

# クイックステップ・フィガー集

2018年2月再々改訂

編集： 田中 康弘

(略注) R F : 右足、L F : 左足、P o : ポジション、A v d : アドバンスド、S y d : シンコペイティッド、C l d : クローズド、O p n : オープン、F l w : フォーラウェイ、P P : プロムナドポジション、C P P : カウンタープロムナドポジション、D C : 中央斜め、D W : 壁斜め、T h r w : スローアウェイ、I v d : インバーティド、C O D : チェンジオブダイレクション

★ : 普通級、 ★★ : 中級、 ★★★ : 上級

★★★ (1) 参考: ビデオM7 (ヒルトン組)

※ナチュラルスピターン t o ヒールプル～ルンバクロス～ターニングロック t o R ※

c f . フィガー (43)

- コーナー近くでD Wに面してC l d P oで始める
- ・ナチュラルスピターン S Q Q S Q Q  
(㊟オーバーターンしてL O Dに背面して終る)
  - ・ヒールプル t o ルンバクロス S Q Q S  
(㊟S : 右足ヒールプルしてL O Dに面す、Q Q S : 左足前進からルンバクロスを踊りで左足後退ピボットしてD Cに面して終る)
  - ・ナチュラルスピターン5～6歩 S S  
(㊟S : 右回転継続してL O Dに右足前進、S : 左足横少し後ろにしてD Cに背面)
  - ・ターニングロック t o R Q Q Q Q  
(㊟右足後退から始め、新L O DのD Cに沿ってP Pで終る)
  - ・ジグザク t o L エンドP P S & S & S  
(㊟P Pで右足前進から左方にジグザグを踊る)
  - ・クイックオープンリバース S Q Q  
(㊟S : D Cに左足前進)
  - ・R F ホップ& S y d シャッセ t o L エンドP P S & , Q & Q Q Q  
(㊟S & : D Cに右足後退してホップして壁に面す、Q & Q Q Q : 左足から左方に2回シャッセして終りP Pになる左足前進)
  - ・ホップターン t o R S & , S & , S S  
(㊟S & , S & : 右足ホップと左足ホップをしながら右に回転、S : 右足横、S : 右足体重のまま左足右足に揃えて新L O DのD Cに面す)  
→㊟上記ナチュラルスピターンをクイックカウントで踊るとスピード感が出るが、通常のカウント (S Q Q S S S) で踊ることもできる

★★★ (2) 参考: J B D F サマーセミナー'09 N o 3 発展型

※S y d バックロック～ランニングフィニッシュ～カーブドフェザー～オープンインピタス※

※オープンインピタス～オープンナチュラル～アウトサイドチェンジ t o P P ※

- コーナー近くでD Wに面してC l d P oで始める
- ・ナチュラルターン1～4歩 S Q Q S
  - ・S y d バックロック Q & Q Q Q  
(㊟L O Dに背面してバックロックを2回)
  - ・ランニングフィニッシュ S Q Q  
(㊟新L O DのD Wへ向う)
  - ・カーブドフェザー S Q Q

- ・オープンインピタス S S S
- ・オープンナチュラル S Q Q
- ・アウトサイドチェンジ t o P P S Q Q  
(㊟S : 左足後退しつつボディ少し左に回しL O Dに沿って進行)
- ・オープンナチュラル S Q Q
- ・レフトサイドラン t o P P S Q Q Q Q Q Q S  
(㊟D Wに左足後退からヘッド右にしてレフトサイドランを踊りD Cに沿ってP Pで終る、ジェフリーハーン教 p 1 9 8 参)

★★★ (3) 参考 : J B D F サマーセミナー' 0 9 N o 4 発展型、ジェフリーハーン教 p 4 4

※クローズドウイング～テレスピン～ハイオーバースエー～ナチュラルバレルロール～ターニングロック t o R ※

※ダブルサイドクロス～ウイーブ t o C P P t o F l w リバース&スリップピボット※  
c f . フィガー ( 2 8 ) 、 ( 3 1 )

D Wに面してC l d P oで始める

- ・ナチュラルスピターン S Q Q , S S S  
(㊟アンダーターンしてL O Dに面して終る)
- ・プログレッシブシャッセ S Q Q S  
(㊟D Cに沿って左方にシャッセ)
- ・クローズドウイング S Q Q  
(㊟S : D Cに右足O P 前進)
- ・テレスピン S Q Q & Q Q  
(㊟S : 女子左O Pに左足前進、Q : ボディ左に回しながら右足横少し後ろに置きテレマーク、Q : 左足体重掛けずにボディ絞って横にポイント、& : セイムフッラランジラインでボディ左に回しながら左足トーからヒールに、Q : 左足でライズしながら女子と正対、Q : ボディ左に回しながら右足横少し後ろに、女子S : 右足後退、Q : ボディ左に回しながら左足右足に揃えてヒールターン、Q : 右S Lで右足前進、& : セイムフットランジラインで左足小さく前進、Q : ボディ左に回し右足横少し後ろに置き男子と正対、Q : 左足前進)
- ・ハイオーバースエー S S S
- ・ナチュラルバレルロール S S  
(㊟S : スエー左に切り替えながらボディ右に回して右足逆D Wに前進、S : ボディ右回転継続しながらスエー右に切り替えて左足横少し後ろにしてL O Dに背面、アライメントによってはもう一度繰り返してもよい)
- ・ターニングロック t o R Q Q Q Q  
(㊟L O Dに右足後退から始めD Cに沿ってP Pで終る)
- ・ダブルサイドクロス S Q Q Q Q  
(㊟S : D Cに向けP Pで右足前進、Q Q Q : C l d P oに戻り通常の前進ロックアクション、最後Q : スエー右にして右足トゥターンインして左足の後にアクロス前進)
- ・ウイーブ t o C P P S S Q Q , S & Q Q  
t o F l w リバース&スリップピボット  
(㊟前半S S : D Cに左右と2歩前進、Q : 左足前進しながらD Cに面してC P Pの準備、Q : C P PでL O Dに沿って右足横に、後半S : C P Pで左足アクロス前進、& : スエー左に切り替えて右足横にしてF l w P o、Q Q : F l wで左足後退からスリップピボット、ジェフリーハーン教 p 4 4 参)

★★★ (4) 参考 : ビテオ (ヒルトン組)

※スキッターシャッセ t o R～トラベリングウッドペッカー～レフトサイドラン※  
D Wに面してC l d P oで始める

- ・ナチュラルターン1～3歩 SQQ  
(㊟最後S：左足後退ピボットして中央に面して終る)
- ・スキッターシャッセtoR S&, S&S&Q&Q&S  
(㊟バウンズアクションを用いる、最初S&：左足でホップして中央に面す、S：LODに沿って右足横に、&：左足右足に略閉じる、以下繰り返す、最後S：LODに沿ってスエー左で大きく右足横に、ジェフリーハーン教p182参)
- ・トラベリングウッドペッカー QQS, QQS  
(㊟、Q：左足でポップしてスエー戻して右足右方にフリック、Q：左足でポップしてスエー少し左にして右足左足の後ろにフリック、S：LODに沿ってスエー左で大きく右足横に、QQS：上記をもう一度繰り返す)
- ・レフトサイドラン3～7歩 SQQQQ  
(㊟S：右SLでDWに左足OP後退、Q：ボディ右に回して右足横に、Q：女子の左OPに左足前進、Q：女子の両足の間に右足前進してボディ右に回しPPの準備、Q：DCに沿って左足横にしてPPで終る)  
→㊟上記スキッターシャッセtoRに代えて単にシャッセtoRを踊ることもできる、また、トラベリングウッドペッカーからは上記レフトサイドランに継続させる代わりに、通常のウッドペッカータップス、トウインクル(ムアーPV12)、ランニングフィニッシュ、ペンジュラムスイング、COD、右足横にヘジタイト(SS)しつつボディ右に回しでDCに面してクイックオープンリバースなどに続けたり、レフトウィスクからオープンインピタスに続けることもできる

★★★ (5) 参考：ジェフリーハーン教p190、p202、p186

※ライジングヒールプル～スキッターシャッセtoホバー※

※バックチェックst o オーバースエー※

c f. フィガー(6)、(14)(87)

DWに面してCl d P oで始める

- ・ナチュラルターンウィズライジングヒールプル SQQ, SSSS  
(㊟SQQ：ナチュラルターン1～3歩でLODに背面して終る、S：ボディ右に回しながら右足ヒールプル、S：右足小さく横にしてDCに面す、SS：右足ボールでライズしながら右回転継続してスエー左で右サイド緊張させてCl d P oでDCに面す)
- ・スキッターシャッセtoホバー Q&QQQ  
(㊟Q&Q：Cl d P oでスエー左に保ち左方にシャッセ、Q：右足横にしてスエーを右に切り替える、Q：スエー戻して左足前進、なおQ&Qの後にQQと2カウントで踊る代わりにSS,またはSQQと3カウントで踊ってもよい、ジェフリーハーン教p190参)
- ・ティプシーtoL SQ&Q  
(㊟S：Cl d P oで右足前進、Q&Q：少し右に回転しながら踊りスエー左にしてDCに背面して終る)
- ・バックチェックst o オーバースエー S&S&S&, SS  
(㊟S：右足トゥターンインしてCBMP後退、&：右足で少しスプリングして左足小さく横に、S&：上記を繰り返す、SS：左足体重のまま逆DWに面してオーバースエー、ジェフリーハーン教p202参)
- ・ペンジュラムポイント SSQQQQ  
(㊟SS：スローカウントでペンジュラムポイント、QQQQ：PPになりクイックカウントでペンジュラムポイント)
- ・ペッパーポット S&, Q&QQQS

★★★ (6) 参考：ムアーPV25

※ナチュラルスピントtoPP～Sy dプロムナードラン～バックチェックst

○ダブルオーバースエー※

※ペンジュラムポイント～ティプシーポイント～クロスシャッセ t o P P～スキップ  
ロック※ c f. フィガー (5)、(35)

DWに面してC l d P oで始める

・ナチュラルスピターン t o P P S Q Q, S Q Q

・S y dプロムナードラン S & S

(㊦ S : P Pで右足前進、& : 少しライズして左足右足に略閉じる、S : P Pで再び右足前進)

・バックチェックス t o ダブルオーバースエー & S, & S & S

(㊦ & : 左スエーで左足横少し前に、S : スエー右に切り替え右足CBMP後退、& : 左スエーで少しホップして左足横に、S : スエー右に切り替えてオーバースエー、& S : 上記をもう一度繰り返す)

・ペンジュラムポイント Q Q Q Q

(㊦ P Pで行う)

・ティプシーポイント S & S

(㊦ S : P Pで右足前進して少しホップ、& : 左足着地、S : スエー左にして右足左足の後ろにポイント)

・クロスシャッセ t o P P Q Q S

(㊦ Q : 右足逆LODに沿って横に、Q : 左足右足に揃える、S : LODに沿ってP Pで右足前進)

・スキップロック & Q Q Q Q S

(㊦ & : 女子を正対させながらLODに沿い左足ライズしながら小さく横に、Q : 右足左足に閉じてロアー、Q : 左足横少し前に前進、Q : 右足左足の後ろに交差、Q : 左足前進、S : 右足OP前進)

→㊦上記クロスシャッセ t o P Pの最終歩(S)がスキップロックの1歩目を兼用

★★ (7) 参考：ラインフィガーDVD (アナルス・カチューシャ組)

※オープンテレマーク～ナチュラルF l w～リバースピボット&オーバースピン※

DCに面してC l d P oで始める

・オープンテレマーク S Q Q

・F l wナチュラルターン1～3歩 S Q Q

・F l w t o スリップピボット

& L F フォワードピボット S &, S

(㊦ S : F l wで左足後退、& : ボディ左に回しながら右足後退してスリップピボットしてDCに面す、S : ボディ左回転継続しながらDCに左足前進してLODに背面して終る)

・バックチェック&シャッセ t o L S Q Q

(㊦ S : スエー右にしてDCに右足CBMP後退、Q Q : スエー戻しLODに沿って左右とシャッセ)

・コントラチェック S

→㊦上記バックチェックは2回繰り返す(S & S) こともできる

★★★ (8) 参考：ジェフリーハーン教 p 1 9 6、毛塚ザダンシング p 6 1～p 6 3

※ロケット～ホップ&スライド※

※ホップターン t o R & チェンジオブダイレクション～コントラチェック～S y d バックラン※

LODに沿いP Pで始める

・ロケット S & Q & Q, Q Q Q Q

(㊦前半S & Q & Q : P P右足前進からのペーパーポット、後半Q Q : P Pで右左と2歩ラン、8歩目Q : 右足を左足にクローズすると同時に左足を前にスイングする、9歩目 :

左足前進すると同時に右足後方にスイング、ジェフリーハーン教 p 1 9 6 参)

- ・ロケット S & Q & Q, Q Q Q Q
- ・ホップ&スライド S & S  
(注 S & : 右足でホップして女子と正対、S : 左足横にして左方にスライド)
- ・ペンジュラムスイングの変形 Q Q Q Q, Q Q Q Q  
(注 Q Q : 右足でホップ 2 回、Q Q : 左足でホップ 2 回、Q Q : 右足でホップ 2 回、Q Q : 左足でホップ 2 回、Q Q Q Q : 右足と左足交互にペンデュラム 4 回)
- ・ペンジュラムポイント Q Q Q Q
- ・ホップターン t o R  
&チェンジオブダイレクション S &, S &, S S  
(注 S & S & : 右足左足と 2 歩ホップして右回転し D C に面す、S : 右 S L で右足斜めに前進し新 L O D の D W に面す、S : 左足体重移さず新 L O D の D C 面す)
- ・コントラチェック&ナチュラルピボット S Q Q  
(注 終り新 L O D の D C に背面)
- ・ルドルフフォーラウェイ S Q Q
- ・S y d バックラン  
&アウトサイドチェンジ t o L S & S, Q Q S  
→注 上記の各ロケットには 4 クイックランを継続させることもできる

★★ (9) 参考: アレックスムアー P V 1 2、ジェフリーハーン教 p 1 2 2

※ 6 クイックトゥインクル〜フォワードロック〜F 1 w リバース※

※ レフトサイド&ライトサイドフォワードスイーブル〜フィッシュテイル※

c f. フィガー (4 7)、(7 3)

DW に面して C 1 d P o で始める

- ・ナチュラルターンウィズヘジテーション S Q Q, S S S  
(注 終り中央に面す)
- ・6 クイックトゥインクル Q Q Q Q Q Q  
(注 1 歩目 Q : 左足逆 L O D 横少し前に前進、2 歩目 Q : 右足左足に揃える、3 歩目 Q : 左足 O P で DW 後退、4 歩目 Q : 右回転して右足左足に揃え D C に向く、5 6 歩目 Q Q : フォワードロック、ムアー P V 1 2)
- ・フォワードロック Q Q  
(注 Q Q : D C に左足前進からのロック)
- ・F 1 w リバース&スリップピボット S S Q Q
- ・レフトサイドフォワードスイーブル S S  
(注 S : 左足女子左 O P 前進、S : 左回転スイーブルして右足横にポイント)
- ・ライトサイドフォワードスイーブル S S  
(注 S : 右足女子右 O P 前進、S : 右回転スイーブルして左足横にポイント)
- ・レフトサイドフォワードスイーブル S S
- ・フィッシュテイル S Q Q Q Q S  
→注 上記のフィッシュテイルの代わりに単純にフォワードロックで終ることもできる

★★ (10) 参考: 毛塚ザダンシング p 5 7 ~ p 6 1

※ オープンナチュラル〜アウトサイドチェンジエンド i n P P ~ ウィーブエンド i n P P ※  
c f. フィガー (2 0)、(6 1)

L O D に沿って P P で始める

- ・オープンナチュラル S Q Q
- ・アウトサイドチェンジ t o P P S Q Q
- ・ウィーブエンド i n P P S Q Q, S Q Q
- ・オープンナチュラル S Q Q
- ・アウトサイドチェンジ t o P P S Q Q

