して終り略RShPo、8 : 右足体重のまま左膝高くリフトし右上手に伸ばし左手男子に預け顔を男子に向けシットライン)

(e) ツイスト&ダブルフォワードロックtoスパニッシュラインinオポジション(ジェフリーハーン教p190(フィガー6)) cf. 後述(j)

- ・ツイスト1～10歩 1 2 3 4, 5 & 6 7 8 &
- (㊦最後& : 左足体重でDCに面して終る、女子最後& : 右足前進ピボットしてDCに背面して終る)

- ・ダブルフォワードロック 1 & 2 & 3 4

(㊦ 1 & 2 & : LODに面して右足OP前進からフォワードロックを2回、3 : 右足OP前進、4 : ボディ右に回しながら左足横後に、女子1 & 2 & : LODに背面して左足後退からバックロックを2回、3 : 左足後退、4 : ボディ右に回しながら逆DWに面して右足前進、ジェフリーハーン教p200(フィガー6)参)

・スパニッシュライン in オポジション 5 6 7 8

(㊦ 5 : ホールド離して LOD に右足後退して女子と正対、6 7 8 : 右足体重のまま左足前にポイントしてオポジットでスパニッシュライン、女子 5 : ボディ右回転継続しながら逆 LOD に向けて左足横に、6 : ボディ右に回して逆 LOD に右足後退して男子と正対、7 8 : 右足体重のまま左足前にポイントしてオポジットでスパニッシュライン)

(f) アウトサイドターン to ツイストエンドツイストターン

・アウトサイドターン 1 2 3 4

(㊦ 壁に背面して始める、最後 4 : 次のツイストの準備のためスエー右に強くして左足横少し後ろに、女子 最後 4 : 右足前進)

・ツイスト&フォワードロック 5 & 6 & 7 8

(㊦ 5 & : ツイスト、6 & : 右足前進からのロック、7 : 右足 OP 前進、8 : 左足横少し後ろ)

・ツイストターン 1 2 3 4

(g) アウトサイドターン to ツイストエンドトラベリングスピンプロム CPP

・アウトサイドターン 1 2 3 4

(㊦ 壁に背面して始める、最後 4 : 次のツイストの準備のためスエー右に強くして左足横少し後ろに、女子 最後 4 : 右足前進)

・ツイスト 5 ~ 10 歩 5 & 6 7 8 &

(㊦ 最後 & : 左足体重で DC に面して PP シェイプで終る)

・トラベリングスピンプロム CPP 3 ~ 10 歩 1 2 3 4 5 6 7 8

(㊦ 1 : 右足 OP 前進、2 : スエー右に強くして左足横少し後ろに置き CPP になる、3 4 5 6 : 女子の右回転をリードしながらマーチングステップ、7 : 右足女子の間に前進、8 : PP で終る)

(h) プロムナードウォーク to ツイスト

(ジェフリーハーン教 p 208 (フィガー 15))

・シャッセ to L 1 2 3 4

・プロムナードウォーク 1 2 3

(㊦ 1 : PP で右足前進、2 3 : PP で左右と 2 歩前進、女子 1 : 左足後退して終り PP となる、2 3 : PP で右左と 2 歩前進)

・ツイスト 4 5 & 6 7 8 &

(㊦ 4 : 女子の前を横切るように左足横少し後ろにして CPP シェイプ、5 : 右足左足の後に交差、& 6 7 8 & : 通常のツイスト動作を繰り返す、女子 4 : CPP シェイプで右足前進、5 : 右回転しながらスエー左にして左足前進、& 6 7 8 & : 通常のツイスト動作を繰り返す)

・プロムナードリンク to プロムナードクローズ 1 2 3 4

(㊦ 1 : ボディ右に回しながら右足 OP 前進、2 : 左足横にして PP、3 : PP で右足前進、4 : ボディ左に回して女子正対させて終り Cl d P o、女子 1 : 左足後退しながらボディ右に回す、2 : ボディ右回転継続しながら右足左足に揃え終り PP、3 : PP で左足前進、4 : ボディ左に回して男子と正対して終り Cl d P o)

(i) アップル to サーキュラーウォーク to L & Syd アップル to ツイスト

(ジェフリーハーン教 p 188 (フィガー 5))

Cl d P o で始める

・アップル to サーキュラーウォーク to L 1 2 3 4

(㊦ 1 : 右足アップルして PP、2 3 4 : 左回りに左右左と 3 歩回ってオープン PP、女子 : その反対)

・Syd アップル to ツイスト a, 5 6 7 8 &

(㊦ a : 右足左足に閉じアップル、5 6 : オープン P P で右腕を女子左脇の下に通して左右と 2 歩前進、7 : 女子の前を横切りながら左足横少し後ろに置き C P P シェイプ、8 : 右足左足の後に交差、& : ツイストアクション)

→後続 : S y d フォワードロック、ツイスト 1 1 ~ 1 5 歩などに続ける

(j) ツイスト t o スパニッシュライン i n オポジション (ジェフリーハーン教 p 2 0 2 (フィガー 1 2)) c f . 前述 (e)

・ツイスト 1 2 3 4 5 &

(㊦ツイストの 1 ~ 6 歩を踊り D C に面し左足体重で終る)

・スリーステップターン t o R &

スパニッシュライン i n オポジション 6 & 7 8

(㊦ 6 : 右足女子右 O P 前進して女子右回転をリードしてホールド離す、& : ボディ右回転して左足右足に略揃える、7 : 右足 L O D に後退して女子と向き合いオポジットでスパニッシュライン、8 : ポーズを保つ、女子 6 : 左足後退、& : ボディ鋭く右に回しながら右足体重掛けずに左足に揃える、7 : 右足逆 L O D に後退して男子と向き合いオポジットでスパニッシュライン、8 : このポーズを保つ)

(4 0)

※プロムナード&レディアンダーアームターン t o L エンドレディレッグリフト※

・プロムナード&レディアンダーアームターン t o L

エンドレディレッグリフト 1 2 3 4 , 5 & 6 7 8

(㊦ 1 2 3 4 : プロムナードの 1 ~ 4 歩、5 : 左腕を上げながら右足左足の後ろに交差し女子を左回転にリード、& : 右回転してツイストを解きながら左足体重乗せる、6 : L O D に向けて右足前にポイントしてプレスラインで右手と右手のホールドになる、7 8 : この状態を保つ、女子 1 2 3 4 : プロムナードの 1 ~ 4 歩、5 : 左足 L O D に前進、& : 右足前進し上げた右腕の下で左回転、6 : L O D に左足後退し右つま先を左膝まで上げ右手で男子右手を取る、7 8 : この状態を保つ)

・レディスピン t o R 1 2 3 4 (女子 1 2 & 3 4)

(㊦ 1 : 右足体重移す、2 : 左足右足に揃える、3 4 : 左手を上げ右左と右にシャッセしながら女子を右回転させて L O D に面して終る、女子 1 : 右足体重移す、2 : 左足右足に揃える、3 & 4 : 右回転スピンして L O D に背面して終る)

(4 1)

※リバーサウトサイドスイーブル~ベニーズワルツターン~チェック t o ダブルアップル~シャッセケイプ※ (スタンダードフィガーからの流用)