- ・ウイーブエンド i n P P S Q Q, S Q Q  
(㊦DWに沿ってPPで終る)
- ・ホップターン t o L S &, S &  
(㊦S&：右足でホップしてLODに面し女子と正対、S&：左足でホップして新LODにDWに面す)
- ・C O D S S  
(㊦S：ボディ左に回しながらDWに右足横にして新LODのDCに面す、S：右足体重のままヘジタイト)
- ・シャッセ t o R S Q Q S  
(㊦S：DCに左足前進、Q Q S：DCに沿って右方にシャッセ)

(11) 繰り返しの妙味

※同じパターンのフィガーを繰り返すことでクイックらしさを表現※

(a)

- ・オープンナチュラル S Q Q
- ・ランニングフィニッシュ S Q Q
- ・オープンナチュラル S Q Q
- ・ランニングフィニッシュ S Q Q

(b)

- ・ナチュラルターン1～3歩 S Q Q
- ・プルステップ t o ルンバクロス S S Q Q
- ・プルステップ t o ルンバクロス S S Q Q  
→プルステップを踊る代わりにナチュラルピボットターンからルンバクロスを踊ることもできる

(c)

- ・オープンナチュラル S Q Q
- ・オープンインピタス S Q Q
- ・オープンナチュラル S Q Q
- ・オープンインピタス S Q Q

(d)

- ・オープンナチュラル S Q Q
- ・ナチュラルテレマーク t o P P S Q Q  
(㊦S：ボディ右に回しながら左足後退、Q：右足女子の間、Q：左足横でPP)
- ・オープンナチュラル S Q Q
- ・ナチュラルテレマーク t o P P S Q Q

(e) 参考：ムアーPV55

- ・PP t o C P P ラン S Q Q  
(㊦S：右足PP前進しボディ右に回転、Q：女子が両足の間に前進するようにボディ右回転継続しながら左足横に、Q：CPPで右足横に)
- ・C P P t o P P ラン S Q Q  
(㊦S：CPPで左足前進、Q：ボディ右に回しながら右足女子の間に前進、Q：PPで左足横に)
- ・PP t o C P P ラン S Q Q
- ・C P P t o P P ラン S Q Q

(f) 参考：Uチューブ動画（ミルコ組）、毛塚ザダンシング p 80

DCに面しC l d P oで左足前進から始める

- ・ランニングクイックオープンリバース

t o フェザーフィニッシュ

S Q Q S Q Q

(注)全てバウンズアクションを用いる、5 6 歩目：フェザーフィニッシュしてDWに面して終る)

→(注)全てクイックカウントで踊ってもよく、その場合はさらにスピード感が増す

(g)

- ・P P ステップホップ

S &, S &

(注)S & : P P で右足前進してホップ、S & : P P で左足前進してホップ)

- ・プロムナード4クイックラン

Q Q Q Q

(注)P P で4歩前進ラン)

- ・P P ステップホップ

S & S &

- ・プロムナード4クイックラン

Q Q Q Q

→(注)P P でなくC l d P oで踊ることもできる、またロケット(ジェフリーハーン教 p 1 9 6 参)を踊ることもできる

(h)

- ・ナチュラルターン1~3歩

S Q Q

- ・ナチュラルピボット t o ヘアピンラン

S S Q Q

- ・ナチュラルピボット t o ヘアピンラン

S S Q Q

→後続：バックロック、オープンインピタスなど

(i)

- ・オープンナチュラル

S Q Q

- ・アウトサイドチェンジエンド i n P P

S Q Q

- ・オープンナチュラル

S Q Q

- ・アウトサイドチェンジエンド i n P P

S Q Q

(j) 参考：ガイワード教 p 5 9, p 6 6

- ・ランニングライトターン1~8歩

S Q Q S S Q Q S

(注)最後S：左足後退)

- ・ヒールプル t o ルンバクロス

S, Q Q S

(注)最初S：右足後退プルステップ、Q Q S：左足前進してルンバクロス)

- ・ランニングライトターン5~8歩

S Q Q S

- ・ヒールプル t o ルンバクロス

S, Q Q S

→(注)後続にはカーブドフェザーやティプルシャッセ t o Rなどを踊ることができる

(k) 参考：ユーチューブ動画

- ・P P ラン&シャッセ

1 2 3 4 &, 5 6 7 & 8

(注)全てクイックカウントで踊る、1 2 3：右左右と3歩P Pラン、4 &：左右と2歩でシャッセ、5 6：左右と2歩P Pラン、7 &：左右と2歩でシャッセ、8：左足P P前進)

- ・P P ラン&シャッセ

1 2 3 4 &, 5 6 7 & 8

(注)上記を繰り返す)

(l) 参考：ジェフリーハーン教 p 1 2 2

- ・クロスシャッセ

S Q Q

- ・ライトサイドフォワードスイーブル

S S

(注)S：女子の右OPに右足前進、S：右足体重のままボディ右に回し左足小さく右足

の横にポイント)

・レフトサイドフォワードスイープル S S

(㊦ S : 女子の左OPに左足前進、S : 左足体重のままボディ左に回し右足小さく左足の横にポイント)

・ライトサイドフォワードスイープル S S

・レフトサイドフォワードスイープル S S

→㊦後続にはフッシュテイルやオープンランニングフィニッシュ (ムアーPV39) などを踊ることができる

(m)

リバースピボット (又はヒールピボット) やダブルリバーススピンを踊って始める

・クロスシャッセ t o R S Q Q

(㊦ S : 女子の左OPに左足前進、Q : ボディ左に回しながら右足横に、Q : 左足右足に閉じる)

・クロスシャッセ t o L S Q Q

(㊦ S : 女子の右OPに右足前進、Q : ボディ右に回しながら左足横に、Q : 右足左足に閉じる)

・クロスシャッセ t o R S Q Q

・クロスシャッセ t o L S Q Q

→㊦後続にはクロススweepルやダブルリバーススピン、女子の左OPに左足前進 (S) 後にチェックバックしてアウトサイドチェンジ (Q Q S) などを踊ることができる

(n) 参考 : ダンスビュー' 12 / 04

・ナチュラルターン 1 ~ 3 歩 S Q Q

・ヒールプル t o カーブドフェザー S S Q Q

・ヒールプル t o カーブドフェザー S S Q Q

・ターニングロック t o R S Q Q Q Q

(㊦左足LODに後退 (S) して始める)

→㊦上記のターニングロック t o R に代えてオープンインピタスを踊ることもできる

(o) 参考 : ジェフリーハーン教 p 198

・オープンナチュラルフロム P P S Q Q

・レフトサイドラン S Q Q Q Q Q Q

・オープンナチュラル S Q Q

・レフトサイドラン S Q Q Q Q Q Q

→㊦レフトサイドランは4、5歩目を省いて踊ることもできる

(p)

・ダブルリバーススピン S S Q Q

・ダブルリバーススピン S S Q Q

・オープンテレマーク S Q Q

(q) 参考 : ジェフリーハーン教 p 32

・オープンテレマーク S Q Q

・ランニングフェザフロム P P S & Q Q

・ランニングフェザフロム P P S & Q Q

→㊦後続にはカーブドフェザーやオープンナチュラルターン、ホップターン t o R (S & S &) からスキッターシャッセ t o R などを踊ることができる

(r) 参考 : ジェフリーハーン教 p 192



- ・オープンテレマーク S Q Q
  - ・ランニングフィッシュテイルフロム P P S & S & Q Q
  - ・ランニングフィッシュテイルフロム P P S & S & Q Q
- ④後続には上記 (q) と同様なフィガーに継続できる

(s)

- ・カウンタ F l w フロム P P S & Q Q
- (④ S : P P で右足前進、& : 女子と正対して左足横に、Q : カウンタ C P P で右足左足の後に交差、Q : P P で左足前進、女子 S : P P で左足前進、& : ボディ少し左に回して男子と正対して右足横に、Q : カウンタ C P P で左足右足の後ろに交差、Q : ボディ右に回して P P で右足前進)
- ・カウンタ F l w フロム P P S & Q Q

(t)

- ・ナチュラルスピターン S Q Q, S S S
  - ・ターニングロック t o R t o ピボット Q Q S S
- (④左スエーでロック、ジェフリーハーン教 p 8 8 参)
- ・ターニングロック t o R Q Q S S
- (④右スエーでロック)

(u)

- ・S y d フロムナードラン S & S
- (④ P P で右足前進から始める)
- ・オープンナチュラルターン Q Q S
  - ・レフトサイドラン Q Q Q Q
- (④ジェフリーハーン教 p 1 9 8 記載の 4、5 歩を省略)
- ・プロムナードラン S & S
  - ・オープンナチュラルターン Q Q S
  - ・レフトサイドラン Q Q Q Q

(v)

- ・ナチュラルターン 1 ~ 3 歩 S Q Q
- ・バックロック S Q Q
- ・ランニングフィニッシュ t o ヘアピンラン S Q Q, S S Q Q
- ・バックロック S Q Q
- ・ランニングフィニッシュ t o ヘアピンラン S Q Q, S S Q Q

(w) 後述のフィガー (89) 参

- ・R F ホップターン t o ツイスト S & S & Q Q S
- ・R F ホップターン t o ツイスト S & S & Q Q S

(x) 後述のフィガー (90) 参

- ・ナチュラルロンデターン S Q Q S Q Q
- ・ナチュラルロンデターン S Q Q S Q Q

★★ (12) 参考 : ジェフリーハーン教 p 1 2 2 ~ P 1 2 5

※ホバーコルテ~アウトサイドスイーブル~ダブルオーバースエー※  
DC に向けて P P で始める

- ・クイックオープンリバース S Q Q
- (④ S : P P で左足前進)

- ・ホバーコルテ S S S
- ・ジグザグ t o R S & Q Q  
 (㊦ S : 女子右 O P になるように左足 C B M P 後退、& : ボディ右に回しながら右足左足に略閉じる、Q : 左足 O P 前進、Q : ボディ左に回しながら右足左足に略閉じる)
- ・アウトサイドスィーブル S  
 (㊦ S : 左足 C B M P 後退して女子アウトサイドスィーブルにリード)
- ・ダブルオーバースエー S & S & S  
 (㊦ 最初 S : 右足 P P で前進、& : 右足少しホップしてボディ右に回し左足右足に閉じて女子と正対してスエー左に、S : スエー右に切り替えてオーバースエー、& : 左足でホップしながら右足左足の後ろに少しフリックしてスエー少し左に、S : 左足着地してスエー右に切り替え右足横に伸ばしてオーバースエー)
- ・リカバー t o P P S S  
 (㊦ S : 右足体重移して P P、S : P P で左足前進)
- ・オープンナチュラルターン S Q Q

★★★ (13) 参考：ジェフリーハーン教 p 192、DVD (アナルス組)  
 ※ランニングフィッシュテイル～ウィップラッシュ～ツイスト～ペンジュラムポイント※

c f . フィガー (43)

- DW に沿って P P で始める
- ・ランニングフィッシュテイル S & S & Q Q  
 (㊦ S : P P で右足 O P 前進、& : 左足前進しながら少し右スエーで女子をスクエアにリード、S & : フィッシュテイル、Q Q : P P に戻る、ジェフリーハーン教 p 192 参)
- ・ランニングフィッシュテイル S & S & Q Q  
 (㊦ 上記を繰り返す)
- ・ウィップラッシュ S S  
 (㊦ S : P P で右足前進して女子を正対させる、S : 右足でバウンズアクション)
- ・ツイスト t o R S Q Q  
 (㊦ S : ボディ右に回しながら左足体重移し右足後方にロンデアクション、Q : 右足左足の後ろに交差、Q : 左足右足に閉じる、女子 S : ボディ右に回しながら右足体重乗せる、Q : ボディ右に回しながら左足横に、Q : 右足左足に閉じる)
- ・ペンジュラムポイント & S、& S  
 (㊦ & : 左足でホップして右足左足に閉じる、S : 右足で着地して左足横にポイント、& : 右足でホップして左足右足に閉じる、S : 左足で着地して右足横にポイント)
- ・フォワードロック R F & L F Q Q S、Q Q S  
 (㊦ 前半 Q Q S : 右スエーで右足前進からのロック、後半 Q Q S : 左スエーで左足前進からのロック)

★★★ (14) 参考：ジェフリーハーン教 p 190、p 194  
 ※ランニングフィニッシュ～ルンバクロス～ライジングヒールプル～スキッターシャッセ t o ホバー～ダブルサイドクロス※

※クイックオープンリバーズ～タンブルターン※

c f . フィガー (5)、(15)

- コーナー近く DW に面して C l d P o で始める
- ・ナチュラルターン 1～3 歩 S Q Q
- ・バックロック S Q Q
- ・ランニングフィニッシュ S Q Q  
 (㊦ S : 右足後退、Q : 女子右 O P で左足後退、Q : 右足横少し前に置き右膝十分に緩めて L O D に面す)
- ・ルンバクロス Q Q S

(㊦ Q : LODに左足大きく前進、Q : 右足左足の後に交差、S : 左足後退ピボットしてLODに背面して終る)

・ライジングヒールプル S S S S

(㊦ S : ボディ右に回しながら右足ヒールプル、S : 右足小さく横にして新LODのDCに面す、SS : 右足ボールでライズしながら右回転継続してスエー左で右サイド緊張させて新LODのDCに沿ってPP、詳細は前述フィガー(5)参)

・スキッターシャッセ to ホバー Q & Q Q Q

(㊦ 詳細は前述フィガー(5)参照)

・ダブルサイドクロス S Q Q Q Q

(㊦ S : Cl d P oで右足前進、Q Q Q : 通常の前進ロックアクション、最後Q : スエー右に切り替えて右足左足の後にアクロス前進)

・クイックオープンリバース S Q Q

・タンブルターン S Q & Q

(㊦ S : 右足LODに後退、Q : 左足DWに前進、& : 女子右OPに小さく右足前進してLODに面して終る、Q : 小さく左足前進ピボット(トゥターンイン)してLODに背面して終る)

・プログレッシブシャッセ S Q Q

★★★ (15) 参考 : ムアーPV50、ジェフリーハーン教 p 6 4

※ナチュラルターン1~5歩~フォワードロック2~4歩~クイックオープンリバース※

※ハイオーバースエー~クイックスピン&ヘジテーション※

c f . フィガー(14)、(17)、(81)

DWに面してCl d P oで始める

・ナチュラルターン1~5歩 S Q Q S S

(㊦ DCに面して終る)

・フォワードロック2~4歩 Q Q S

(㊦ 左足から前進ロック)

・クイックオープンリバース S S Q Q

(㊦ S : DCに右足前進、S Q Q : DCに左足前進からクイックオープンリバース)

・タンブルターン S Q & Q

(㊦ 詳細は前述のフィガー(14)参)

・ハイオーバースエー S S S

・クイックスピン&ヘジテーション Q Q S S

(㊦ Q : ロール伴いボディ鋭く右に回して女子を対向させながら女子両足の間に右足前進して逆DWに面す、Q : 右回転継続し左足横して略壁に背面、S : 右回転継続しながら右足ヒールプルして略DWに面す、S : 右足体重のままスエー左にしてヘジタイト、ムアーPV50参)

・トラベリングコントラチェック to PP S Q Q S

★★★ (16) 参考 : Uチューブ動画

※コントラチェック~ロンデ&ホップ~ペンジュラムポイント※

DCに面してCl d P oで始める

・ダブルリバーススピン S S Q Q

・ダブルリバーススピン S Q & Q

(㊦ クイックカウントで踊る)

・コントラチェック S S

(㊦ S : 左足CBMP前進してコントラチェック、S : このポーズを保つ)

・ナチュラルピボット S Q Q

(㊦ S : ボディ右に回しながら左足体重戻す、Q Q : 右左と右回転スピン)

・ ロンデ&ホップ Q Q Q Q , Q Q Q Q

(㊦前半最初Q : 右足でポップすると同時に左足を身体の前方向けてロンデ、Q Q Q : 左足を身体の前少し前に保ちながら右足でホップ継続して右回転、後半最初Q : 左足右足に閉じると同時に右足を身体の後方向けてロンデ、Q Q Q : 右足を身体の前少し後に保ちながら左足でホップ継続して右回転、女子 : 男子の反対、もう一度繰り返してもよい)