L O D に面して C 1 d P o で始める

・リバーサウトサイドスイーブル 1 2 3 4 5

(㊦ 1 : スリップアップル、5 : D C に向けて P P で右足前進)

・ベニーズワルツターン 6 & 7 8

(㊦ 6 & 7 : 女子と正対してベニーズワルツターン前半、8 : 右足後退して逆 L O D に面して終る)

・チェック&ダブルアップル 1 2 , & 3

(㊦ 1 : スエー左に保ち逆 L O D に左足体重移して前進チェック、2 : 右足体重戻す、& 3 : ボディ少し左に回しつつ左右とダブルアップル、すなわち左足右足に閉じ (&) 次に右足でアップル (3) して逆 D W 面して終る)

・シャッセケイプ 4 ~ 1 0 歩 4 & 5 6 7 8 &

(㊦ 4 & : 左方にシャッセ、8 & : 右方にシャッセ)

・アウトサイドターン 1 2 3 4

(㊦ 4 : P P で左足前進)

→㊦後続 : アウトサイドターンの 4 歩目を P P で終ったときには、例えば前述のフィ

ガー（38）のシャッセケイプの各種変形に、アウトサイドターンの4歩目をC P P シェイプで終わったときには、例えば前述のフィガー（39）のツイストの各種変形に継続させることができる。

（42）

※ボトフォゴ L F & R F ~サーキュラボルタ t o L（サンバの流用）※
（エントリーに使える）

男女離れてオポジションのスパニッシュラインで（男女共に右足体重で男子逆DWに、女子DCに面して）始める

・ボトフォゴ L F & R F 1 2 &, 3 4 &

（注男女共に1 2 &：左足前進からのボトフォゴ、3 4 &：右足前進からのボトフォゴ）

・サーキュラーストーキングウォーク t o L 5 6, 7 8

（注男女共に5 6, 7 8：左右と反時計回りに2歩ストーキングウォーク（後足の脚部で長いラインを作る）して男子はLOD、女子逆LODに面して終る）

・サーキュラボルタ t o L エンドフットチェンジ 1 & 2 & 3 & 4

（女子1 & 2 & 3 4）

（注1 & 2 & 3：左足から反時計回りにボルタ、& 4：右足左足に閉じながらダブルアップルして左手と右手のホールドになり略DCに背面、女子1 & 2 & 3：左足から反時計回りにボルタ、4：左ボディを男子と略直交してLODに面し右足で力強くアップルし両膝曲げる）

・ジグザグ t o L エンドオープン P P 5 & 6 & 7 8

（注5：左OPで右足後退、&：左足右足に略クローズして女子と正対、6：女子右OPに右足前進、&：左足右足に閉じて女子と正対、7：左OPで右足後退、8：ボディ少し左に回して右腕を女子左脇下に通してLODに向けてオープン P P で左足前進、女子5 & 6：男子の左OPに左足前進から3歩右方へジグザク、&：ボディ右に回しながら右足左足に揃える、7：男子の左OPに左足前進、8：LODに向けてオープン P P で右足前進）

・プロムナードクローズ 1 2 3 4

（注LODに面してC l d P oで終る）

（43）

DCに面しC l d P oで始める

・オープンテレマーク 1 2 3 4

（注1：右足後退のスリップアップル、2 3 4：オープンテレマーク）

・P P & C P P ラン 5 & 6, 7 & 8

（注5 & 6：C l d ホールド保ちP P 右足前進からC P P に、7 & 8：C l d ホールド保ちC P P 左足前進からP P で終る）

・プロムナードクローズ 1 2 3 4

→注上記のP P & C P P ランはオープン P o で踊ってもよい、また、上記のプロムナードクローズで終る代わりに、グランドサークル、ナチュラルスピン、あるいはシャドーアタックの5～28歩に継続させてもよい、また前述のフィガー（32）の後半に継続させることもできる

（44）

※P P & C P P ラン～グランドサークルの変形～ジグザグ t o アウトサイドスイング& P P ラン※ c f. フィガー（20）

C l d P oでLODに面して始める

・オープンテレマーク 1 2 3 4

（注DWに沿ってオープン P P の左足前進で終る）

・ P P & C P P ラン 5 & 6, 7 & 8
(注 5 & 6 : オープン C P P で終る, 7 & 8 : L O D に面して左足前進のオープン P P で終る)

・ グランドサークルの変形 1 2 & 3 4
(注 1 : 右腕を女子左脇の下に通したままオープン P P で右足前進、2 & 3 : 右足体重のまま女子を左回りに 3 歩ランさせ女子と正対して C 1 d P o、4 : ワルツのウイングのように右足体重のまま女子左 O P に前進リードして逆 L O D に面す、女子 1 : オープン P P で左足前進、2 & 3 : 男子を中心にして右左右と 3 歩左回りにランして終りは C 1 d P o となる、4 : 男子の左 O P に大きく左足前進チェックして逆 L O D に背面)

・ ジグザグ t o アウトサイドスweep 5 & 6, 7 8
(注、5 & 6 : 女子左 O P に左足前進からの右方へジグザク、7 8 : 左足体重のまま女子のアウトサイドスweepをリードして D W に面す、女子 5 & 6 : 右足後退からの左方へのジグザク、7 8 : 右足体重のままボディ右に回しアウトサイドスweepして D C に面す、ジェフリーハーン教 p 2 0 4 参)

・ P P ラン 1 & 2
(注 1 & 2 : 右腕を女子左脇下に通し L O D に沿ってオープン P P で右左右と 3 歩前進ラン)

・ リバースピボット 3 4
(注 3 : 左足後退しながら右腕で女子左回転をリード、4 : 右足後退スリップピボットして D C に面して C 1 d P o で終る、女子 3 : 右足後退しながらボディ左に回す、4 : ボディ左回転継続し左足男子の間に前進ピボットし D C に背面して C 1 d P o で終る)
後続→ダブルアップル、あるいは左足から始める各種フィガー

(4 5)

※ S y d セパレーション～ストーキングジグザク※

壁又は L O D に面して C 1 d P o で始める

・ S y d セパレーション前半 1 2 3 4 5 6 7 8
・ S y d セパレーション後半 (9 ~ 1 5 歩) a 1, a 2, 3 & 4
(注 3 : C P P シェイプで女子左 O P で右足後退、& : 左足横少し前に、4 : P P シェイプで女子左 O P に右足前進、女子 3 : 男子の左 O P に左足前進、& : 右足横少し後ろに、4 : ボディ左に回しながら左足後退)

・ ストーキングジグザクエンドチェックライン 5 6 7 8 (女子 5 & 6 & 7 8)
(注 上記のセパレーション後半の 3 & 4 がジグザクの始まりとして捉える、5 : ボディ少し右に回しながら左足横に、6 : 右足前進しながら女子後退をリード、7 : 左足横にして女子前進をリード、8 : 右手で女子左腕をホールドして右足横に、女子 5 : ボディ右に回しながら右足左足に閉じる、& 6 & : 左足前進から右方にジグザク、7 : ボディ右に回しながら右足横に、8 : 男子の左サイドに左ボディを略直交させた状態で左足前進チェックして左腕を男子に預ける)

・ ホールドホジション 1 2
(注 1 2 : 上記のポーズを保つ)
・ S y d シャッセ t o R & レディースピン t o L 1 2 & 3 4
(注 1 : 右腕を右方に引いて女子後退をリードしながら左足後退しホールド離す、2 & 3 4 : ボディ右に回し右足横から右方にシャッセして C 1 d P o で終る、女子 1 : ボディ左に回しながら右足体重戻す、2 & : 左右と 2 歩で左回りに 1 回転して終りは男子と正対、3 4 : 左右と左方にシャッセして C 1 d P o で終る)

→上記の S y d シャッセ t o R & レディースピン t o L を踊る代わりに、次のようにリカバーすることもできる

・ ターン t o R & L a, 1 2, 3 4 (女子 a, 1 & 2, 3 4)
(注 a : 右腕を右方に引いて女子後退をリードしながら左足小さく後退、1 : 女子の

右サイドに右足前進、2：ボディ右に回しながら左足体重掛けずに右足に揃え女子と正対、3：女子の左サイドに左足CBMP前進、4：ボディ左に回しながら右足体重掛けずに左足に揃え終りC1dPo、女子a：右足体重戻す、1：ボディ左に回しながら左足横に、&：男子の右サイドに右足CBMP前進、2：左足体重掛けずに右足に揃え男子と正対、3：男子の左サイドに左足CBMP前進、4：ボディ左に回しながら右足左足に揃えて終りC1dPo)

(46)

※スピン&フォワードロック～ボトフォゴス～スポットボルタ（サンバの流用）※
(エントリーとして使える)

男女離れて男子LOD（女子逆LOD）に面してオープンPoで始める

・レディスピンtoRinタンデムPo 12（女子1&2）

(⑩1：右足アップルして左腕上げその下で女子右回転スピンをリード、2：左足右足に揃えてタンデムPo、女子1&2：左右左と3歩で右回転スピンして終り男子の前でタンデムPo)

・スピンtoR 12

(⑩男女共に右手腕を使って右左と2歩で右回りに1回スピンしてタンデムPoで終る)

・フォワードロック 34&

(⑩男女共に3：右足前進してロアー、4&：右上手に伸ばし左足前進して腰高くフォワードロック)

・スピンtoL 56

(⑩男女共に左手腕を使って左右と2歩で左回りに1回スピンしてタンデムPoで終る)

・フォワードロック 78&

(⑩男女共に7：左足前進してロアー、8&：左上手に伸ばし右足前進して腰高くフォワードロック)

・ボトフォゴス 12&, 34&

(⑩男女共にLODに沿って、12&：RFボトフォゴ、34&：LFボトフォゴ)

・スポットボルタtoRエンドハイチャレンジライン

&レディロースパニッシュライン 5&6&7&8

(⑩5&6&7：右足から右回転スポットボルタし終りタンデムPoでLODに面す、&：左足小さく前進、8：右足横にしてLODに面し両足伸ばし両手高く上げハイチャレンジライン、女子5&6&7：右足から右回転スポットボルタし終りタンデムPo、&：ボディ右回転継続して左足後退、8：右足後退して略逆LODに面しスパニッシュライン)

・スプリットキューバンブレイク 1&2, 3&4

(⑩男女共に両手を腰に当てて行う、1：ボディ右に回し左足前進チェック、&：右足体重戻す、2：左足右足に揃える、3：ボディ左に回し右足前進チェック、&：左足体重戻す、4：右足左足に揃える、なお、前述のフィガー（11）のように両腕を用いてもよい)

・レディアンダーアームターンtoR

エンドシャッセtoR 5678

(⑩5：左足CBMP前進しながら左腕上げ女子の右回転をリード、6：右足左足に揃えヘジタイトして女子と正対してC1dPo、78：右左と2歩右方にシャッセ、女子5：左足前進して右回転始める、6：右回転継続して右足左足に閉じ男子と正対してC1dPo、78：左右と2歩左方にシャッセ)

→⑩上記のスピンtoR、Lでは1回転（12）としているが、2回転（1&2&）することもできる（難しい）

(47)

※ツイストの変形～レディデベロップ t o アウトサイドスイーブル※

c f . フィガー (57)

DWに面してC l d P oで始める

・ツイストの変形

1 2 3 4 , 5 & 6 7 8 &

(⑨1 : 女子右OPに右足前進 (アップルしない) 、 2 : LODに沿って左足横にしてPP、 3 : PPで右足前進、 4 : ボディ右に回しながら左足横少し後ろに、 5 & 6 7 8 & : 右足左足に交差する動作からツイストの5～10歩を踊りDCに面して終る)

・オープニング t o P P t o C l d R S P

1 2 3 4

(⑨1 : ボディ少し右回しながら女子右OPに右足前進、 2 : LODに沿って左足横にしてPP、 3 : PPで右足前進しながら少しスプリングを付けてボディ左に回して女子を正対させる、 4 : ボディ左回転継続しながら左足右足に揃えて自分のボディの右サイドに女子のボディの右サイドを対向させてDWに背面して終る、 女子1 : 左足後退しながらボディ右に回す、 2 : ボディ右回転継続しながら右足横にしてPP、 3 : PPで左足前進しながらボディ左に回して男子と正対、 4 : ボディ左回転継続して右足左足に揃えボディの右サイドを男子のボディの右サイドと対向させてDWに面して終る)

・レディデベロップ t o アウトサイドスイーブル

1 2 , 3 4

(⑨1 2 : その場で右足体重移してボディ更に左に回し女子右腰が自分の右腰を超えてピップに来るまで女子をオーバーターンさせて女子のデベロップを補助、 3 4 : 左足CBMP後退してアウトサイドスイーブルして逆DWに面して終る、 女子1 2 : その場で左足体重移してボディ更に左に回し仰向けとなり右足前方にキック、 3 4 : 右足CBMP前進してボディ右に回してアウトサイドスイーブルして略壁に面して終る)

・プロムナードリンク

5 6 7 8

(⑨5 : 逆DWにPPで右足前進、 6 : ボディ左に回しながら左足右足に閉じる、 7 8 : 右左と2歩右方にシャッセして壁に面して終る)

(48)

※トラベリングスピンプロムPPの変形～ファロールエンディング※

オープンPPのH d S h H oで始める

・フットチェンジ t o P P & レディスピン t o R 1 2 (女子1 & 2)

(⑨1 : 右足でアップルして左腕上げその下で女子を右回転をリード、 2 : 左足小さく横にして右腕を下げ終りPPとなる、 女子1 & 2 : 左右左と3歩で右回転スピンスしてPPとなる、この時点でH d S h H oで男女共に左足体重のセイムフットとなる)

・スローウォーク&レディスピン t o R

1 2 , 3 4

(⑨H d S h H oを保ち、 1 2 : LODに沿って右足前進しながら右腕を上げその下で女子を右に1回転させた後に右手下げる、 3 4 : LODに沿って左足横に置きながら右腕を上げその下で女子を右に1回転させた後に右手下げる、 女子1 : LODに沿ってPPで右足前進、 2 : 左足右足に略揃えて右に1回転、 3 4 : 1 2を繰り返す)