・ ペンジュラムポイント & S & S , Q Q Q Q

・ ペッパーポット S & Q & Q Q Q S

★★★ (17) 参考 : Uチューブ動画 (ヒルトン組)

※クイックオープンリバース~ホップ&スライド~スプリット~チャールストン~ロンデツイストターン※

c f . フィガー (15) 、 (60) 、 (95)

DWに面してC l d P oで始める

・ ナチュラルターン1~5歩 S Q Q , S S

(㊦DCに面して右足体重で終る)

・ フォワードロック2~4歩 Q Q S

(㊦左足から前進ロック)

・ クイックオープンリバース S S Q Q

(㊦S : DCに右足前進、S Q Q : DCに左足前進からクイックオープンリバース

・ ホップ&スライド S & , S S

(㊦S & : 右足でホップして壁に面す、S : スエー右にして左足大きく横に、S : 右足左足に閉じる)

・ スプリット Q Q , Q Q

(㊦Q Q : 両足閉じた状態でヒールのみ開閉、Q Q : もう一度繰り返す)

・ チャールストン (L Fホップ) Q Q , Q Q

(㊦Q : スエー右でボディ右に回しながら左足ホップして右足後方フリック、Q : 左足着地して右足体重掛けずに左足に揃える、Q : 1歩目の動作を繰り返す、Q : 右足左足に閉じる、女子 : その反対)

・ チャールストン (R Fホップ) Q Q , Q Q

(㊦Q : スエー左でボディ右に回しながら右足ホップして左足後方フリック、Q : 右足着地して左足体重掛けずに右足に揃える、Q : 1歩目の動作を繰り返す、Q : 左足右足に閉じる、女子 : その反対)

・ ロンデツイストターン S Q & Q Q Q

(㊦最初S : スエー左にして右足前進し左足前にロンデ)

・ スタンディングスピントoRエンドPP Q Q Q Q Q Q , S Q Q

→㊦上記のチャールストン (L F & R Fホップ) はもう一度繰り返してもよい

★★ (18) 参考 : ムアーPV39、JBDF '09PV (No1発展型)

※クロススイーブル~オープンランニングフィニッシュ~ティプシーL&R~フォワードロック※

DWに面してC l d P oで始める

・ クォーターターンtoR S Q Q S

・ リバースピボット S

(㊦S : 右足後退ピボットしてLODに面す)

・ クロススイーブル S S S

(㊦最後S : 右足OP前進)

・ オープンランニングフィニッシュ Q Q S

(㊦Q : 左足体重戻しながらボディ右に回す、Q : ボディ右回転継続しながら右足左足に略閉じてPP、S : PPでLODに左足前進、ムアーPV39参)

- ・ティプシー t o L S, Q & Q  
(㊦ S : P P で右足前進、Q & Q : ボディ右に回しながら左方にクイックシャッセ)
- ・ティプシー t o R Q & Q  
(㊦ ボディ右に回しながら右方にクイックシャッセして D W に面して終る)
- ・フォワードロック Q Q S

★★ (19) 参考 : U チューブ 動画

※ ペッパーポット ~ 4 クイックラン ~ S y d プロムナードラン i n t o チェアー ~ ペンジュラムポイント※

c f . フィガー (71)

- DC に面して C l d P o で始める
- ・ダブルリバーススピン S S Q Q
- ・オープンテレマーク S S S
- ・ペッパーポット S & Q & Q Q Q  
(㊦ P P を保って踊る)
- ・4 クイックラン Q Q Q Q  
(㊦ P P で右左右左と 4 歩前進ラン)
- ・S y d プロムナードラン i n t o チェアー S & S & S, S S & S  
(㊦ 前半 S : 右足大きく前進、& : 少しライズして左足右足に略閉じる、S & : 上記を繰り返す、後半 S : 右足前進しながらスライドしてスエーとヘッドを右に、S : そのポーズを保ちヘジタイト、& : 右膝少し伸ばして後ろの左足に少し体重乗せる、S : 再び右膝曲げてチェアー)
- ・ペンジュラムポイント S & S & S  
(㊦ S : 左足体重戻す、& : 左足で少しスプリングしてボディ右に回しながら右足左足に閉じて女子と正対、S : 右足体重のまま左足横にポイント、& : 右足で少しスプリングして左足右足に閉じる、S : 左足体重のまま右足横にポイント)

★★★ (20) 参考 : 篠田ダンステクニック p 105

※ オープンナチュラル ~ アウトサイドチェンジ t o P P ※

※ ティプシーポイント ~ ウッドペッカータップス ~ バックロック ~ フローティングバックロック※ c f . フィガー (10)、(61)

- LOD に沿い P P で始める
- ・オープンナチュラル S Q Q
- ・アウトサイドチェンジ t o P P S Q Q
- ・オープンナチュラル S Q Q
- ・アウトサイドチェンジ t o P P S Q Q
- ・ティプシーポイント S & S  
(㊦ S : P P で右足前進して少しホップ、& : 左足横に、S : スエー左にして右足左足の後ろにタップ)
- ・ウッドペッカータップス L F & R F & S, & S, & S, & S  
(㊦ & : 左足で少しホップして右足横に、S : スエー右にして左足右足の後ろにタップ、& : 右足で少しホップして左足横に、S : スエー左にして右足左足の後ろにタップ、& S & S : 上記をもう一度繰り返す、全体で略 1 回転して新 LOD の DC に背面して終る)
- ・ウッドペッカータップス Q Q  
(㊦ Q Q : 右足左足の後で 2 回タップ)
- ・バックロック Q Q
- ・フローティングバックロック S & S & S  
(㊦ S : DC に右足後退、& : 左足右足の前に交差、S & : 上記を繰り返す、S : DC に右足後退、バウンズアクションを使う)
- ・アウトサイドチェンジ t o P P S Q Q

(注)左足DCに後退からDWに沿ってPPで終る)

- ・カウンタFlwフロムPP S & Q Q
- (注)詳細は前述フィガー(11)(s)参)

★★(21)参考:アレックスムーアPV56

※クイックオープンリバーst oバックコントラチェック~ナチュラルピボット~ポルカポイント※ c f. フィガー(23)、(47)

DWに面しCl d P oで始める

- ・ナチュラルスピターン S Q Q, S S S
- ・リバースピボット S

(注)S:右足後退ピボットしてDCに面して終る)

- ・クイックオープンリバーst oバックコントラチェック S Q Q, S S

(注)S Q Q:クイックオープンリバーst oバックコントラチェック、S:DCに右足後退してバックコントラチェック、S:このポーズを保つ)

- ・ナチュラルピボット S
- (注)ボディ右に回しながら左足後退ピボットしてDCに面す)

- ・ポルカポイント Q Q S

(注)Q:ボディ右に回しながら右足左足に閉じてLODに面す、Q:左足で少しホップ、S:右足左足に閉じると同時に左足左横少し前にポイント)

- ・ポルカポイント Q Q Q Q

(注)Q:左足右足に閉じると同時に右足右横少し前にポイント、Q:右足左足に閉じると同時に左足左横少し前にポイント、Q Q:上記動作を繰り返す)

- ・フォワードロックLF & RF Q Q S, Q Q S

(注)前進Q Q S:スエー少し左にして左足から前進ロック、後半Q Q S:スエー少し右にして右足から前進ロック)

- ・フォワードロック Q Q

(注)スエー戻して左足から前進ロック)

- ・シャッセリバーst o R S Q Q

(注)LODに背面して終る)

- ・プログレッシブシャッセ S Q Q

★★★(22)参考:スリーセブンで

※ホップターンto R~スキッターシャッセto R~ペンジュラムスイング~ペーパーポット※

コーナー近くPPでDWに沿って始める

- ・ホップターンto R S &, S &

(注)S &, S &:右足と左足で交互にホップしながら右回転して女子と正対して中央に面して終る)

- ・スキッターシャッセto R Q & Q & S

(注)Q & Q:中央に面しLODに沿ってスエー左にして右左右と3歩右方にシャッセ、&:右足でホップして左足右足に閉じる、S:左足で着地して右足横にポイント)

- ・ペンジュラムスイング S S Q Q Q Q, S S Q Q Q Q

(注)S:左足でホップしながら右足左足に閉じて左足を横に開く、S:右足でホップしながら左足右足に閉じて右足を横に開く、Q Q Q Q Q:上記動作を繰り返す、後半S S Q Q Q Q:上記を繰り返して終りは新LODのDCに向けてPPとなる)

- ・ペーパーポット S & Q & Q Q Q S

(注)S & Q & Q Q Q:PPで右足前進ホップしてペーパーポットを踊りCl d P oで終る、最後S:新LODのDCに向け右足前進)

- ・クイックオープンリバーst o R S Q Q

★★★ (23) 参考：アレックスムアーPV54

※ランニングライトターン～ルンバクロス～ヘジタイト&ルドルフフォーラウェイ～カービングシッセ t o R ※ c f. フィガー (21)

DWに面しC l d P oで始める

・ランニングライトターン1～8歩 S Q Q, S S Q Q S

(㊦最後S：L O Dに左足後退)

・ルンバクロス S Q Q S

(㊦S：スエー左に右足ヒールプルしてDCに面す、Q：左足L O Dに沿って前進、Q：右足左足の後ろに交差、S：左足後退ピボットしてDCに背面、女子最後S：右足前進ピボットしてDCに面す)

・ヘジタイト&ルドルフフォーラウェイ S S

(㊦S：左足体重保ちボディ右回転継続して中央に面し右足体重掛けずに女子の両足の間に伸ばす、S：右足DCに前進して女子F l w P oにリード、女子S：右回転継続して左足トゥで横にして中央に背面、S：ヘッド右にして左足体重乗せてロアし右足後方にロンドしてF l w P oとなる)

・カービングシャッセ t o R Q Q

(㊦Q：左足トゥターンインでF l wに後退してボディを強く右回転、Q：右回転継続して右足左足に閉じ女子と対向して壁に面す、女子Q：右足F l wで後退、Q：左足横少し後ろに後退して壁に背面し男子と正対)

・アウトサイドチェック S S S

(㊦S：左S Lで左足逆DWに前進、S：逆L O Dに向け右足O Pに前進、S：DWに左足後退、女子S：右S Lで右足逆DWに後退、S：逆L O Dに向け左足O Pに後退、S：右足DWに前進)

・シャッセ t o R Q Q S

(㊦右方にシャッセしてDCに面して終る)

・S y d フォワードロック L & R Q & Q, Q & Q

(㊦前半Q & Q：スエー左にして左足から前進ロック、後半Q & Q：スエー右にして右足から前進ロック)

・フォワードロック Q Q

(㊦Q Q：DCに向けて左足から前進ロック)

・クイックオープンリバース  
エンドリバースピボット S Q Q, S

(㊦S Q Q：クイックオープンリバース、S：右足でリバースピボットを踊りL O Dに面して終る)

→㊦上記ランニングライトターンからルンバクロスのカウントは(S Q Q S S S S, Q Q Q Q)としてもよい、また上記S y d フォワードロック L & Rの代わりに通常のフォワードロック L & R (Q Q S, Q Q S)を踊ることもできる

★★★ (24) 参考：アレックスムアーPV29, ジェフリーハーン教 p 8 8

※ターニングロック t o R t o ピボット～ターニングロック t o R ※

※クイックオープンリバース～リバースインピタス～シャッセロール t o R～Vシックス ※

DWに面しC l d P oで始める

・ナチュラルスピターン S Q Q, S S S

・ターニングロック t o R t o ピボット Q Q S S

(㊦左スエーでロック、ジェフリーハーン教 p 8 8 参)

・ターニングロック t o R Q Q S S (又はQ Q Q Q)

(㊦右スエーでロック)

・クイックオープンリバース S S Q Q

(㊦ S : P P で D C に右足前進、 S Q Q : クイックオープンリバース)

・リバースインピタス S S S S

(㊦ S : L O D に右足後退、 S : 左足右足に閉じてヒールターンして D W に面す、 S : 左回転継続しつつ壁に背面して右足横に、 S : 女子 O P で左足 D W に C B M P 後退)

・シャッセロール t o R Q Q S

(㊦ Q : 右回転しながら右足爪先を L O D に向け前進、 Q : 左足右足に閉じて L O D に面す、 S : 右足前進の右回転ピボットをして D C に背面)

・V シックス S Q Q S S Q Q S

→㊦ 上記リバースインピタスからはシャッセロール t o R に継続する代わりに、バックロック～ランニングフィニッシュを踊ることもできる

### ★★★ (25) 参考：ビデオ (ヒルトン組)

※ナチュラルターン t o セイムフットランジ～リカバー t o アウトサイドスピン※

D W に面し C 1 d P o で始める

・ナチュラルターン t o セイムフットランジ S Q Q , S S S

(㊦ 前半 S Q Q : ナチュラルターンの 1 ~ 3 歩、後半 S : L O D に左足後退ピボットして L O D に面す、 S : ボディ右回転継続しながら D W に向けて右足前進して女子のボディを右に回し左サイドが略直交するようにリード、 S : 右足体重のまま D W に面して膝曲げヘッドを女子に向けてセイムフットランジ、女子後半 S : L O D に右足ピボッティングアクションで前進、 S : ボディ右回転継続しながら左足右足に閉じて左ボディを男子と略直交させる、 S : 右足 C B M P 後退してヘッド左でセイムフットランジシェイプ)

・リカバー S S

(㊦ S : 左足体重移しながらボディ左に回し女子前進リード、 S : 右足左足に揃えて女子と正対して D C に面して終る、女子 S : ボディ左に回しつつ左足体重移し右足小さくデペロッペ、 S : 左足体重のまま右足体重掛けずに左足に揃えて男子と正対)

・アウトサイドスピン S Q Q

・ロンデツイスト

& スタンディングスピン t o R エンド P P S Q Q , Q Q Q Q Q Q Q Q

### ★★ (26) 参考：DVD ラインフィガー (ミルコ組)、毛塚ザダンシング p 78 ~

※プログレッシブシャッセ t o P P ~ ロンデ t o ダブルオーバースエー※

D W に面して C 1 d P o で始める

・クウォーターターン t o R S Q Q S

・プログレッシブシャッセ t o P P S Q Q S

(㊦ 最後 S : P P で左足横に)

・ロンデ t o ダブルオーバースエー S S , & S , & S

(㊦ S S : L O D に沿って P P で右足前進して右足でライズしながらボディ右に回し左足横から前方にロンデ、 & : 左足右足に閉じて女子と正対、 S : 左膝曲げ右足横に伸ばしてオーバースエー、 & : 左足でホップレスエー左にして右足左足の後ろにフリック、 S : 再び左膝曲げてオーバースエー)

・ロンデツイスト S Q Q Q Q

(㊦ S : 右足体重移すと同時にボディ右に回しながら左足前にロンデ、 Q Q Q Q : 右にツイスト)

・レフトランジ S

・ライトランジ S

・バックロック S Q Q S

(㊦ 最初 S : 左足横に、 Q Q S : 右 S L で右足後退からバックロック)

### ★★★ (27) 参考：DVD ラインフィガー (ミルコ組)、ビデオ M3 (ヒルトン組)

※ナチュラルターン t o ルンバクロス～プロムナードラン～ロケット※



※ホップ to コントラチェック※

DWに面しスクエアで始める

- ・ナチュラルターン to ルンバクロス SQQSS, QQS  
(注 SQQSS : ナチュラルターン 1~5歩、QQS : ルンバクロス)
- ・プロムナードラン QQ  
(注 Q : ボディ右に回して女子をPPに開かせつつ右足前進、Q : PPでLODに沿って左足前進)
- ・ロケット S&Q&QQ, QQQQ  
(注 S&Q&QQ : PPでホップ&シャッセ&ロックを行う、QQQQ : 4クイックラン、ジェフリーハーン教 p196 参)
- ・RFホップ to コントラチェック S&, S  
(注 S& : 右足でホップしながら女子と正対、S : 左足CBMP前進してコントラチェック)
- ・リカバー to PP S
- ・シャッセ to L to コントラチェック S&, S  
(注 S : 右足でホップしながら左足ボールで前進、& : 右足左足に閉じて女子と正対、S : 左足CBMP前進してコントラチェック)
- ・リカバー to PP S
- ・シャッセ to L S&  
(注 上記を繰り返してDCに面して終る)
- ・シャッセリバーターン SQQ
- ・プログレッシブシャッセ SQQS