・ウォーク&レディクイックスピン t o R

5 6 7 8 (女子5 & 6 & , 7 8 &)

(⑨H d S h H oを保ち、 5 : LODに沿って右足前進しながら右腕を上げその下で女子を右に1回転させる、 6 : LODに沿って左足横に置きながら右腕を上げその下で女子を右に1回転させる、 7 : LODに沿って右足前進しながら右手を略腰の位置まで下げる、 8 : 右手と右手のホールドのまま左足右足に揃えLODに面して終る、 女子5 : PPで右足前進、 & : 左足右足に略揃えて右に1回転、 6 & : 5 &を繰り返す、 7 : PPで右足前進、 8 : 左足右足に略揃えて右に1回転、 & : その場で右足体重移してDWに面して終る)

・ファロールエンディング

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

(⑨前半1～8 : H d S h H oのままファロール9～16歩を踊る、後半1～4 : 左手と右手のホールドに持ち替えてファロール17～20歩 (女子右回転) を踊る、 女子 : 左足前進からファロール9～20歩を踊る)

→④上記スローウォーク&レディスピントoRに入るには、フットチェンジする代わりに、前述のフィガー（40）のプロムナード&レディアンダーアームターンtoLエンドレディレッグリフトの後、女子右回転スピンの際にフットチェンジ（1234）してもよい（ムアーPV6参）、また、スローウォーク&レディスピントoR～ウォーク&レディクイックスピントoRを踊る代わりに、スローウォーク&レディスピントoRを2回繰り返してもよい

（49）

※ナチュラルスピントoレディハイロンデ～ロープスピニングアクション※

C1dPoで始める

- ・プロムナード1～4歩 1 2 3 4
- ・ナチュラルスピントoレディハイロンデ 5 6 7 8

（④56：右左と2歩右回転スピンしてDWに面して終る、78：壁に面して右足横に置き女子ハイロンデをリードし左腕を上げ、女子56：左右と2歩右回転スピン、7：左足横にして略RSPとなり右足ハイロンデ、8：Flowに右足後退）

- ・ロープスピニングアクション

エンドシャッセtoR 1 2 & 3 4

（④1：右足体重のまま逆LODに向くまでボディ右に回して左腕の下で女子が背中か左方に回り込むようにリード、2：その場で左足体重移しながらボディ左に回して左腕下げて略オープンCPP、&：左足体重のままボディ左回転継続し右足体重掛けずに左足に揃える、34：女子と正対して右左と2歩右方へシャッセしC1dPoでLODに面して終る、女子1：男子の背中を見て左足小さく横に、2：男子左サイドに右足アクロス前進して略オープンCPP、&：右足の上でボディ右に回し左足体重掛けずに右足に揃える、34：男子と正対して左右と2歩左方へシャッセし逆LODに面してC1dPoで終る）

→④上記のプロムナードからナチュラルスピントに入る代わりに、前述のフィガー（39）（d）のように、ツイスト→フォワードロック→ナチュラルスピントに入ってもよい

（50）

※リバースピボットtoナチュラルピボット～ナチュラルスピン※

LODに面してC1dPoで始める

- ・クイックシャッセtoR 1 2 3 & 4 &

（④1：右足後退スリップアップル、2：左足前進、3&4&：右左と交互に右方にシャッセしながら次第に左に回転し逆LODに面して終る、女子：その反対）

- ・リバースピボットtoナチュラルピボット 5 6 7 8

（④5：ボディ左に回しながら右足後退ピボットして半回転しLODに面す、6：LODに左足前進、7：ボディ左に鋭く回しながらスエー左にして右足前進し中央に面す、8：ボディ右に回しながら左足後退ピボットしてDWに面す、女子5：ボディ左に回しながら左足前進ピボットしてLODに背面、6：LODに右足後退、7：ボディ左に鋭く回しながらスエー右にして左足右足に閉じて壁に面する、8：ボディ右に回しながら右足前進ピボットしてDWに背面）

- ・ナチュラルスピン 1 2 3 4

（④1234：右足前進から4歩ナチュラルスピン、女子1234：左足後退から4歩ナチュラルスピン）

- ・ツイストターン5～8歩 5 6 7 8

（④5678：右足左足の後ろに交差してツイストターン5～8歩を踊りLODに面して終る）

（51）

※サーキュラーウォークtoL～チャレンジシェイプ～ナチュラルスピン※

(エントリーに使える)

C l d P oで始める

・アップル t oサーキュラーウォーク t o L 1 2 3 4

(㊦ 1 : 右足アップルして P P、2 3 4 : 左回りに左右左と 3 歩回ってオープン P P、女子 1 : 左足アップルして P P、2 3 4 : 右回りに右左右と 3 歩回ってオープン P P、ジェフリーハーン教 p 1 8 8 (フィガー 5) 参)

・ S y d アップル t o ウォーク a 1 2 3 4

(㊦ a : 右足左足に閉じアップル、1 2 : L O D に沿って顔を女子に向けながら左右と 2 歩前進、3 : ボディ右に回して左足横後に置き女子と略正対、4 : 顔は女子に向けたままボディ右回転継続し右足後退して略中央に面す、女子 a : 左足アップル、1 : 逆 L O D に右足後退して男子に向きロースパニッシュライン、2 3 : このポーズを保つ、4 : 左足体重移しながら左回転を始める)

・レディススパイラル t o L & フォワードロック 5 6 7 8 (女子 5 6 & 7 8)

(㊦ 5 6 : 右足体重のまま両腕横下前に広げて女子インパイトのチャレンジシェイプ、7 8 : 女子の前進に合わせてボディ右に回しながらその場で左足に体重移しボディの右側に女子をリードしてコンタクト P o で略 C P P で終る、女子 5 : 右足前進して左回転スパイラル、6 & : 顔を男子に向け D W に面して左足からの前進ロック、7 8 : 男子の右サイドに向けて左右と 2 歩前進し終りに右腕を男子の左脇に差し込み略 C P P で終る)

・ナチュラルスピン 1 2 3 4

(㊦ 1 2 3 4 : コンタクト P o でボディ右に回しながら女子の両足の間に右足前進してナチュラルスピン、女子 1 : コンタクト P o でボディ右に回しながら左足横後に置いてナチュラルスピン)

→㊦最初に右足体重で終るフィガーから始める続ける場合(例えば各種フットチェンジの後)は上記の S y d アップルは不要、上記のナチュラルスピンの後は通常のツイストターンや、前述フィガー(3 5)、フィガー(3 8)(b)のシャッセケイプ、フィガー(4 9)のレディハイロンデ等に継続させることができる

(5 2)

※ストーキングウォーク t o ツイスト ~ スパニッシュライン i n オポジション※
壁に面して C l d P o で始める

・ S y d アップル i n オープン P P

& ストーキングウォーク t o ツイスト a , 1 2 , 3 4 , 5 6 &

(a : 右足アップルしてオープン P P、1 2 , 3 4 : 右腕を女子左脇の下を通してホールドし左右と 2 歩ストーキングウォーク、5 : 女子の前を横切りながら左足横少し後ろに置き C P P シェイプ、6 : 右足左足の後に交差、& : ツイストアクション)