★★★ (28) 参考 : DVDラインフィガー (ミルコ組)

※ハイオーバースエー~ナチュラルスピン (バレルアクション) ~オーバースエー※  
c f. フィガー (3)、(31)

DCに面しCl d P oで始める

- ・オープンテレマーク QQ
- ・ハイオーバースエー SSS
- ・ナチュラルスピン (バレルアクション) SSSS  
(注 S : ボディ右に回しながら左スエーで右足横にして逆DCに面す、S : ボディ右に回しながら右スエーに切り替えて逆LODに左足横に、S : ボディ右に回しながら左スエーに切り替えてLODに右足横に、S : このポーズを保ちヘジテイト)
- ・ホップ&オーバースエー S&, S  
(注 S : 右足ホップ、&左足右足に閉じる、S : 左膝曲げ右足横に伸ばして右スエーに切替てオーバースエー)
- ・ペンジュラムポイント QQQQ
- ・ペッパーポット S&Q&QQQS

★★★ (29) 参考 :

※ランニングスピターン~ナチュラルスピン~ターニングロック to R※

※ウィーブ to CPP~シャッセ to R※

c f. フィガー (1)、(56)

コーナー近くでDWに面しCl d P oで始める

- ・ランニングスピターン SQQ, SSSQS  
(注 最後 S : ボディ右に回しながら左足LODに後退ピボットして略DC面す)
- ・ナチュラルスピン QQ  
(注 QQ : 右左と2歩で右回転スピンして略中央に面して終る)
- ・ナチュラルスピターン 5~6歩 SS  
(注 1歩目 S : 右回転継続して新LODのDWに右足前進、S : 左足横少し後ろにしてL

ODに背面)

- ・ターニングロック t o R Q Q Q Q  
(㊦ LODに沿って右足後退から始める)
- ・ウイーブ t o C P P S Q Q S  
(㊦ S : DCに向け P P で右足前進、Q : ボディ少し左に回し DC に左足前進、Q : C P P で右足横に、S : C P P で左足左 O P に前進、ジェフリーハーン教 p 4 4 参)
- ・シャッセ t o R Q & Q  
(㊦ スクエアに戻り DC に沿って右にシャッセ)
- ・アウトサイドチェンジ t o P P S Q Q S

★★★ (30) 参考: ビデオ M 2 (ヒルトン組)

※ナチュラルターン t o ヘアピンラン~オープンインピタス※

※バックワードシャッセ&ロック~バックワードラン&アウトサイドチェンジ~ペーパーポット※

コーナー近くで DW に面し右足前進で始める

- ・ナチュラルターン t o ヘアピンラン S Q Q, S S Q Q  
(㊦ S Q Q : ナチュラルターン 1 ~ 3 歩、S : 左足後退右回転ピボットして LOD に面す、S Q Q : カーブドフェザーを踊り略 DC に背面して終る)
- ・オープンインピタス S S S  
(㊦ 新 LOD の DC に沿って P P で終る)
- ・ホップターン t o R S &, S &  
(㊦ S & : P P で右足ホップして右回転、S & : 左足でホップして右回転して C l d P o で DC に背面)
- ・S y d バックワードシャッセ&ロック Q & Q Q Q  
(㊦ Q & Q Q Q : DC に沿って後退シャッセ&ロック)
- ・バックワードラン&アウトサイドチェンジ S & S Q Q  
(㊦ S & S : 左右左とバックラン、Q Q : アウトサイドチェンジして DW に向かう)
- ・ペーパーポット S &, Q & Q Q Q S

★★★ (31) 参考: ヒルトン組

※ハイオーバースエー~ナチュラルバレルロール~コンティニューアスホップターン t o R ※

c f. フィガー (3)、(28)、(85)、(86)

DC に面し左足前進で始める

- ・クイックオープンリバー&リバースピボット S Q Q S  
(㊦ 最後 S : 右足後退ピボットして LOD に面して終る、このとき右サイドが落ち過ぎないように左サイドにヘッドウェイトを保つ)
- ・テレスピン Q Q S & Q Q  
(㊦ Q Q : オープン、S : 左足体重掛けずにボディ絞って横にポイント、& : セイムフットランジラインでボディ左に回しながら左足トーからヒールに、Q : 左足でライズしながら女子と正対、Q : ボディ左に回しながら右足横少し後ろに、女子 Q : 右足後退、Q : ボディ左に回しながら左足右足に揃えてヒールターン、S : 右 S L で右足前進、& : セイムフットランジラインで左足小さく前進、Q : ボディ左に回し右足横少し後ろに置き男子と正対、Q : 左足前進)
- ・ハイオーバースエー S S S
- ・ナチュラルバレルロール S S  
(㊦ S : スエー左に切り替えながらボディ右に回して右足逆 DW に前進、S : ボディ右回転継続しながらスエー右に切り替えて左足横少し後ろにして逆 DC に面す)
- ・コンティニューアスホップターン t o R  
(R F ホップ&L F ホップ) Q Q Q Q, Q Q Q Q

(注前半QQQQ：右足を左足に閉じると同時にスエー左に切り替えてスエー左に保ち右足でホップしながら左足横少し後ろに保ちながらリフトして右に半回転、後半QQQ Q：スエー右に切り替えて左足でホップしながら右足横少し後ろに保ちながらリフトして右に半回転)

・スタンディングスピン to R エンド P P Q Q Q Q Q Q, Q Q

(注7歩目：右足体重でスエー左に切り替る、8歩目：左足横にして P P)

★★★ (32) 参考：ムアー P V 5 3

※ホップ&ポルカポイント～カンガルーホップス～サイドロック to L & スエーポイント～シャッセロール to R ※

c f. フィガー (45)

DWに面し C l d P o で始める

・ナチュラルピボットターン1～4歩 S Q Q S

(注 L O D に面して終る)

・ホップ&ポルカポイント Q Q S

(注 Q Q : その場で右左と2回ホップ、S : 左スエーにして左足 C B M P で前にポイント)

・カンガルーホップス Q Q Q

(注 Q : 上記ポーズを保ち右足でホップ、Q : 再度右足でホップしてスエーなしで左足横に開く、Q : 再度右足でホップして左スエーで左足 C B M P で前にポイント)

・サイドロック to L & スエーポイント Q Q Q, S

(注 Q : 中央に左足前進、Q : 右足左足の後ろに交差、Q : 左足横に、S : 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)

・シャッセロール to R Q Q S, S

(注 Q Q S : ボディ右に回しながら右方にシャッセして壁に面す、S : 左足後退しスエー少し左にして L O D に背面)

・ランニングフィニッシュ Q Q S

★★ (33) 参考：毛塚ザダンシング p 8 5 ~ p 8 7、ジェフリーハーン教 p 1 9 8

※オープンナチュラルターン～レフトサイドラン to P P ~ S y d プロムナードラン ※

L O D に沿って P P で始める

・ S y d プロムナードラン S & S

(注 S : P P で右足前進、& : P P のまま左足右足に略揃える、S : P P で右足前進)

・オープンナチュラルターン Q Q S

・レフトサイドラン Q Q Q Q

(注ジェフリーハーン教 p 1 9 8 記載の4、5歩を省いて踊る)

・ S y d プロムナードラン S & S

・オープンナチュラルターン Q Q S

・レフトサイドラン Q Q Q Q

・ティプシーポイント S & S

(注壁に面して終る、詳細前述フィガー (6) 参)

・シャッセロール to R Q Q S S

(注 Q Q S : 右方にロールしながらシャッセ、S : L O D に左足後退)

・バックロック Q Q S

・ランニングフィニッシュ Q Q S

★★ (34) 参考：NHKダンス専科 (毛塚) p 1 2 0 ~ p 1 2 2、ジェフリーハーン教 p 1 8 2 ~ p 1 8 5、ビデオM3 (ヒルトン組)

※スキッターシャッセ to L & R ※

DCに面してC1dPoで始める

- ・ダブルリバー spins SSQQ
- ・クイックオープンリバー spins & ホップ SQQ, S&  
(㊦ S& : 右足でホップして壁に面す)
- ・スキッターシャッセ to L Q&Q&, S&  
(㊦ Q&Q& : スエー右にして左方にシャッセ、S& : 左足でホップして右回転し中央に面す)
- ・スキッターシャッセ to R Q&Q&, S&  
(㊦ Q&Q& : スエー左にして右方にシャッセ、S& : 右足でホップしてDCに面す)
- ・ペーパーポット3~7歩 Q&QQQ  
→㊦上記スキッターシャッセは、(S&S&Q&Q&, S&)のカウントで踊ることもできる、スキッターシャッセ to Lへは上記のようにクイックオープンリバー spins & ホップから入る代わりに、プログレッシブシャッセ to PP、アウトサイドチェンジ to PP、オープンテレマーク、バックロック & ランニングフィニッシュ to PP (オープンランニングフィニッシュ) など、PPで終る各種フィガーを先行させることができる

★★★ (35) 参考: J B D F サマーセミナー'09 No.2 発展型

※リバースピボット~カーブドスリーステップ&ポイント~バックロック※

※6クイックラン~ホップ&トラベリングコントラチェック to PP~スキップロック※

c f. フィガー (6)、(57)、(61)

DWに面して始める

- ・ナチュラルスピントーン SQQ, SSS
- ・リバースピボット S
- ・カーブドスリーステップ&ポイント SQQ, S  
(㊦逆LODに向かい、最後S : スエー少し左にして逆DWに左足前にポイント)
- ・フォワードチェック QQ  
(㊦Q : スエー戻しながら左足小さく前進、Q : スエー少し右にして右足OP前進チェック)
- ・Vシックス1~5歩 QQQQS  
(㊦カウントに注意、最初Q : 左足DCに後退、最後S : 左足DCにCBMP後退)
- ・6クイックラン QQQQQQ
- ・RFホップ&トラベリングコントラチェック to PP S&, SQQ  
(㊦S& : 右足OP前進してホップ、SQQ : トラベリングコントラチェックしてLODに沿ってPP左足体重で終る)
- ・スキップロック S&QQQQS  
(㊦S : PPで右足前進、& : 女子を正対させながら左足小さく横にして少しライズ、Q : 右足左足に閉じてローア、Q : 左足横少し前に前進、Q : 右足左足の後ろに交差、Q : 左足前進、S : 右足OP前進、ムアーPV25参照)  
→㊦上記カーブドスリーステップ&ポイントの先行には、ナチュラルスピントーン~リバースピボットに代えて、クイックオープンリバー spins やクォーターターン to R にリバースピボットを踊る、またダブルリバー spins を踊ることもできる

★★ (36) 参考: ビデオM3 (ヒルトン組)、ムアーPV45

※ランニングクイックオープンリバー spins ~チェンジオブダイレクション~コントラチェック※

※リバースピボット~ダブルリバー spins ~カービングスリーステップ~プログレッシブシャッセ※

c f. フィガー (35)、(50)、(63)、(93)

- DWに面しC l d P oで始める
- ・ランニングクイックオープンリバー  
t o フェザーフィニッシュ Q Q Q Q Q Q  
(㊦左足前進から始めDWに面して終る、全てバウンズアクションを用いる、もう一度繰り返してもよい)
  - ・チェンジオブダイレクション S S S  
(㊦右足体重で逆D Cに面して終る)
  - ・コントラチェック S
  - ・リカバー t o ナチュラルピボット Q Q  
(㊦Q：右足体重戻す、Q：左足後退ピボットしてDWに面す)
  - ・クォーターターン t o R S Q Q S
  - ・リバースピボット S  
(㊦S：右足後退ピボットしてL O Dに面して終る)
  - ・ダブルリバー spins S S Q Q
  - ・カービングスリーステップ S Q Q
  - ・プログレッシブシャッセ S Q Q S
  - ・ホップ&トラベリングコントラチェック t o P P S &, S Q Q  
(㊦S &：右足O P前進してホップ、S Q Q：トラベリングコントラチェックしてL O Dに沿ってP P)
  - ・ホップ&スライド S & S S  
(㊦S &：P Pで右足でホップ、S：スエー右にして左足横にして左方にスライドし女子と正対して終る、S：右足左足に閉じる)

★ (37) 参考：酒井先生、アレックスムービーPV22

※ティプルシャッセ t o R ~ フォワードロック ~ クイックオープンリバー※  
c f. フィガー (72)

- DWに面して始める
- ・ナチュラルターン1~3歩 S Q Q  
(㊦終りL O Dに背面)
  - ・ティプルシャッセ t o R S Q Q S  
(㊦終りD Cに面する)
  - ・フォワードロック Q Q S  
(㊦Q Q S：D Cに向けて左足から前進ロック)
  - ・クイックオープンリバー&リバースピボット S S Q Q S  
(㊦S：D Cに右足前進、S Q Q：左足前進からクイックオープンリバー、S：右足後退リバースピボットをしてDWに面す)
  - ・クロススイープル S S S
  - ・フィッシュテイル Q Q Q Q
  - ・フォワードロック S S Q Q S

★★ (38) 参考：アレックスムービーPV16

※トップスピン~ティプシー t o R ~ フォワードロック~チェックドナチュラル※

- コーナー近くL O Dに面してC l d P oで始める
- ・ダブルリバー spins S S Q Q  
(㊦L O Dに面して終る)
  - ・クロススイープル S S, S  
(㊦S：左足前進、S：右足体重掛けずにボディ左に回して左足の横後に置き新L O DのDWに面す、S：L O Dに右足O P前進)
  - ・トップスピン S Q Q S S

(㊦ S : 逆 L O D に左足後退して左回転開始、 Q : 左回転継続しながら逆 D W に右足後退、 Q : 左足横少し前にして逆 D C に面す、 S : 右足 O P 前進チェックしてスエー右に、 S : 左足に体重戻す)

・ティプシー t o R Q & Q

(㊦ L O D に面して終る)

・フォワードロック Q Q S

(㊦ Q Q : D W に左右と前進ロック、 S : 左足前進)

・チェックドナチュラル S S S

(㊦ S : D W に右足前進、 S : ボディ右に回しながら左足横にして略逆 L O D に面す、 S : 右足後退ピボットして D C に面す、 ジェフリーハーン教 p 1 0 2 参)

・シャッセ t o R S Q Q S

・アウトサイドチェンジ S Q Q

★★★ ( 3 9 ) 参考 : アレックスムアー P V 4 3 、星野さんからの示唆

※ナチュラルターン前半～ティプルシャッセ t o R ～ルンバクロス※

※プロムナードラン～オープンテレマーク～ T h r w オバースエー～ライトランジ～ツイスト※

コーナー近く D W に面し C l d P o で始める

・ナチュラルターン 1 ～ 3 歩 S Q Q

・バックロック S Q Q

・ランニングフィニッシュ S Q Q

(㊦ 新 L O D の D W に面して終る)

・ルンバクロス Q Q S

(㊦ S : 左足後退ピボットして略 L O D に面す)

・ホバー t o P P S Q Q

(㊦ S : ボディ右に回しながら D W に向けて右足前進、 Q : 右足体重のままトゥでライズしてホバーし L O D に沿って P P 、 Q : P P で左足前進)

・プロムナードラン S & S

(㊦ S & S : L O D に沿って P P で右左右と 3 歩前進)

・オープンテレマーク Q Q

(㊦ Q : 女子を正対させながら左足 D C 前進、 Q : トゥターンインで右足横少し後に)

・ヒンジウィズレディデベロップ S S S ( 女子 S & S S )

(㊦ S : 左足横に、 S : 左足体重のまま膝伸ばしボディ引き上げつつ女子を左回転させる、 S : 左膝曲げてボディ左に回し女子のデベロップを補助、女子 S : 右足前進、 & : 右足ボールでボディ左に回す、 S : 左足小さく後退して右ボディを男子に略直交させ右膝をリフト、 S : ヘッド左に回し左膝十分に曲げて腰を前に引き上げ右足を身体の前方にキックしてデベロップ)