・スリーステップターン t o R &

スパニッシュライン i n オポジション 7 & 8

(㊦ 7 : 右足女子右 O P 前進して左手で女子右回転をリードしてホールドを離す、& : ボディ右回転して左足右足に略揃える、8 : 右足 L O D に後退して女子と向き合いオポジットでスパニッシュライン、女子 7 : 左足後退、& : ボディ鋭く右に回しながら右足体重掛けずに左足に揃える、8 : 右足逆 L O D に後退して男子と向き合いオポジットでスパニッシュライン)

・ L F & R F ボトフォゴ 1 2 & , 3 4 &

(㊦男女共に、1 2 & : 左足前進のボトフォゴをしてコントラ P P、3 4 & : 右足前進のボトフォゴをしてコントラ C P P)

・サーキュラーウォーク t o L 5 6 7 & 8 (女子 5 6 7 8)

(㊦ 5 6 : 少し左回りに左右と 2 歩ウォークして逆 D W に面す、7 : 左足壁に前進して少しスプリング、& : 右足左足に閉じてアップル、8 : その場で左足アップルして C l d P o で終る、女子 5 6 7 : 少し左回りに左右左と 3 歩ウォーク、8 : 右足左足に閉

じて中央に面して終る)

(53)

※スパニッシュラインからの各種エンディング※

(a) I v d P P スパニッシュラインからのエンディング

①プロムナードクローズ 1 2 3 4

(注1: 右足前進、2: ボディ右に回しながら左足右足に閉じる、3 4: 右左と2歩右方にシャッセ、女子: その反対)

②チェンジ t o I v d C P P

(注1: 右足前進、2: ボディ右に回しながら左足横に、3: 右足後退、4: 右足体重のまま左足前にポイント、女子: その反対)

③クリスクロスボトフォゴ 1 2 &, 3 4 &, 5 6 &

(注1 2 &: 右足前進からボトフォゴ、3 4 &: 左足前進からのボトフォゴ、5 6 &: 上記1 2 &のステップを繰り返す、7: 右足体重移しながらボディ右に回す、8: 左足右足に閉じてC l d P o、女子: その反対)

・レディスピント R 7 & 8

(注7: ボディ少し右に回して左足右足に閉じながら左腕上げてその下で女子の右回転スピンをリード、& 8: その場で右左と2歩シュールプラスしてC l d P oで終る、女子 7 & 8: 男子の左腕の下で右左右と3歩で右回転スピンを男子と正対して終る)

(b) I v d C P P スパニッシュラインからのエンディング

①カウンタープロムナードクローズ
& シャッセ t o R 1 2 3 4

(注1: 左足前進、2: ボディ左に回し右足体重掛けずに左足に揃え女子と正対、3 4: 右方に右左と2歩シャッセ、女子: その反対)

②S y d シャッセ t o R 1 2 & 3 4

(注1: 左足前進、2: ボディ左に回し右足横にして女子と正対、& 3 4: 左右左と3歩右方にシャッセ)

③レディスピント R 1 2 & 3 4

(注1: ボディ左に回し左足右足に閉じる、2 &: その場で右左と2歩シュールプラスしながら女子右回転スピンをリード、3 4: 右左と2歩右方にシャッセ、女子1: 右足小さく前進、2: ボディ右に回しながら左足右足に閉じる、&: その場で右足に体重移す、3 4: 左右と2歩左方にシャッセ)

④チェンジ t o I v d P P 1 2 3 4

(注1: 左足前進、2: ボディ左に回しながら右足横に、3: 左足後退、4: 左足体重のまま右足前にポイント、女子: その反対)

(c) オポジットスパニッシュライン (右足体重のコントラC P P) からのエンディング

①プロムナードクローズの変形 1 2 3 4

(注1: 左足体重乗せる、2: ボディ左に回し右足体重掛けずに左足に揃え左スエーでドロップし女子と正対す、3 4: 右左と右方にシャッセ、女子 1: 左足体重乗せる、2: ボディ右に回し右足に閉じ男子と正対、3 4: 左右と左方にシャッセ)

②チェンジ t o オポジットスパニッシュライン (左足体重のコントラP Pへ)

(注1: 左足前進、2: ボディ左に回しながら右足横に、3: 左足後退、4: 左足体重のまま右足前にポイント、女子: その反対)

③L F & R F ボトフォゴ
& サーキュラーウォーク t o L 1 2 &, 3 4 &, 5 6 7 & 8

(女子1 2 &, 3 4 &, 5 6 7 8)

(㊦ 1 2 & : 左足前進のボトフォゴをしてコントラ P P、3 4 & : 右足前進のボトフォゴをしてコントラ C P P、5 6 : 少し左回りに左右と 2 歩ウォークして逆 D W に面す、7 : 左足壁に前進して少しスプリング、& : 右足左足に閉じてアップル、8 : その場で左足アップルして C 1 d P o で終る、女子 1 2 &、3 4 & : 男子と同じに踊る、5 6 7 : 少し左回りに左右と 3 歩ウォーク、8 : 右足左足に閉じて中央に面して終る)

④ スポットターン t o R & レディフォーステップターン t o L
エンドヒンジライン

1 2 & 3 4 (女子 1 & 2 & 3 4)

(㊦ 1 2 & : 左足前進からの右回転のスポットターンをして女子の接近を迎える、3 4 : 左膝曲げ右足横に伸ばしてランジシェイプとなり右腕で女子の左腰を抱え顔を女子に向ける、女子 1 & 2 & : 左足前進からの左回転 4 ステップターンを行い終り右ボディを男子と直交させる、3 4 : 右膝曲げ身体の前に左足伸ばし右腕を男子の左腰又は男子の首筋に掛けてヒンジラインとなる)

・プロムナードリンクの変形 5 6 7 8

(㊦ 5 6 : 左足体重のまま膝伸ばしつつボディ左に回して P P、7 : P P で右足前進、8 : 左足右足に閉じて C 1 d P o で終る、女子 5 6 : 右膝伸ばしながらボディ右に回して P P、7 : P P で左足前進、8 : ボディ左に回しながら右足左足に閉じて C 1 d P o で終る)

(d) オポジットスパニッシュライン (左足体重のコントラ P P) からのエンディング

① プロムナードクローズの変形 1 2 3 4

(㊦ 1 : 右足体重乗せる、2 : ボディ右に回して左足右足に閉じて女子と正対、3 4 : 右左と 2 歩右方にシャッセして L O D に面して終る、女子 1 : 右足体重乗せる、2 : ボディ右に回し左足体重掛けずに右足に揃えて男子と正対、3 4 : 左右と 2 歩左方にシャッセ)

② チェンジ t o オポジットスパニッシュライン (右足体重のコントラ C P P へ)

(㊦ 1 : 右足前進、2 : ボディ右に回しながら左足横に、3 : 右足後退、4 : 右足体重のまま左足前にポイント、女子 : その反対)

③ スパニッシュライン～キューバンブレイク～ドロップ
→ 前述のフィガー (1 1) 参照

③ オポジットスパニッシュライン～ツイストアクション R & L ～ウォーク t o フリック & シャッセ t o R

→ 後述のフィガー (5 9) 参照

(5 4)