・ツイスト t o R S & S Q Q Q Q

( 女子 S & S Q & Q Q Q )

(㊦ S : 左膝伸ばしながらヘッドと目線を右に回す、 & : 左足体重のまま目線を右に保ちボディ右に回して右方に女子前進するようにリード、 S : ヘッドとボディを右に回して右足左足の後に交差、 Q Q Q : 右にツイスト、 Q : L O D に沿って P P で左足前進、女子 S : ヘッド左のまま右足下げる、 & : 右足着地しながら右回転の準備、 S : 右に回転しながら左足前進、 Q & Q : ヘッド左に保ち右左右、 Q : ボディ右に回しながら左足右足に閉じる、 Q : L O D に沿って P P で右足前進)

★★ ( 4 0 ) 参考 : アレックスムアー P V 2 8

※クイックオープンリバース～ホップ&スライド～ターニングフォワードロック～バックフィッシュテイル※

c f . フィガー ( 1 5 ) 、 ( 5 0 ) 、 ( 7 0 )

- DWに面してC l d P oで始める
- ・ナチュラルターン1～5歩 S Q Q, S S  
(㊦DCに面して右足体重で終る)
  - ・フォワードロック2～4歩 Q Q S  
(㊦左足から前進ロック)
  - ・クイックオープンリバース S S Q Q  
(㊦S : DCに右足前進、S Q Q : DCに左足前進からクイックオープンリバース)
  - ・ホップ&スライド S &, S  
(㊦S & : 右足でホップして壁に面する、S : LODに沿って左足横にスライドして少し右スエー)
  - ・ターニグフォワードロック Q Q S  
(㊦Q : ボディ左に回しつつスエー左に切り替えながらライズしてLODに向き右足左足の後に交差、Q : 左回転継続しDCに向け左足小さく前進、S : 右足後退ピボットしてDWに背面)
  - ・バックフィッシュテイル S Q Q Q Q S  
(㊦S : 女子右OPでDWに左足後退、Q Q Q Q S : バックフィッシュテイルして右足体重で終る)
  - ・ランニングフィニッシュ S Q Q S  
(㊦S Q Q S : 左足後退からランニングフィニッシュを踊り新LODのDWに右足OP前進して終る)

★★ (41) 参考：アレックスムーアPV34

※バックロック～ランニングフィニッシュtoヘアピンラン(繰り返し)※

- ・ナチュラルターン1～3歩 S Q Q
- ・バックロック S Q Q  
(㊦LODに沿ってバックロック)
- ・ランニングフィニッシュtoヘアピンラン S Q Q, S S Q Q  
(㊦後半SS : 左右と2歩前進して新LODに面す、Q : ボディ右に回しながら壁に向けて左SLで左足前進、Q : 略逆LODに向けて女子の右OPに右足前進チェック)
- ・バックロック S Q Q
- ・ランニングフィニッシュtoヘアピンラン S Q Q, S S Q Q  
(㊦上記のバックロック～ランニングフィニッシュtoヘアピンランを繰り返す)
- ・フローティングバックロック S, S & S & S  
(㊦S : DCに左足後退、S & S & : DCに沿って右左と2歩後退ロックを2回繰り返す、S : DCに右足後退)
- ・アウトサイドチェンジtoPP S Q Q

★★ (42) 参考：ガイハワード教p66

コーナー近くDWに面してC l d P oで始める

- ・ナチュラルターン1～4歩 S Q Q S  
(㊦最後S : LODに背面して左足後退)
- ・Sydバックロック Q & Q Q Q  
(㊦十分右SLを保ちつつ右足からバックロックを2回)
- ・ランニングフィニッシュ1～2歩 Q Q  
(㊦Q : DWに左足後退、Q : 新LODに面して右足横少し前に置き十分右膝緩める)
- ・ルンバクロスtoヒールプル Q Q S S  
(㊦最後S : 右足ヒールプル)
- ・ルンバクロス Q Q S
- ・カーブドフェザー S Q Q
- ・V61～4歩 S Q Q S

・ 6 クイックラン

Q Q Q Q Q Q S

★★ (43) 参考：ジェフリーハーン教 p 184、p 192

※スキヤターシャッセ t o L エンド P P ~ ランニングフィッシュテイルフロム P P ※  
c f . フィガー ( 1 3 ) 、 ( 3 4 ) 、 ( 7 1 )

DC に面して始める

・クイックオープンリバース&ホップ S Q Q , S &  
(注 S & : 右足でホップして壁に面す)

・スキヤターシャッセ t o L エンド P P S & S & Q Q

(注 S & S & : C l d P o で少しスエー右にして左右左右と左方にシャッセ、Q : 左足前進ホップ、Q : 左足着地して右足左足に揃えて P P )

・ランニングフィッシュテイルフロム P P S & S & Q Q

(注ジェフリーハーン教 p 192 参)

・ランニングフィッシュテイルフロム P P S & S & Q Q

・ホップ&コントラチェック S & , S

(注 S & : 右足でホップして女子と正対、S : コントラチェック)

→注上記スキヤターシャッセ t o L エンド P P は、アウトサイドチェンジ t o P P など P P で終る各種フィガーを先行させることができる、また、次のカウントでシャッセを多くすることもできる ( S & S & Q & Q & Q Q ) 、ランニングフィッシュテイルフロム P P は 2 回繰り返さずに一度だけでもよい、

★★★ (44) 参考：ビデオ M 1 , M 2 ( ヒルトン組)

DW に面し C l d P o で始める

・ナチュラルスピターン S Q Q S S S

(注 DC に背面して終る)

・フローティングバックロック S & S &

(注 S & S & : DC に沿って右足から 2 回バックロック)

・フェザーフィニッシュ t o タンブルターン S Q & Q

(注 S : DC に右足後退、Q : DW に向け左足横に、& : DW に右足 O P 前進、Q : 左足前進トゥピボットして L O D に背面して終る)

・T h r w オーバースエー S S S S

(注 1 歩目 S : 右足後退、2 歩目 S : L O D に沿い横に)

・ナチュラルバレルロール t o P P S S Q Q S

(注 S : ボディ右に回し左スエーで逆 DW に右足前進、S : ボディ右回転継続して右スエーで左足逆 DW に後退前進、Q : L O D に右足前進してライズ、Q : L O D に沿って P P で左足前進、S : P P で右足前進)

★★ (45) 参考：ビデオ M 2 ( ヒルトン組)

※ダブルリバーススピン~オーバースピン~コントラチェック※

DC に面し C l d P o で始める

・クイックオープンリバース&リバースピボット S Q Q S

(注 4 歩目 S : 右足後退ピボット、このとき右サイドが落ち過ぎないように左サイドにヘッドウェイトを保つ)

・ダブルリバーススピン S S Q Q

・ダブルリバーススピン&オーバースピン S Q Q Q Q

(注 S Q Q Q : クイックカウントでダブルリバーススピンを踊る、最後 Q : 左回転継続して左足トゥピボットし L O D に背面)

・プログレッシブシャッセ S Q Q

(注 S : 右足 L O D に後退、Q : DW に面し左足横に、Q : 右足左足に揃える)

・コントラチェック S S



(㊦ S : 左足 C BMP 前進してコントラチェック、S : そのホールドを保つ)

・リカバー t o P P Q Q S

(㊦ Q : 右足体重戻しながらボディ右に回して P P の準備、Q : P P で左足横に、S : P P で右足前進)

★★ (46) 参考 : 星野氏メモ書き、NHKモダン専科 (毛塚) p 102 ~ 103

※ホップ&ダブルシャッセ&ペンジュラムポイント~ウッドペッカータップス※

DWに面して C 1 d P o で始める

・ナチュラルターン 1 ~ 5 歩 S Q Q , S S

(㊦ DC に面して終る)

・フォワードロック 2 ~ 4 歩 Q Q S

(㊦ 左足から前進ロック)

・クイックオープンリバース S S Q Q

(㊦ S : DC に右足前進、S Q Q : DC に左足前進からクイックオープンリバース

・ホップ&ダブルシャッセ&ペンジュラムポイント S & , Q & Q & , S & S

(㊦ S & : 右足でホップして終り壁に面す、Q & Q & : L O D に沿って左方にシャッセ、S : 右足体重のままスエー左にして左足横にポイント、& : 右足で少しスプリングして左足右足に揃える、S : 左足体重でスエー右にして右足横にポイント)

・ペンジュラムポイント & S , & S

・ウッドペッカータップス S S

・ボルカポイント Q Q Q Q

(㊦ P P で行う)

・ペーパーポット S & Q & Q Q Q S

★★★ (47) 参考 : J B D F ' 13 サマーセミナー P V N o . 3 、ムアール P V 5 6

※フォワードロック~ベニーズワルツターン~テレスピン※

c f . フィガー (9) 、 (73)

コーナー近く DW に面して C 1 d P o で始める

・ナチュラルターン 1 ~ 5 歩 S Q Q S S

(㊦ S S : ヒールプルステップ後は新 L O D に面す)

・ルンバクロス Q Q S

(㊦ S : 左足ピボットした状態で新 L O D の DC に面す)

・フォワードロック S Q Q

(㊦ S Q Q : DC に向けて右足前進からのフォワードロック)

・ベニーズワルツターン前半 S Q Q

・テレスピン 2 ~ 5 歩 S Q & Q

(㊦ S : DC に右足後退、Q : 左足体重掛けずにボディ絞って横にポイント、& : セイムフットランジラインでボディ左に回しながら左足トーからヒールに、Q : 左足でライズしながら女子と正対、女子 S : DC に左足前進、Q : ヘッド右にして右 S L で右足前進、& : セイムフットランジラインで左足小さく前進、Q : ボディ左に回し右足横少し後ろに置き男子と正対)

・レフトサイドチェック Q Q S

(㊦ Q : L O D に右足後退、Q : 左 S L で左足後退しながら女子左 O P 前進の準備、S : 右スエーで右足 DC に後退チェック、女子 Q : L O D に左足右足に揃えてヒールターン、Q : 右 S L で右足前進、S : スエー左にして男子の左 O P に左足前進)

・レフトサイドフォワードスイープル S S

(㊦ S : 女子左 O P に左足前進、S : 左足で左回転スイープルして DW に面す)

・ライトサイドフォワードスイープル S S

(㊦ S : 女子右 O P に右足前進、S : 右足で右回転スイープルして逆 DW に面す)

・レフトサイドフォワードスイープル S S

・フォワードロック

S Q Q S

★★ (48) 参考：アレックスムーアー P V 5 7

※ナチュラルヘアピンラン～ホップターン t o R～ティプシー～フォワードロック※  
c f. フィガー (3 2)

DWに面しC l d P oで始める

・ナチュラルピボットターン1～4歩

S Q Q S

(注最後S：左足後退ピボットしてL O Dに面して終る)

・ヘアピンラン t o ホップターン t o R

Q Q, S &, S &, S &

(注Q Q：右にカーブしながら逆DWに右左と2歩前進、S &：逆DWに右足O P前進して右足ホップ、S &：左足でホップして右回転、S &：右足ホップしてL O Dに面す)

・ダブルサイドフリック

Q Q Q Q

(注Q：右足でホップし左足横にフリック、Q：右足でホップして左膝曲げて右足に揃え左爪先を床に向ける、Q Q：上記動作を繰り返す)

・ティプシー t o L & フォワードロック

Q & Q, Q Q S

(注前半Q & Q：スエー少し左にしてD Cに向けて左右左とシャッセ、後半Q：右足左足の後ろに交差、Q：左足横進に、S：右足O PでD Cに前進)

・クイックオープンリバース

S Q Q S

(注最初S：左足D C前進)

→注上記ホップターン t o Rからはダブルサイドフリック～ティプシー t o Lに継続してリバース系に移行する代わりに、次のように踊ることもできる

・カンガルーホップス

Q Q Q

(注Q：左スエーにして右足でホップして左足C B M Pで前にポイント、Q：再度右足でホップしてスエーなしで左足横に開く、Q：再度右足でホップして左スエーで左足C B M Pで前にポイント)

・サイドロック t o L & スエーポイント

Q Q Q, S

(注Q：D Cに左足前進、Q：右足左足の後ろに交差、Q：左足横に、S：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)

・ティプシー t o R

Q & Q

・フォワードロック

Q Q S

(注DWに向けて前進ロック)

★★ (49) 参考：ムーアー P V 3 8、P V 3 9

※オープンインピタス～オープンナチュラルターン t o F l w～バックラン～4クイックラン※

D Cに面してC l d P oで始める

・ナチュラルターン1～3歩

S Q Q

・オープンインピタス

S Q Q

(注DWに沿ってP P左足前進で終る)

・オープンナチュラルターン t o F l w

S Q Q S

(注S：P PでD Cに沿って右足前進、Q：P Pで左足横にして右回転開始、Q：右S LでD Cに右足F l wで後退、S：左足F l wで後退、女子：P Pで左足前進、Q：P Pで右足横して右回転開始、Q：ヘッド右に回し左S LでD Cに左足F l wで後退、S：ヘッド右に保ち右足F l wで後退)

・バックラン

Q Q S

(注Q Q S：無回転でD Cに右左右と3歩後退、女子Q：右足のボールで左に回転して男子と正対して左足横に、Q：右足O P前進、S：男子と正対して左足前進、女子はウィーブの動きに類似)

・4クイックラン2～6歩

Q Q Q Q S

(㊦最初Q：左足横少し前にしてDWに面す)

★★ (50) 参考：アレックスムーアPV45

※ティプシーシャッセ to PP～ホップ&スライド～ヘジタイト&アウトサイドチェック※

c f. フィガー (36)、(40)

- DCに面しC1dPoで始める
- ・クイックオープンリバースウィズホップ SQQ, S&  
(㊦S&：右足でホップして壁に面す)
  - ・シャッセ&ティプシーシャッセ to PP QQ, Q&QQQ  
(㊦QQ：LODに沿って左右と2歩左方にシャッセ、Q&Q：スクエア保ちLODに沿ってシャッセ、Q：右足左足に揃える、Q：左足横にしてPP)
  - ・ホップ&スライド S&S  
(㊦S&：PPで右足ホップ、S：スエー右にして左足で左方にスライドしながらスクエアに戻り壁に面す)
  - ・ヘジタイト&アウトサイドチェック QQS  
(㊦Q：左足体重のままヘジタイト、Q：逆DW右足OP前進、S：左足LOD後退)
  - ・バックロック QQS  
(㊦LODに背面して右足からバックロック)
  - ・Sydランニングフィニッシュ QQ&QQS  
(㊦Q：ボディ右に回しながら左足後退、Q&Q：DCに沿って右足から右方にシャッセ、Q：ボディ右に回しながら新LODのDWに左足前進、S：DWに右足OP前進)

★ (51) 参考：毛塚モダン専科p112、ガイハワード教p54、p65

※プログレッシブシャッセ&チェック～4クイックラン～フィッシュテイル※  
コーナー近くでDCに面してC1dPoで始める

- ・シャッセリバースターン SQQ
- ・プログレッシブシャッセ SQQS  
(㊦最後S：DWに左足横少し前に)
- ・チェックバック SS  
(㊦S：DWに右足OP前進チェック、S：左足後退)
- ・4クイックラン SQQQQS  
(㊦最初S：新LODのDCに右足後退)
- ・フィッシュテイル SQQQQS, S  
(最後S：DWに右足OP前進)
- ・ティプシー to L Q&Q  
(㊦Q&Q：左足から右に回転しながら左方にシャッセしてLODに背面して終る)
- ・バックロック QQS  
(㊦LODに沿って右足から後退ロック)
- ・オープンインピタス SQQ  
→㊦上記ティプシー to Lからは直接ターニグロック to R (QQQQ) に継続させることもできる

★ (52) 参考：ユーチューブ (シーケンスダンス`ディズニー`)

※オープンインピタス～ウイング～ジグザグ to R～ベニーズワルツターン※  
DWに面してC1dPoで始める

- ・ナチュラルターン1～3歩 SQQ
- ・オープンインピタス SS S  
(㊦新LODのDCに沿ってPPで終る)
- ・ウイング SQQ

- ・ジグザグ t o R S S S S  
(注 L O D に沿って左足 O P 前進から右方にジグザク)
- ・ベニーズワルツターン S Q Q, S Q Q, S  
(注 S Q Q, S Q Q : ベニーズワルツターンの前半と後半を踊り新 L O D に面す、S : D W に左足前進)
- ・ナチュラルターン 1 ~ 5 歩 S Q Q, S S  
(注 D C に面して終る、詳細は前述フィガー ( 1 5 ) 参)
- ・フォワードロック 2 ~ 4 歩 Q Q S  
(注 D C に向け左足から前進ロック)
- ・クイックオープンリバー S S Q Q  
(注 S : D C に右足前進、S Q Q : 左足からクイックオープンリバー)
- ・プログレッシブシャッセ S Q Q S
- ・フィッシュテイル S Q Q Q Q S

★★★ ( 5 3 ) 参考 : ムアー P V 5 2、デモで採用

※コントラチェック~ナチュラルピボット~ティプシー t o R & L ※

コーナー近くで D W に面し C 1 d P o で始める

- ・ナチュラルピボットターン S Q Q S  
(注 最後 S : 左足後退ピボットして L O D に面して終る)
- ・ナチュラルスピン Q Q  
(注 Q Q : 右左と 2 歩で右回転スピンして新 L O D の L O D に面す)
- ・ナチュラルスピントーン 5 ~ 6 歩 S S  
(注 S S : 右足前進からナチュラルスピントーンの 5 ~ 6 歩を踊る)
- ・ターニングロック t o R Q Q Q Q
- ・クイックオープンリバー&リバースピボット S S Q Q S  
(注 5 歩目 S : 右足後退ピボットして L O D に面す、このとき右サイドが落ち過ぎないように左サイドにヘッドウェイトを保つ)
- ・ダブルリバーズスピン S S Q Q
- ・コントラチェック S  
(注 S : D W に左足前進してコントラチェック)
- ・ナチュラルピボット Q Q  
(注 Q : ボディ右に回しながら右足体重戻す、Q : 左足でピボットして逆 L O D に面す)
- ・レフトフットロンデ S  
(注 S : 逆 D C に右足前進して左足前方にロンデ)
- ・ターニングロック t o R Q Q Q Q S  
(注 Q : 右回転継続して左足右足前に交差、Q : 右足体重戻す、Q Q : ロックを繰り返す、S : D W に左足後退)
- ・ティプシー t o R Q & Q  
(注 Q & Q : 右スエーでボディ右に回しながらシャッセして D W に面して終る)
- ・ティプシー t o L Q & Q  
(注 Q & Q : 左スエーでボディ右に回しながら逆 L O D に背面して終る)
- ・バックロック&ランニングフィニッシュ Q Q S, Q Q S

★ ( 5 4 ) 参考 : アレックスムアー P V 1 1

※スクープ~ダブルフィッシュテイル※

D W に面し C 1 d P o で始める

- ・クウォーターターン t o R S Q Q S
- ・プログレッシブシャッセ S Q Q
- ・スクープ S S, Q Q  
(注 S : スエー右にして L O D に左足大きく横に、S : 右足左足に閉じて少しライズ、

Q : 逆DCに左足OPで後退、Q : 右足左足に閉じる)

・ダブルフィッシュテイル

SQQ, SQQ

(注前半S : 左足前進バウンズアクション、Q : スエー左で右足左足の後ろに交差、Q : スエーなしで左足前進、後半S : 右足OP前進バウンズアクション、Q : スエー右にして左足を右足の後ろに交差、Q : スエーなしで右足前進)

・フォワードロック

QQSS

(55) 参考 :

※各種コーナー処理※

(a)

・バックロック→ランニングフィニッシュ

(b)

・ナチュラルターン1~3歩→ティプルシャッセ t o R →フォワードロックステップ

(c)

・シックスクイックトゥインクル (注ムアーPV12参)

(d)

・COD→シャッセリバースターン

(e)

・ナチュラルターン1~3歩→ティプルシャッセ t o R →ティプルシャッセ t o L

(f)

・ランニングライトターン

(g)

・ナチュラルターン1~3歩→ピボット t o へアピンラン→オープンインピタス (又はバックロック)

(h)

・ナチュラルスピンターン→ターニングロック t o R

(i)

・RFホップターン t o R →LFホップターン t o R →Sydシャッセ t o R (Q&Q&S) (注新LODのLODに面して終る) →ペンデュラムスイング (SS) →ウッドペッカータップ (省略可) →ポルカポイント (QQQQ) →ペーパーポット

(j)

・ナチュラルスピンターン (注アンダーターンしてLODに面して終る) →プログレッシブシャッセ (DCに沿ってシャッセする)

(k)

・ナチュラルスピンターン→リバースピボット (LODに面して終る)

(l)

・COD→コントラチェック→ナチュラルピボット→ルドルフFlw→Sydバックワードラン→アウトサイドチェンジ

(m)

・ S y d シャッセ t o L ( Q & Q & ) → L F ホップターン ( S & ) ( 回転せずに壁に面す )  
→ R F ホップターン ( S & ) ( 新 L O D の逆 D C に面す ) → L F ホップターン t o R ( S & ) ( 新 L O D の D W に背面 ) → バックロック → ランニングフィニッシュ

(n)

・ ナチュラルターン 1 ~ 5 歩 ( ヒールプル ) → フォワードロック 2 ~ 4 歩

(o)

・ ナチュラルターン 1 ~ 4 歩 → ティプシー t o R → ティプシー t o L → バックロック

(p)

・ ホバー t o P P ( S Q Q S ) → ティプシー t o L → ティプシー t o R → フォワードロック

(q)

・ ハイオーバースエー → ロール → ターニングロック t o R

(r)

・ シャッセリバースターン → プログレッシブシャッセ → チェックバック ( ㊦ S : D W に右足 O P 前進チェック、S : 新 L O D の D C に左足後退 ) → バックロック → 4 クイックラン

★★★ ( 5 6 ) 参考 : ガイハワード教 p 3 9、p 6 8、ジェフリーハーン教 p 4 2

※ランニングスピントーン ~ V 6 ~ 6 クイックラン※

c f . フィガー ( 2 9 )、( 7 4 )

D W に面し C l d P o で始める

・ ランニングスピントーン S Q Q, S S Q Q S

( ㊦ 最後 S : D C に左足 C B M P 後退 )

・ V 6 の 2 ~ 5 歩 Q Q S S

・ 6 クイックラン Q Q Q Q Q Q

・ オープンナチュラルターン S Q Q

・ レフトサイドラン S Q Q Q Q Q Q

( ㊦ ジェフリーハーン教 p 4 2 参 )

・ ダブルサイドクロスフロム P P S Q Q Q Q ( 又は S S & S & )

( ㊦ 最初 S : D C に沿って P P で右足前進、ジェフリーハーン教 p 4 2 参 )

・ オープンテレマーク t o オーバースエー S Q Q, S S

( ㊦ 前半 S Q Q : オープンテレマーク、後半 S : 左足横に、S : 左膝曲げてオーバースエー、又はハイオーバースエー )

★★★ ( 5 7 ) 参考 : ジェフリーハーン教 p 2 0 0、アレックスムアー P V 2 5

※シザーズキック ~ ティプシーポイント ~ ウッドペッカータップス※

c f . フィガー ( 6 )、( 3 5 )

L O D に沿い P P で始める

・ ペッパーポット S & Q & Q Q Q

( ㊦ S & : P P で右足ホップ )

・ シザーズキック Q Q Q Q

( ㊦ 詳細ジェフリーハーン教 p 2 0 0 参 )

・ ティプシーポイント S & S

( ㊦ S : P P で右足前進して少しホップ、& : 左足着地、S : スエー左にして右足左足

の後ろにポイント)

- ・ウッドペッカータップス S S
- ・ペンジュラムポイント Q Q Q Q
- ・プロムナードシャッセ S Q Q S

(㊦ S : LODに沿い P P で右足前進、 Q Q : 左右と右にシャッセ、 S : P P で左足前進しスエー左にして膝を十分に緩める)

- ・オープンランニングフィニッシュ Q Q S

(㊦ Q : 右足逆 LOD に沿って横に、 Q : 左足右足に揃える、 S : LOD に沿って P P で右足前進)

- ・スキップロック & Q Q Q Q S

(㊦ 詳細は前述フィガー (6) 参、上記オープンランニングフィニッシュの最終歩 (S) がスキップロックの1歩目を兼用)

★★★ (58) 参考: ガイハワード教 p 49, p 67、ジェフリーハーン教 p 28

※ナチュラルスピンターン〜リバースピボット〜チェンジオブダイレクション〜クイックオープンリバース※

※アウトサイドスピン〜ナチュラルウイーブ〜シャッセロール to L※

DWに面し C 1 d P o で始める

- ・ナチュラルスピンターン S Q Q, S S S
- ・リバースピボット S

(㊦ S : 右足後退ピボットしてDWに面す)

- ・チェンジオブダイレクション S S S

(㊦ DCに面して終る)

- ・クイックオープンリバース S Q Q S
- ・ホバーコルテ S S
- ・アウトサイドスピン S Q Q

(㊦ S : 左足OPで逆DCに後退、最後Q : 右足後退ピボットしてDWに面して終る)

- ・ナチュラルウイーブ S Q Q S

(㊦ S : 右回転継続してDWに面して右足前進、Q : 女子前横切り左足横少し後ろにして中央斜めに背面、Q : 右SLで右足後退、S : 女子を右OPにして左足後退、女子S : 左足後退、Q : 右足ヒールターン、Q : 左SLで左足前進、S : 右OPで前進)

- ・シャッセロール to L S Q Q S

(㊦ S : 略中央に右足後退ピボット、Q Q : ボディ左に回しながらスエー右に保ちDCに沿って左右とシャッセしてDCに面す、S : スエー戻して左足前進ピボットしてDCに背面)

- ・リバースピボット S S

(㊦ S : 右足後退ピボット、S : 左足前進ピボットしDCに面して終る)

- ・シャッセ to R Q Q S

(㊦ Q Q : LODに沿って右方にシャッセ、S : 右足横少し後ろに)

- ・バックロック S Q Q S

(㊦ S : DWに向け左足OPで後退)

- ・ランニングフィニッシュ Q Q S

★★ (59) 参考:

※ F 1 w リバース〜ベニーズワルツターン〜チェック to P P ※

※ P P ホップ〜プロムナード4クイックラン※

DCに面して C 1 d P o で始める

- ・ F 1 w リバース&スリップピボット S & Q Q

- ・ベニーズワルツターン前半 S Q Q

(㊦ S Q Q : ベニーズワルツターン前半を踊りLODに背面して終る)

- ・チェック t o P P Q Q  
 (㊦ Q : スエー右にして D C に右足 C B M P 後退チェック、Q : D W に沿って P P で左足前進)
  - ・ P P ホップ & プロムナードシャッセ S &, Q & Q  
 (㊦ S & : P P で右足前進ホップ、Q & Q : P P で左右左と 3 歩でクイックシャッセ)
  - ・プロムナード 4 クイックラン Q Q Q Q  
 (㊦ P P で右左右左と 4 歩前進ラン)
  - ・ P P ホップ & プロムナードシャッセ S &, Q & Q  
 (㊦ 上記を繰り返す)
  - ・プロムナード 4 クイックラン Q Q Q Q  
 (㊦ 上記を繰り返す)
- ㊦ 上記 P P ホップ & プロムナードシャッセ ~ プロムナード 4 クイックラン に代えてロケット (ジェフリーハーン教 p 1 9 6 参) を踊ることもできる

★★ (60) 参考 : ユーチューブ動画、ムアー P V 3 6

※ ナチュラルスピントーン & ターニングロック ~ プログレッシブシャッセ t o P P ~ リンク ~ チャールストン ~ シャッセリバースターン ※  
 c f . フィガー ( 1 7 )

- D W に面して C 1 d P o で始める
- ・ナチュラルスピントーン S Q Q , S S S  
 (㊦ D C に背面して終る)
  - ・ターニングロック t o L Q Q S  
 (㊦ Q Q : D C に沿って右足後退、Q : 左足右足の前に交差、S : D C に右足後退)
  - ・プログレッシブシャッセ t o P P Q Q  
 (㊦ Q Q : L O D に沿って左右とシャッセしながら P P になる)
  - ・リンク S S S  
 (㊦ S : L O D に沿って P P で左足前進、S : P P で右足前進、S : ボディ左に回しながら左足右足に閉じて L O D に面して女子と正対して終る)
  - ・スプリット Q Q , Q Q  
 (㊦ 両足揃えてヒールのみ開閉する動作を 2 回)
  - ・チャールストン ( R F & L F ホップ ) Q Q Q Q , Q Q Q Q  
 (㊦ 前半 Q : 右足でホップし左足後方フリック、Q : 右足着地して左足体重掛けずに右足に揃える、Q : 右足ホップし左足後方フリック、Q : 右足着地して左足右足に閉じる、後半 Q Q Q Q : 前半と逆に左足でホップしながら右足後方フリックを 2 回行う)
  - ・シャッセリバースターン S Q Q S  
 (㊦ 最初 S : D C に左足前進)

★★ (61) 参考 :

※ アウトサイドチェンジ t o P P ~ スキップロック ※

c f . フィガー ( 1 0 ) 、 ( 2 0 )

- D W に面して C 1 d P o で始める
- ・ナチュラルスピントーン S Q Q , S S S
  - ・ターニングロック t o L Q Q S
  - ・アウトサイドチェンジ t o P P S Q Q
  - ・オープンナチュラル S Q Q
  - ・アウトサイドチェンジ t o P P S Q Q
  - ・スキップロック S & Q Q Q Q S  
 (㊦ 詳細は前述フィガー ( 3 5 ) 参)

★★ (62) 参考 : D V D (ミケーレ組)



※アウトサイドスピン～エロスライン t o R～シャッセ t o コントラチェック※  
 コーナー近くDW面してC l d P oで始める

- ・ナチュラルターン1～5歩 S Q Q S S
- ・ルンバクロス Q Q S  
 (㊟終り新L O Dの逆D C面す)
- ・タイプシィー t o R Q & Q  
 (㊟L O Dに面して終る)
- ・タイプシィー t o L Q & Q  
 (㊟L O Dに背面して終る)
- ・バックロック Q Q S  
 (㊟Q Q：右S LでL O Dに沿ってバックロック、S：右足後退しながらO Pの準備)
- ・アウトサイドスピン S Q Q  
 (㊟L O Dに面して終る)
- ・エロスライン t o R S S  
 (㊟S：ボディ右回転継続しながら逆D Wに右前進してD Wに面す)
- ・シャッセ t o L & コントラチェック S & S  
 (㊟S：ボディ左に回して女子を正対させながら左足横に、&：左足でホップしながら右足左足に揃えてL O Dに面す、S：左足C B M P前進してコントラチェック)

★★★ (63) 参考：Uチューブ動画 (ミルコ組)、毛塚ザダンシング p 8 0

※オープンインピタス～ランニングクイックオープンリバーズ t o フェザーフィニッシュ※

c f . フィガー (36)、(91)、(93)

- DWに面しC l d P oで始める
- ・ナチュラルターン1～3歩 S Q Q
- ・オープンインピタス S Q Q S  
 (㊟最後S：右足P PでD Cに向け前進)
- ・ランニングクイックオープンリバーズ  
 t o フェザーフィニッシュ Q Q Q Q Q Q  
 (㊟バウンズアクションを用いて左足前進からクイックオープンリバーズを踊りD Wに面して右足O P前進で終る)
- ・ランニングクイックオープンリバーズ  
 t o フェザーフィニッシュ Q Q Q Q Q Q  
 (㊟上記を繰り返す)
- ・クロスシャッセ S Q Q  
 (㊟新L O DのD Wに面して終る)
- ・フォワードロック S Q Q Q Q Q Q  
 (㊟最初S：D Wに左足O Pで後退、ジェフリーハーン教 p 1 9 8 参)