※ プロムナードウォーク & フォワードロック～スパニッシュライン i n I v d P P ※
C 1 d P o で始める

・ S y d アップル t o P P a

(㊦ 右足アップルして P P)

・ プロムナードウォーク & フォワードロック 1 2 3 & 4

(㊦ 1 2 : P P で L O D に沿って左右と 2 歩前進、3 & 4 : 左足前進からのロック、女子 : その反対)

・ スパニッシュライン i n I v d P P 5 6 7 8

(㊦ 5 : L O D に右足前進して膝十分に緩め上体を前傾させる、6 7 : 左足後退しながら上体を前傾から後傾に切り替える、8 : 左足体重乗せて右足前にポイント、女子 : その反対)

→ 後続 : 前述のフィガー (5 3) (a) の I v d P P スパニッシュラインからの各種エンディングを行う

→ ㊦ 上記のプロムナードウォーク & フォワードロックからは前述フィガー (3 1) の

ようにデベロッペからスパニッシュラインに入ることもできる。

(55)

※テレスピン～アウトサイドスイーブル to フォワードロック～レディスパイラル to L&マーチングステップ※ (スタンダードフィガーからの流用)
cf. フィガー (47)

C l d P o で D C に面して始める

・テレスピン

1 2 3 4 & 5

(⑤ 1 : 右足スリップアップル、2 3 4 : オープンテレマーク、& : 左足ヒールで女子前進をリード、5 : 左足全体重乗せ女子と正対、女子 1 : 左足前進スリップアップル、2 3 4 : 右足後退からオープンテレマーク、& : 左足前進、5 : ボディ左に回しながら右足後退して D C に背面し男子と正対)

・クローズドテレマーク to レディデベロッペ

6 & 7 8

(⑥ 6 : ボディ左に回しながら右足 D C 後退、& : ボディ左回転継続し左足 D W に前進、7 : ボディ左に回しながら D W に向け右足を女子右 O P に前進、8 : 右足体重のまま上体左に回して右膝十分曲げて右大腿の上で女子右腰を支え女子デベロッペを補助、女子 6 : 左足右足に揃えヒールターン、& : ボディ左に回しながら右足 D W に後退、7 : D W に左足後退、8 : 左膝大きく曲げ右足身体の前にデベロッペ)

・アウトサイドスイーブル to フォワードロック

1 2 3 & 4

(⑦ 1 2 : 左足戻しながら女子アウトサイドスイーブルをリード、3 & 4 : 右足前進からのロック、女子 1 2 : 右足体重戻しながらボディ右に回しアウトサイドスイーブル、3 & 4 : 左足前進からのロック)

・レディスパイラル to L&マーチングステップ

5 6 7 8 (女子 5 & 6 7 8)

(⑧ 5 : 逆 L O D に左足後退しながら左腕上げてその下で女子左回転スパイラルにリード、6 : 右足前進して略タンデム P o、7 : 上体左に回しながら左足前進、8 : 上体右に回しながら右足前進、女子 5 : 右足前進して左回転スパイラル、& : 左足小さく前進して男子に背面して略タンデム P o、6 : 略タンデム P o で右足前進、7 : 上体左に回しながら左足前進、8 : 上体右に回しながら右足前進)

・リカバー to C l d P o

1 2 3 & 4 (女子 1 2 3 4)

(⑨ 1 : 上体を左に回しながら左足体重戻す、2 : 上体を右に回して右足後退、3 : 左足体重戻しながら両腕上げてライズしチャレンジライン、& 4 : その場で右左とダブルアップルしてドロップし L O D に面して C l d P o で終る、女子 1 : ボディ左に回して左足右足に閉じ男子と正対して L O D に背面、2 : ボディ右に回しながら L O D に右足後退し左足前にポイントしてスパニッシュライン、3 : 左足体重移す、4 : 右足左足に閉じ逆 L O D に面して C l d P o で終る)

(56)

壁に面し C l d P o で始める

・シャッセ to L

1 2 3 4

・ラウンドウォーク to L

5 6 7 8

(⑤ 5 : P P で大きく右足前進、6 7 8 : P P シェイプを保ちボディ左に回しながら左右左とシュールプラスして中央に面し左腕頭上に伸ばし右手腰にタッチして終る、女子 5 : P P で大きく左足前進、6 7 : P P で右左と左回りに小さく2歩前進、8 : 右足逆 L O D に前進すると同時にボディ鋭く左に回して右腕を男子の左首筋に掛け右ボディを男子と略直交させて略 D W に面す)

・レディデベロッペ

1 2 3 4

(⑥ 1 2 3 : 左足体重で上記シェイプを保ち女子デベロッペを補助、4 : L O D に沿い C P P で右足前進して左手と右手のホールドとなる、女子 1 2 : 右腕を男子の左首筋に掛けたまま左足トゥで立ち左膝を徐々にリフト、3 : 左足を身体前方にキックしてデベロッペ、4 : L O D に沿い C P P で左足前進しながら右手で男子の左手をホールド)

・ C P P ウォーク

& レディス パイラル ターン t o R

5 6 7 8 (女子 5 & 6 7 8)

(㊦ 5 6 : L O D に向けて C P P で左足前進しながら左腕上げてその下で女子右回転のスリーステップターンをリード、7 : 左腕下げて右足前進、8 : 左手で女子右手をホールドしたまま左足右足に閉じて略 R S h P o で L O D に面して終る、女子 5 : L O D に向け C P P で右足前進、& : 男子の左腕の下でボディ右に回しながら左足男子の前を横切るように左足前進してスパイラルターン、6 : ボディ右回転継続しながら右足壁に向けて前進、7 : ボディ右回転継続しながら左足右足に閉じる、8 : その場で右足に体重移し右手で男子の左手をホールドしたまま略 R S h P o で L O D に面して終る)

→ 後続 : クリスマスボトフォゴや、前述のフィガー (5 1) 、あるいは H d S h H o となって前述のフィガー (4 8) のスローウォーク & レディスピン t o R 以降などに続けることができる

→ ㊦ 上記のレディデベロッペにはラウンドウォーク t o L から入る代わりに、シックスティーンの 1 ~ 8 歩を踊った後に継続させることもできる

(5 7)

※ シャッセ t o L ~ スパニッシュツイスト t o L ~ チェック t o ロンデ エンドバン
デリラスシェイプ ※ (エントーやエンディングなどに使える)

男女離れ共に右足体重の L S P で壁に面し、左腕身体の前に曲げ右腕横少し下に伸ばし両手の甲を返し顔を右に向けて始める

・ S y d アップル t o シャッセ t o L a , 1 & 2

(㊦ 男女共に、a : 右足アップル、1 & 2 : 左右左と左方にシャッセし (2) で左足と左腕上に伸ばしてライズし右膝高くして後ろに曲げ右腕横に伸ばしバレーのようなポーズを取る)

・ スパニッシュツイスト t o L 3 4 5

(㊦ 男女共に 3 : スエー右で D C に向け右足アクロス前進して右膝十分曲げる、4 : 左腕上に伸ばしたま右腕を後から前方上方に振り子のように円弧を描くようにスイングしつつ両足でボディ左にツイスト、5 : 右足体重でライズしながら左足体重掛けずに右足に揃え上体と両腕を共に上に伸ばして逆 L O D に面し略女子が背面のタンデム P o)