★★★ (64) 参考：ユーチューブ動画 (外人) デモで採用

※ランニングライトターン t o F l w～S y dバックワードラン～アウトサイドチェンジ※ ※P Pラン&シャッセ※

- コーナー近くでDWに面してC l d P oで始める
- ・ランニングライトターン t o F l w S Q Q, S S S S  
 (㊟S Q Q, S S S：ランニングライトターンの1～6歩を踊りD Cに背面してF l wの準備、最後S：D Cに向けF l wで右足横に、女子最後S：F l wで左足横に)
- ・S y dバックワードラン S & S &  
 (㊟S：F l wで左足後退、& S &：女子正対させて無回転で右左右と3歩後退、女子S：F l wで右足後退、& S &：男子と正対して左右左と3歩前進)
- ・アウトサイドチェンジ t o P P S Q Q

(㊟ S : DCに左足OPで後退、Q : 右足後退、Q : ボディ左に回しLODに沿ってPPで終る)

・PPラン&シャッセ 1 2 3 4 &, 5 6 7 & 8

(㊟ 1 2 3 : 右左右と3歩PPラン、4 & : 左右と2歩でシャッセ、5 6 : 左右と2歩PPラン、7 & : 左右と2歩でシャッセ、8 : 左足PP前進。1, 3, 6の各ステップはヒールで前進、3歩目と6歩目に右足十分緩める)

・PPラン&シャッセ 1 2 3 4 &, 5 6 7 & 8

(㊟上記をもう一度繰り返す)

・ウイング S Q Q

・オープンテレマーク S Q Q

・ハイオーバースエー S S S

★★★ (65) 参考 : NHK (ジョンウッド組) p 1 2 2 ~、ムアー教PV55、JBD F' 1 3 サマーセミナー発展型No. 4

※ルンバクロス~ランニングライトターン~ターニングック to R ※

コーナー近くでDWに面し右足前進から始める

・ランニングライトターン1~8歩 S Q Q S S Q Q S

(㊟最後S : 左足後退)

・ヒールプル to ルンバクロス S Q Q S

(㊟最初S : 右足後退プルステップ、Q Q S : 左足前進してルンバクロス)

・ヒールプル to ルンバクロス S Q Q S

(㊟上記をもう一度繰り返す)

・ランニングライトターン5~8歩 S Q Q S

(㊟右足前進から新LODに背面して終る、ガイワード教p 5 9脚注参照)

・ターニングロック to R Q Q Q Q

(㊟終りDCに向けて)

・CPP&PPラン S Q Q, S Q Q

(㊟前半S Q Q : PPで右足前進後にボディ右に回してCPPで逆DCに面して終る、後半S Q Q : CPPで左足前進後に女子右に回転させてLODに沿ってPPで終る)

・ティプシーポイント S & S

(㊟S : LODに沿ってPPで右足前進、& : 右足で少しスキップして左足横にしてスエーを左に、S : 右足左足の後ろにタップ)

★★★ (66) 参考 : DVD (アナルス組)

DCに面しCl d P oで始める

・ナチュラルホバーテレマーク to ハイオーバースエー S Q Q S S, S

(㊟S : 右足前進してボディ右回転、Q : 右回転継続しながらスエー右にして左足横少し後ろに、Q : 左足体重のまま右足ヒールプルして略左足に揃えてスエー左に切り替える、S : ボディ右に回しつつLODに向けて右足を女子の間にヒールでライズしながら大きく前進、S : 左足横にしてボディ右に回しハイオーバースエー、最後S : このポーズを保ちヘジタイト、女子S : 左足後退してボディ右回転、Q : 右足左足に閉じてヒールターン、Q : 右足体重のまま左足右足に揃えてスエー右に、S : ボディ右に回しながらLODに向けて大きく左足横後に、S : 右足横にしてボディ右に回してヘッドとスエーを左に切り替えてハイオーバースエー、最後S : このポーズを保ちヘジタイト)

・ルドルフFlw&スリップピボット S Q Q

(㊟前半S Q Q : 右足横にしてルドルフFlwからスリップピボットしてDCに面す)

・オープンテレマーク S Q Q

★★ (67) 参考 : NHKレッツダンス教p 1 1 8 ~ 1 2 1 (ジョンウッド組)、ダンスビュー' 1 2 (浅村、遠山組)

※ダブルクイックオープンリバーズ～スクープオーバースエー※

DWに面してC l d P oで始める

- ・ナチュラルターン1～3歩 S Q Q
- ・ティプルシャッセ t o R S Q Q S
- ・フォワードロック Q Q S S

(㊟ Q Q : DCに向けて左足から前進ロック、最後 S : DCに右足前進)

- ・クイックオープンリバーズ&リバースピボット S Q Q, S

(㊟最初 S : DCに左足前進、最後 S : 右足後退ピボットしてLODに面す、このとき右サイドが落ち過ぎないように左サイドにヘッドウェイトを保つ)

- ・クイックオープンリバーズ Q Q Q Q (又は S Q Q S)

(㊟最後 Q : DCに右足後退して壁に面す)

- ・スクープオーバースエー S Q & Q

(㊟ S : スエー右にしてLODに沿って左足十分大きく横に、Q : 右足左足に揃えながらスエー戻す、& : 右足体重のまま P P、Q : P Pで左足前進)

- ・F l wナチュラルターン S Q Q, S Q Q

(㊟ガイワード教 p 3 8 参)

- ・フォワードロックステップ S Q Q

★★★ (6 8) 参考 :

※レフトサイド&ライトサイドフォワードスイーブル～チェックドナチュラル～F l wリバーズ&スリップピボット～チェックドホバー&レディデベロッペ※

c f. フィガー (4 7)、(7 3)、(7 7)、(9 7)

DCに面しC l d P oで始める

- ・オープンテレマーク S Q Q
- ・ウイング S Q Q

(㊟DCに面して終る)

- ・クロススイーブルL & R S S, S S

(㊟ S : 女子の左OPに左足前進、S : ボディ左に回しながら右足体重掛けずに横少し前にポイント、S : 女子の右OPに左足前進、S : ボディ右に回しながら左足体重掛けずに横少し前にポイント)

- ・クロスシャッセ t o R S Q Q

(㊟ S : 女子左OPに左足前進、Q : ボディ左に回しながら右足横少し前に、Q : 左足右足に略閉じる)

- ・クロスシャッセ t o L S Q Q

(㊟ S : 女子右OPに右足前進、Q : ボディ右に回しながら左足横少し前に、Q : 右足左足に略閉じる)

- ・クロスシャッセ t o R S Q Q

(㊟上記を繰り返す)

- ・チェックドナチュラル S S S

(㊟ S : DWに右足OP前進、S : 左足横少し後ろに、S : 右足後退ピボットしてLODに面して終る、女子 S : DWに左足後退、S : 右足左足に閉じてヒールターンして略逆DCに面す、S : 左足前進ピボットして逆LODに面す、ジェフリーハーン教 p 1 0 2)

- ・レディRFデベロッペ S S, S

(㊟ S S : 左足体重掛けずに横にポイントしボディ左回転継続しながら徐々にスエー右に強くする、S : 右足体重のまま女子デベロッペを補助、女子 S S : 左足体重のままボディ左に回しつつスエーとヘッドを徐々に左に向ける、S : 右足を前方にデベロッペ)

- ・ホバー t o P P S Q Q

(㊟ S : 左足OP後退、Q : 右足左足に閉じてスエー戻す、Q : DWに沿って P Pで左足前進)

★ (69) 参考:

※ナチュラルターン～シャッセ t o R～ペンジュラムスイング～S y d シャッセ t o R  
※

- DWに面してC 1 d P oで始める
- ・ナチュラルターン1～4歩 S Q Q S  
(㊦最後S:左足後退ピボットして中央に面して終る)
  - ・シャッセ t o R Q Q S  
(㊦L O Dに沿って右方にシャッセ)
  - ・ペンジュラムスイング Q Q Q Q, Q Q Q Q  
(㊦Q Q:左足で2回ホップ、Q Q:右足で2回ホップ、Q Q Q Q:上記を繰り返す)
  - ・S y d シャッセ t o R S Q & Q Q Q  
(㊦S:ボディ左に回しながら逆D Cに左足前進、Q & Q Q Q: D Cに沿って右方に2回シャッセ)
  - ・アウトサイドチェンジ S Q Q  
(㊦S: D Cに左足O P後退)

★★ (70) 参考:ダンスビュー' 1 2 (浅村、遠山組)

※ヒールプル t o カーブドフェザー～アウトサイドスピン～ターニングロック t o R  
※

- ロングサイドコーナ近くでDWに面しC 1 d P oで始める
- ・ナチュラルターン1～3歩 S Q Q
  - ・ヒールプル t o カーブドフェザー S S Q Q
  - ・ヒールプル t o カーブドフェザー S S Q Q (又はQ Q Q Q)
  - ・アウトサイドスピン S Q Q  
(㊦S: L O Dに左足後退しながらボディ右に回す、Q:新L O DのDWに女子右O Pに右足前進、Q:新L O Dに背面して左足横少し後に)
  - ・ターニングロック t o R Q Q Q Q  
(㊦終りD Cに面す)

★★★ (71) 参考:ダンスビュー' 1 2 (浅村、遠山組)、デモで採用

※ホップターン t o R～ホバー t o P P～プロムナードラン i n t o チェアー～ダブルオーバースエー※

c f. フィガー (19)、(43)、(77)

- D Cに沿ってP Pで始める
- ・ウイーブフロムP P S Q Q, S Q Q
  - ・ランニングフィッシュテイルフロムP P S & S & Q Q  
(㊦詳細は前述フィガー(13)参、ジェフリーハーン教p 192～193)
  - ・ホップターン t o R S &  
(㊦右足で右回転ポップターンしながら終り女子と正対してDWに背面)
  - ・オープンナチュラルテレマーク2～4歩 S Q Q  
(㊦S:左足逆DWに後退、Q:右足DWに向け女子の両足間に前進しながらP Pに、Q:P PでL O Dに沿い左足前進)
  - ・プロムナードラン i n t o チェアー Q Q Q Q, S S  
(㊦Q Q Q Q:L O Dに沿って左右左右と4歩P Pラン、S S:P Pで右足前進してチェアーしてこのポーズを保つ)
  - ・ダブルオーバースエー S & S, & S S S  
(㊦前半S:左足体重戻して少しホップしてボディ右に回す、&:右足左足に閉じて女子と正対、S:左膝曲げてオーバースエー、後半&:左足でホップして右足左足の後ろにキック、S S:左足着地してオーバースエー)
  - ・ルドルフ F l w S Q Q

(㊦ S : 右足体重移し女子 F 1 w にリード、 Q Q : 女子を正対させながら逆 D C に左右と 2 歩後退、女子 S : ボディ右に回しながら左足横に、 Q : F 1 w に右足後退、 Q : ボディ左に回しながら左足横にして男子と正対)

・アウトサイドチェンジ

S Q Q

(㊦ S Q Q : 女子右 O P に左足後退から新 L O D の D W に面して終る)

★★★ ( 7 2 ) 参考 : ジェフリーハーン教 p 4 4 、 5 2

※クイックオープンナチュラルテレマークフロム P P ~ ウイーブフロム P P t o C P P ~ F 1 w リバース & スリップピボット※

D C に面して C 1 d P o で始める

・オープンテレマーク

S Q Q

・クイックオープンナチュラルテレマークフロム P P

S & Q Q

(㊦ S : P P で D W に向けて右足前進、 & : 左足横少し後ろにして D W に背面して女子と正対、 Q : D C に向け右足女子の両足間に前進しながら女子 P P に回し始める、 Q : D C に沿って左足前進して P P で終る、ジェフリーハーン教 p 5 2 )

・ウイーブフロム P P t o C P P

S Q Q

(㊦ ジェフリーハーン教 p 4 4 参)

・ F 1 w リバース & スリップピボット

S & Q Q

・ライトランジ

S S S

★★★ ( 7 3 ) 参考 : ジェフリーハーン教 p 1 2 2 ~ 1 2 5 、 星野氏のメモ書

※ホップ & ティプシーシャッセ i n P P ~ プロムナードラン ~ ホップ t o コントラチェック※

c f . フィガー ( 9 ) 、 ( 4 7 ) 、 ( 6 8 )

D W に面し C 1 d P o で始める

・ナチュラルターン 1 ~ 4 歩

S Q Q S

(㊦ アンダーターンして D C に背面して左足後退で終る)

・フローティングバックロック

S & , S &

(㊦ D C に後退)

・ホップ & ティプシーシャッセ i n P P

S & , Q & Q Q Q

(㊦ S & : 右足ホップして壁に面す、 Q & Q Q Q : L O D に沿い C 1 d P o で左方にシャッセして最後は P P で終る)

・ R F ホップ t o コントラチェック

S & , S S

(㊦ S : 右足でホップ、 & : 右足着地して女子と正対、 S S : D W に左足前進してコントラチェック)

★★★ ( 7 4 ) 参考 : U チューブ動画 ( ミルコ組 ) 、 ジェフリーハーン教 p 1 9 8

※オープンナチュラル ~ レフトサイドラン ( 繰り返し ) ※

コーナー近くの L O D に沿って P P で始める

・ステップホップ

S & S &

(㊦ S & : P P で右足ホップ、 S & : P P で左足ホップ)

・プロムナード 4 クイックラン

Q Q Q Q

(㊦ P P で右左右左と 4 歩前進ラン)

・ステップホップ

S & S &

(㊦ 上記の繰り返し)

・プロムナード 4 クイックラン

Q Q Q Q

(㊦ 上記の繰り返し)

・オープンナチュラルターン

Q Q Q Q

・レフトサイドラン

Q Q Q Q

(㊦ ジェフリーハーン教 p 1 9 8 記載の 4 、 5 歩目を省いて踊る)

- ・オープンナチュラルターン Q Q Q Q
- ・レフトサイドラン Q Q Q Q

(㊦上記の繰り返し)

→上記のステップホップ～プロムナード4クイックランの代わりに、ロケット(ジェフリーハーン教 p 196 参)を踊ることもできる

★★★ (75) 参考: ムアーPV10, PV51

※スクープ～サイドフリック～フォワードポイント～フォワードロック※

DCに面しC1dPoで始める

- ・オープンインピタス S Q Q
- ・ウイング S Q Q
- ・シャッセ to R S Q Q S, S  
(㊦DCに沿って左足前進から右方にシャッセ、最後S:DCに右OPで左足後退)
- ・プログレッシブシャッセ1～3歩 S Q Q  
(㊦LODに沿って左方にシャッセ)
- ・スクープ1～4歩 S S Q Q  
(㊦S:左足横に、S:右足左足に揃えて少しライズ、Q:右OPで左足逆DCに後退、Q:右足左足に揃える)
- ・サイドフリック S Q Q Q Q  
(㊦S:左足トゥで高く横に、Q:左膝曲げ左スエーして右足左足の後方へフリック、Q:右足トゥで横に、Q:スエー戻し右足のままトゥで高くヘジテイト、Q:左足右足に閉じる)
- ・フォワードポイント S & S  
(㊦S:右OPに右足前進、&:左足右足に揃える、S:右OPに右足前にフリック、女子最後S:左足後ろにフリック)
- ・フォワードロック Q, Q Q Q  
(㊦Q:右足左足に揃える、Q Q Q:フォワードロック)

★★ (76) 参考: ユーチューブ(ジョナサン組)、ジェフリーハーン教 p 32

※ランニグフェザーフロムPP～ジグザグ to L※

LODに沿ってPPで始める

- ・ランニグフェザーフロムPP S & Q Q  
(㊦S:PPで右足前進、&:左足前進しながら女子正対するようにリード、Q:右足OP前進し再びPPになるようにリード、Q:PPで左足前進、ジェフリーハーン教 p 32 参)
- ・ランニグフェザーフロムPP S & Q Q  
(㊦上記を繰り返す)
- ・オープンナチュラルターン S Q Q
- ・アウトサイドチェンジ S Q Q  
(㊦DWに面してC1dPoで終る)
- ・ジグザグ to L S & S &  
(㊦S & S &:右足OP前進から左方にジグザグアクション、もう一度繰り返してもよい)
- ・ナチュラルターン1～3歩 S Q Q  
→㊦上記ランニグフェザーフロムPPに代えてランニグフィッシュテイルフロムPP(S & S & Q Q)を踊ることもできる