・ チェック t o ロンデ 6 7 8

(㊦ 男女共に、6 : 上体左に回しながら右腕前に左腕後にして逆 D W に左足前進チェック、7 : ボディ右に回し始めながら右足体重戻す、8 : 上体右に回しながら左腕の前に右腕を後にして左足 C B M P に後退して右足後方にロンデ、ムアー P V 1 の 1 7 ~ 1 9 歩と同じ動き)

・ バンデリラスシェイプ 1 & 2 , 3 4

(㊦ 1 : 上体左に回しながら右足左足の後に交差して D W に面す、& : 左足 D W に前進し略 L S P 、2 : ボディ少し左に回し右足体重掛けずに左足に揃え左腕上に伸ばし右腕斜め下に伸ばしてバンデリラスシェイプとなり D W に面して終る、3 4 : その場で右左と 2 歩シュールプラスしてボディ少し右に回し壁に面して終る、女子 1 : 上体左に回しながら右足左足の後に交差して D W に面す、& : 左足 D W に前進し略 L S P 、2 : 左足のボールの上でボディ鋭く左に回して右足左足に閉じて男子と正対し腰を屈め両膝曲げて逆 D C に面して終る、3 4 : その場で両膝伸ばして左右と 2 歩シュールプラスしてボディ少し右に回し中央に面して終る)

→ 後続 : 前述のフィガー (5 1) のアップル t o サーキュラーウォーク t o L 等に続ける

→ ㊦ 上記の S y d アップル t o シャッセ t o L からスパニッシュツイストに入る代わりに、前述のフィガー (1 3) のようにシュールプラスをしてスパニッシュツイストに入ってもよい

(5 8)

※タップ&RFボトフォゴ〜チェックtoハイライズ〜チェック&ツイストtoR※
(エントリーやエンディングなどに使える)

男女離れ共に左足体重のRSPでDWに面して始める

- ・タップ&RFボトフォゴ 1 & 2 & 3 4

(注男女共に、1 & : 右足ダブルタップ、2 & 3 : 右足CBMP前進からRFボトフォゴして逆DWに面す、4 : 左足体重掛けずに右足に揃え両膝両手を共に上に伸ばしてライズ)

- ・チェックtoハイライズ 5 6 7 & 8

(注男女共に、5 : 右腕前にして逆DWに面し左足前進チェック、6 : ボディ右に回し始めながら右足体重戻す、7 : 左腕前にして左足小さく横にして再びRSPになる、& : DWに右足アクロス前進チェック、8 : 右足でライズして左膝横前に高く引き上げ右腕上に伸ばし左手腰しにしてバランスをとり壁に面する)

- ・チェック&ツイストtoR 1 2 3 4

(注1 2 : 右膝徐々に曲げながら右腕を前にして左足右足の前に交差して逆DWに面し、3 4 : 右腕を振り払いながら両足で右にツイストし右足体重掛けずに左足に揃え壁に面して再びRSPで終る)

- ・レディソロサークルウォークtoR 1 2 3 4

(注1 2 3 4 : その場で右左右左と4歩シュールプラスしながらボディ右に回し中央に面して終る、女子1 2 3 : 男子を中心にして右左右と3歩右回転ウォーク、4 : ボディ右に回し左足体重掛けずに右足に揃えて壁に面して終る)

→注上記のソロサークルウォークtoLを踊る代わりに、チェック&ツイストtoRでRSPになり、前述のフィガー(1 3)や、前述のフィガー(3 3)のRSPの状態以降のステップなどに続ける

(5 9)

※オポジットスパニッシュライン〜ツイストアクションR&L〜ウォークtoフリック&シャッセtoR※
(エントリーとして使える)

男女離れて正対しコントラPPのオポジション(男子壁に、女子中央に面す)で共に左足体重で右腕ボディの前に左腕ボディの後にしたポーズから始める

- ・シュールプラス 1 2 3 4

(注男女共に、1 2 3 4 : 右左右左とシュールプラス踊りながら右腕後に左腕前になるように弧を描きながら両腕動かす)

- ・ドラグtoR & スパニッシュラインinオポジション 1 2 3 4

(注男女共に、1 : スエー左にして右足横に、2 3 : 右足体重のまま両腕左右広げてドラグ、4 : 左足後退してオポジットでスパニッシュライン(男子LODに面して終る))

- ・スパニッシュラインinオポジション 1 2 3 4

(注男女共に、1 2 : 右左と2歩で右回転、3 : 右足後退し互いに向き合う、4 : 左足前にポイントしオポジションでスパニッシュライン(男子逆LODに面して終る))

- ・フラメンコタップス 1 & 2 & 3 4

(注男女共に、1 : 両手を両腰にタッチして左足前進して始める、JBDF教p 7 8 (方法2) 参)

- ・ツイストアクションR&L 5 6 7 8

(注男女共に、5 6 : 右足体重の状態のまま上体左に振ってツイストアクションの準備、7 : 左足体重乗せてボディ右に回し右足前にポイント、8 : 右足体重乗せてボディ左に回して左足前にポイント)

- ・ウォークtoフリック&シャッセtoR 1 2 3 & 4 5 6 7 8

(注1 2 3 : 男女共に相手の左サイドの方に左右左と3歩前進ウォークしてダブルHHoとなる、& : 右足体重戻す、4 : 左足ボディの前にフリック、5 : ボディ左に回し左足横にして互いに正対、6 : 右足体重掛けずに左足に揃える、7 8 : 右左と2歩右方

にシャッセして壁に面して終る、女子 6：右足左足に閉じる、7 8：左右と左方にシャッセ)

→⑩上記のスパニッシュライン in オポジションには I v d P P などから入ることができる

(60)

※オープンテレマーク t o L S P ~ スプリットキューバンブレイク※

LODに面してC 1 d P oで始める

・オープンテレマーク t o L S P 1 2 3 4, 5 6 7 8

(⑩ 1 2 3 4：オープンテレマークの1～4歩、5：右足横に戻しながら女子前進からの左回転をリード、6：右足体重のままヘジテイトして両手離す、7：左足体重移してL S Pとなる、8：左足体重のままヘジテイトして手の甲が内側に向き合うように両腕上に伸ばす、女子 5：男子の前を横切るように左足前進、6：右足前進してボディ左に回す、7：ボディ左回転継続して左足横にしてL S Pとなる、8：左足体重のままヘジテイトして手の甲が内側に向き合うように両腕上に伸ばす)

・スプリットキューバンブレイク 1 & 2, 3 & 4

(⑩ L S Pで男女共に同じ動作をする、すなわち 1 & 2：右足前進してキューバンブレイク、3 & 4：左足前進してキューバンブレイク、女子：同じように踊る、詳細は前述のフィガー(9)参照)

・チェック&スリーステップターン t o R 5 6, 7 & 8

(⑩ L S Pで男女共に同じ動作をする、すなわち 5：上記スプリットキューバンブレイクと同じ動作をしながら右足前進チェック、6：左足体重戻す、7 & 8：右足前進から右回転スリーステップターンして右足体重のL S Pで終る)

・ドラグ t o C 1 d P o 1 2 3 4

(⑩ 1：ボディ左に回しながら左足前進、2 3：ボディ左に回しながら右足横に置き女子と正対して左スエーでドラグ、4：左足右足に閉じてC 1 d P oで終る、女子 1：左足体重移す、2 3：左足体重のまま膝曲げ右スエーで右足左足に近付けてドラグ、4：右足左足に閉じてC 1 d P o)

(61)

※クードピック t o C P P ~ C P P ラン ~ シャッセケイプの変形※

壁に面してC 1 d P oで始める

・プロムナード 1 2 3 4 5 6 7 8

(⑩中央に面して終る)

・レフトフットバリエーションの変形 1 2 3 & 4 &

(⑩ 1 2：左S Lで右左と2歩前進、3：右足前にポイント、&：右足左足に閉じる、4：左足横にポイント、&：左足右足に閉じる、女子 1 2：左右とにと2歩後退、3：左足曲げ右足の後ろにポイント、&：左足右足に閉じる、4：右足横にポイント、&：右足左足に閉じる)

・クードピック t o C P P 1 2 3 4 5 6

(⑩ 1～5歩：右足から左足へ切り替えるクードピックの1～5歩を踊る(レアード教p 1 3 9)、6：C P Pで右足横に、女子：その反対)

・C P P ラン 1 2 & 3 4

(⑩ C P Pで左足から5歩前進してC P Pシェイプの左足体重で終る)

・シャッセケイプの変形 1 2 3 4 &, 5 6 7 8

(⑩ 1 2：左足体重のままC P Pシェイプを保ち女子が自分の前を左から右に横切って前進するようにリード、3：右足左足に揃えると同時にP Pシェイプに切り替えて左足横に伸ばす、4 & 5 6 7 8：シャッセケイプの1 4～1 9歩、但し1 9歩目は上体うつ伏せになり右腕は下後に、女子 1 2：C P Pシェイプを保ちながら男子の前を左右と2歩右回りに横切る、3：左足前進して右回転ピボットし右足左足の前に交差、4 & 5

6 7 8 : シャッセケイブの1 4 ~ 1 9 歩、但し1 9 歩目は上体前傾させて左腕は下後に)
・プレスライン I v d C P P 1 2 3 4

(㊦ 1 2 3 4 : 徐々に上体を起こしながら右腕も後から前方に振り上げてプレスラインで終る、女子 : その反対)

(㊦ 上記のシャッセケイブは省略形とせず女子左のシャッセケイブと女子右のシャッセケイブを踊った後にプレスラインに継続させることもできる

(6 2)

男女共に L O D に面し R S P で始める

・ローリングオフジ腕後半 1 & 2

(㊦ 1 : 右足体重乗せて右腕で女子を引き寄せながら左回転をリード、& 2 : 右足体重のままカドルホールドになり D C に面す(このとき右手は女子右腰を、左手は女子左手首をホールド)、女子 1 & 2 : 左足から左回転スリーステップターンしてカドル H o)

・レディサークルウォーク t o L 3 & 4

(㊦ 3 & 4 : 右足体重のまま上記カドルホールドを保ちボディ左回転させながら女子前進をリードして D W に面して終る、女子 3 & 4 : 男子を回転中心にして右左右と3歩左回りにウォーク)

・フォーワードウォークウィズ R S h P o

エンドターン t o R 1 2 3 4

(㊦ 男女共に、1 2 : R S h P o で左右と2歩前進、3 : 左足前進してボディ右に回しながら右腕離す(女子は両腕上に伸ばす)、4 : 右足横少し前にして D C に面し左腕を女子の背中に、右腕を上を伸ばして(女子は3 4 で両腕を上を伸ばして)略 L S h P o)

・オープンテレマーク 5 6 7 8

(㊦ 5 : 上記ホールドを保ち D C に向けて左足前進、6 : 右足前進してボディ左に回しながら左腕離し右腕を女子の背中から右腰に回し左腕横に伸ばして(女子は右腕上に伸ばし左腕横に伸ばして) D W に面し略 R S h P o に切り替わる、7 : 右腕で女子腰をホールドしたまま R S h P o で L O D に沿って左足前進、8 : R S h P o で右足前進し左手で女子左手首をホールド)

・リカバー t o C l d P o 1 2 3 4

(㊦ 1 : 右足体重のまま女子前進をリード、2 : 左足体重移しながら左手を払って女子左回転をリード、3 : 右足体重戻して女子と正対、4 : 左足右足に閉じて C l d P o 、女子 1 : 左足前進、2 : ボディ左に回しながら右足左足に閉じて逆 L O D に面する、3 4 : 男子と正対して左右と2歩シュールプラス)

(6 3)

※ F l w リバース ~ ラインジライン t o R & レディスリーステップターン t o R ※

L O D に面して C l d P o で始める

・ F l w リバース

ウィズオープンテレマークエンディング 1 2 3 4 5 6 7 8

(㊦ J B D F 教 p 6 8 参)

・ラインジライン t o R

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

(㊦ 1 : 左足体重のまま左腕上げてその下で女子右回転をリード、2 : 右足体重移しながら左腕下げ略 L S P 、3 : 左足体重移しながら左腕を右方前方に払って女子前進をリード、4 : 左足体重のまま左手で女子左手首をホールドし右足横に伸ばしてランジライン t o R 、女子 1 : 左足前進、2 : 左足体重のままボディ右に回し略 L S P 、3 & 4 : 右足から男子の前を斜め前に横切って右回転スリーステップターンして(4)で左足右足に揃えて右腕上げ左腕斜め後方に伸ばして男子に預けシットライン)

・リカバー t o C l d P o 5 6 7 8

(㊦ 5 : 右足体重移しながら左手を右方に払って女子左回転をリード、6 : 左足右足に閉じて女子と正対してC l d P o、7 8 : 右方に右左と2歩シャッセ、女子 5 : 左足体重移しながらボディ左に回す、6 : 右足左足に閉じて男子と正対してC l d P o、7 8 : 左方に左右と2歩シャッセ)

(6 4)

壁に面してC l d P oで始める

- ・プロムナード 1 2 3 4 5 6 7 8
- ・シャッセ t o R (P P シェイプ) 1 2 3 4
- ・シャッセ t o R (C P P シェイプ) 5 6 7 8
- ・ドラグ 1 2 3 4

(㊦ 1 : P P シェイプに切り替えて右足横に、2 3 : このシェイプを保ち左足を右足に近付けてドラグ、4 : 左足右足に閉じる)

- ・シュールプラス 1 2 3 4

(㊦ 右回転して新L O Dの壁に面する)

- ・プロムナード t o レフトフィスク & ツイストターン 1 2 3 4 5 6 7 8 9 1 0

(㊦ 1 2 3 : プロムナードの1 ~ 3歩、4 : P Pで左足横に、5 : 右足左足の後に交差、6 7 8 : 両足の交差を解くように右にツイスト、9 : L O Dに面して右足横に、1 0 : 左足右足に閉じる、女子 1 2 3 : プロムナードの1 ~ 3歩、4 : P Pで右足横に、5 : 左足右足の後に交差、6 7 8 : 男子の周りを右左右と3歩前進、9 : L O Dに背面して左足横に、1 0 : 右足左足に閉じる)