★★ (77) 参考:

※クロスシャッセ～スケーティングロックスL&R～ホップターン to R～ホバー to PP～レフトウィスク※

- DC面してC l d P oで始める
- ・フォワードロック S Q Q  
 (注S : DWに右足OP前進、Q : 左足前進、Q : 右足左足の後ろに交差)
  - ・クロスシャッセ S Q Q S  
 (注S : DWに左足前進、Q Q : 右左とシャッセ、S : 右足OP前進)
  - ・スケーティングロックスト o L Q Q S  
 (注バウンズアクションを用いてスケートを滑るように動く、すなわちQ : スエー左で左足前進、Q : 右足左足の後に交差、S : 左足前進)
  - ・スケーティングロックスト o R Q Q S  
 (注バウンズアクションを用いてスケートを滑るように動く、すなわちQ : スエー右で右足前進、Q : 左足右足の後に交差、S : 右足前進)
  - ・スケーティングロック t o L Q Q S  
 (注上記を繰り返す)
  - ・ホップターン t o R S &  
 (注S & : 右足OPに前進して右回転ポップしてDWに背面)
  - ・オープンナチュラルテレマーク 2 ~ 4 歩 S Q Q  
 (注S : 左足逆DWに後退、Q : 右足DWに向け女子の両足間に前進しながらPPに、Q : PPでLODに沿い左足前進)
  - ・レフトウィスク S S S  
 (注S : LODに沿ってPPで右足前進、S : 左足横に、S : 右足左足の後に交差)

★★★ ( 7 8 ) 参考 : J B D F ' 1 3 サマーセミナー発展型 N o 1 、 ジェフリーハーン教 p 2 0 2 、 デモで採用

※ 4 クイックラン ~ ホップ & トラベリングコントラチェック ※

※ カーブドフェザー ~ アウトサイドスピン ~ バックチェックス ~ オーバースエー ※

- DWに面してC l d P o 始める
- ・クウォーターターン t o R S Q Q S
  - ・ダブルバックロック Q Q Q Q  
 (注DCにバックロックを2回)
  - ・アウトサイドチェンジ S S Q Q  
 (注S : DCに右足後退、S Q Q : アウトサイドチェンジを踊りDWに面す)
  - ・ホップ&トラベリングコントラチェック t o P P S & , S Q Q  
 (注S & : 右足OP前進してホップ、S : スエー右にして左足前進してコントラチェック、Q : 右足前進しながらスエー戻しながら女子をPPに回す、Q : PPで左足横に)
  - ・カーブドフェザー S Q Q  
 (注S : PPで右足前進、Q Q : 左右と2歩右にカーブしながら前進して逆DWに面して終る)
  - ・アウトサイドスピン S Q Q  
 (注S : DWに左足後退、Q : 右足OPで前進、Q : 左足横少し後ろにしてDCに背面して終る)
  - ・バックチェックスト o オーバースエー S & S & , S S  
 (注前半S : 逆LODに右足前進、& : 右足で少しスプリングしながらスエー左にして左足小さく横に、S : LODに右足CBMP後退、& : 右足で少しスプリングしながらスエー左にして左足小さく横に、S S : 左足体重のままでオーバースエー、ジェフリーハーン教 p 2 0 2 参)
- 注上記のホップ~トラベリングコントラチェックを踊る代わりに、ランニングクロスシャッセをPPで終ることもできる (ガイハワード教 p 6 8 参)

★★ (79) 参考：NHKレッツダンス (ジョンウッド組)

※ランニングライトターン～オープンナチュラルターン～ランニングフィニッシュ※

※カウンタ F l w フロム P P ～クイックオープンリバース※

DWに面して C l d P o で始める

- ・ランニングライトターン S Q Q S S Q Q S Q Q  
(㊟ L O D に面して終る)
- ・オープンナチュラルターン S Q Q
- ・ランニングフィニッシュ S Q Q  
(㊟ L O D に面して終る)
- ・ナチュラルターン 1 ～ 3 歩 S Q Q
- ・オープンインピタス S Q Q  
(㊟ D C に沿って P P で終る)
- ・カウンタ F l w フロム P P S & Q Q S  
(㊟ D C に沿って P P で終る 詳細は前述フィガー (1 1) (s) 参)
- ・シャッセリバースターン S Q Q
- ・リバースピボット S  
→㊟ 上記カウンタ F l w フロム P P の代わりに、P P で D C に沿って左方に右足前進からジグザグ t o L (S & S & S & S) を踊ることもできる

★★★ (80) 参考：ガイハワード教 p 5 8、毛塚ザダンシング p 6 1 ～

※ C O D ～コントラチェック～ルドルフ F l w ～アウトサイドチェンジ t o P P ※

- ・オープンテレマーク S Q Q S  
(㊟ 最後 S : P P で右足 C B M P 前進)
- ・4 クイックラン 2 ～ 6 歩 Q Q Q Q S  
(㊟ 最初 Q : 女子を C l d P o にリードしながら左足横少し前に、最後 S : D W に左足前進)
- ・C O D S S  
(㊟ 新 L O D の L O D に面して終る)
- ・コントラチェック & ナチュラルピボット S Q Q  
(㊟ 新 L O D の D C に背面して終る)
- ・ルドルフ F l w S Q Q  
(㊟ S : D C に右足後退、Q : 左足 F l w で後退、Q : 右 S L で右足後退、女子 S : 左足後退しながら右足ロンデ、Q : 右足 F l w で後退、Q : 左足横に)
- ・S y d バックラン t o アウトサイドチェンジ t o P P S & S Q Q S  
(㊟ S : 左足 C B M P 後退、& S : 右左と 2 歩後退、Q : ボディ左に回しながら右足後退、Q : L O D に沿って P P で左足横に、S : P P で右足前進、女子 S : 右足 O P で前進、& : 左足前進、S : 右足 O P で前進、Q : ボディ左に回しながら左足前進、Q : L O D に沿って P P で右足横に、S : P P で左足前進)

★★★ (81) 参考：ジェフリーハーン教 p 3 4、p 4 0、競技会から

D C に沿って P P で始める

- ・ランニングウイーブ S Q Q S
- ・サイドクロス S Q Q  
(㊟ S : D C に右足後退、Q : スエー右にして L O D に沿って左足横に、Q : 右足左足の後に D C に向けてアクロス前進、ジェフリーハーン教 p 3 4)
- ・6 クイックフォワードラン Q Q Q Q Q Q  
(㊟ Q Q Q Q Q Q : C l d P o を保ち左足から 6 歩前進ランして右足体重で終る)
- ・クイックオープンリバース S Q Q  
(㊟ S : D C に左足前進)
- ・リバースピボット S



(㊟S : 右足後退ピボットしてDWに面す)

・ダブルサイドクロス Q Q Q Q

(㊟DWに沿ってサイドクロスを2回、ジェフリーハーン教 p 4 0)

・ライトランジ S S S S

(㊟S : スエー左にして新LODの壁に左足前進、S : 新LODの逆DWに右足前進してライトランジ、SS : ライトランジのポーズを保つ)

・リカバー t o バックロック S Q Q

(㊟S : ボディ右に回しながら左足体重移す、Q Q : DCに向けて右左とバックロック)

・オープンランニングフィニッシュ S Q Q S

(㊟S : 女子右OPでDWに左足後退、Q : ボディ右に回しながら女子の間に右足前進、Q : LODに沿ってPPで左足横に、S : PPで右足前進、女子S : 男子の右OPに右足前進、Q : ボディ右に回しながら左足横少し後ろに、Q : LODに沿ってPPで右足横に、S : PPで左足前進)

★★★ (82) 参考 : ジェフリーハーン教 p 5 2

※クイッククローズドナチュラルテレマークフロムPP~ウイーブ※  
c f . フィガー (99)

DWに面してC 1 d P oで始める

・ナチュラルターンウィズヘジテーション S Q Q S S S

・テレスピン t o P P S Q Q & Q Q S

(㊟最後S : DWに沿ってPPで左足前進して終る)

・クイッククローズドナチュラルテレマークフロムPP S & Q Q

(㊟DCに面してC 1 d P oで終る、ジェフリーハーン教 p 5 2)

・ダブルサイドクロス S , Q Q Q Q

(㊟S : 右足OP前進、Q Q Q Q : サイドクロスを2回、ジェフリーハーン教 p 4 0 参)

・ベニーズワルツターン S Q Q , S Q Q , S

(㊟最後S : DWに左足前進)

★★ (83) 参考 : ガイハワード教 p 6 8 、 ジェフリーハーン教 p 1 6 4 、 p 2 0 2

※オープンインピタス~ランニングフィッシュテイル~ティプシー t o L ~バックチェックス※

c f . フィガー (78)

コーナー近くDWに面して始める

・ナチュラルターン1~3歩 S Q Q

・オープンインピタス S Q Q

(㊟新LODのDWに沿ってPPで終る)

・ランニングフィッシュテイル S & S & Q Q S

(㊟最後S : DWに沿ってPP右足前進で終る、ジェフリーハーン教 p 1 9 2 参)

・ティプシー t o L Q & Q

(㊟LODに背面して終る)

・バックチェックス t o オーバースエー S & S & , S S

(㊟後半SS : 左足体重のまま膝曲げてオーバースエー)

・ペンジュラムスイング Q Q Q Q

・ペーパーポット S & Q & Q Q Q S

★★ (84) 参考 : シーケンスダンス (ニューヨーククイックステップ)

※ターニングロック t o R ~ R F & L F ホップターン t o R ~ ダブルバックワードシヤッセ&ホップターン~アウトサイドチェンジ※

DWに面してC 1 d P oで始める

・ナチュラルスピターン S Q Q , S S S

- ・ターニングロック t o R Q Q S S  
(㊦DCに沿ってPPで終る)
- ・RF&LFホップターン t o R S &, S &  
(㊦S&:右足でホップして略逆DCに背面、S&:左足でホップしてDCに背面)
- ・ダブルバックワードシャッセ&ホップターン Q & Q &, S &  
(㊦Q & Q &:DCに背面したまま後退シャッセを2回、QQ:DCに背面したまま右足でホップ)
- ・アウトサイドチェンジ S Q Q  
(㊦DWに面して終る)
- ・フィッシュテイル S Q Q Q Q Q Q
- ・ナチュラルターン前半 S Q Q

★★★ (85) 参考:ユーチューブ

※ビッグトップ~コンティニューアスホップターン t o L ※

c f. フィガー (31)、(86)

- ・ナチュラルターンウィズヘジテーション S Q Q, S S S
- ・シャッセ t o R S Q Q S
- ・アウトサイドチェンジ t o P P S Q Q
- ・ビッグトップ S Q Q
- ・コンティニューアスホップターン t o L Q Q Q Q, Q Q Q Q  
(LFホップ&RFホップ)
- (㊦前半QQQQ:スエー右に保ち左足でホップしながら右足横少し後ろにリフトして左に半回転、後半QQQQ:スエー左に切り替えて右足でホップしながら左足横少し後ろにリフトして左に半回転)
- ・オープンランニングフィニッシュ S Q Q S  
(㊦S:女子右OPでDWに左足後退、Q:ボディ右に回しながら女子の間に右足前進、Q:PPで左足横に、S:PPで右足前進、女子S:男子の右OPに右足前進、Q:ボディ右に回しながら左足横少し後ろに、Q:PPで右足横に、S:PPで左足前進)

★★★ (86) 参考:ユーチューブ

※ウィップラッシュ~アウトサイドスピン~コンティニューアスホップターン t o R ※

c f. フィガー (31)、(85)

PPから始める

- ・アウトサイドチェンジ t o P P S Q Q
- ・ウィップラッシュ1~2歩 S S
- ・アウトサイドスピン S Q Q
- ・コンティニューアスホップターン t o R Q Q Q Q, Q Q Q Q  
(RFホップ&LFホップ)
- (㊦前半QQQQ:スエー左に保ち右足でホップしながら左足横少し後ろにリフトして右に半回転、後半QQQQ:スエー右に切り替えて左足でホップしながら右足横少し後ろにリフトして右に半回転)
- ・ホバー t o P P S Q Q  
(㊦SQ:PPにリードしながら女子の間に右足前進、Q:PPで左足横に)  
→㊦上記ホバー t o P Pを踊る代わりにスタンディングスピン t o Rを継続させてもよい

★★★ (87) 参考:ユーチューブ

※ナチュラルバレルロール~ナチュラルスピン&ツイスト※

c f. フィガー (96)

- ・ナチュラルターン1~3歩 S Q Q

・ナチュラルバレルロール

S S, S S

(㊦ 1 歩目 S : 左足 DW に後退しながらスエー大きく左に、2 歩目 S : スエー左に保ちボディ右に回しつつ DW に右足前進、3 歩目 S : ボディ右に回しつつスエーを左から右に切り替えて DW に左足後退、4 歩目 S : ボディ右に回しつつスエーを右から左に切り替えて DW に右足前進)

・ナチュラルスピン&ツイスト

Q Q, S Q Q S Q Q

(㊦ Q Q : ナチュラルターンの 2 ~ 3 歩、S Q Q S : 最後右足左足の後ろに交差、Q Q : 右にツイストして P P で終る)

★★ ( 8 8 ) 参考 : ムアー P V 5 3

※バックワードポルカラン※

DW に面して C 1 d P o で始める

・ナチュラルターン 1 ~ 3 歩

S Q Q

・バックワードポルカラン

Q Q S, Q Q S

(㊦ 前半 Q Q S バウンズアクションを使いながらスエーを右左右に切り替えながら L O D に沿って 3 歩後退、後半 Q Q S : 上記を繰り返す)

・スプリット t o チェック

Q Q Q

(㊦ Q : 両足でホップして左右に開き両膝は内側に向ける、Q : 両足でホップして両足閉じる、Q : 左足小さく逆 L O D に前進)

・バックロック

Q Q S

・ランニングフィニッシュ

Q Q S

(㊦ L O D に面して終る)

★★★ ( 8 9 ) 参考 : ユーチューブ

※ R F ホップターン t o ツイスト※

c f . フィガー ( 9 0 )

DW に面して C 1 d P o で始める

・ R F ホップターン t o ツイスト

S & S & Q Q S

(㊦ S & : DW に向けスエー少し右にして右足 O P 前進してホップ、S : 左足横少し後ろに、& : 右足左足の後ろに交差して L O D に背面、Q Q : ツイストして P P で終る、S : L O D に沿って P P で左足前進、女子 S & : スエー少し左にして左足後退してホップ、S : 左 S L で右足前進、& : 左足前進、Q : ボディ右に回しながら右 O P に右足前進、Q : 左足右足に閉じる、S : P P で右足前進)

・ R F ホップターン t o ツイスト

S & S & Q Q S

(㊦ 上記をもう一度繰り返す)

★★ ( 9 0 ) 参考 : ムアー P V 4 0 、 4 1

※ナチュラルロンデターン※

c f . フィガー ( 8 9 )

コーナー近くで DW に面して C 1 d P o で始める

・ナチュラルロンデターン

S Q Q, S Q Q

(㊦ S Q Q : 右足 O P に前進してナチュラルターン 1 ~ 3 歩、S : 左足後退してスエー左に、Q Q : 左足体重のまま女子が右サイドに前進するように右足ロンデして L O D に面して終る、女子 S Q Q : ナチュラルターン 1 ~ 3 歩、S : 右足前進してスエー右に、Q Q : 男子の右側に左右と 2 歩前進)

・ナチュラルロンデターン

S Q Q S Q Q

(㊦ 上記を繰り返す)

・ティプシー t o R & L

S, Q & Q, Q & Q

(㊦ S : 新 L O D の DW に右足 O P 前進、Q & Q : 新 L O D の DW に沿ってティプシー t o L、Q & Q : L O D に沿ってティプシー t o R)

・フォワードロック QQ S  
(注 DC に面して前進ロック)

★★★ (91) 参考: ジェフリーハーン教 p 164

※ランニングクロスシャッセ～バックチェックス～ベシックリバースターン～ランニングクイックオープンリバース to フェザーフィニッシュ※

c f. フィガー (36)、(63)、(78)、(83)、(93)

DW に面して C 1 d P o で始める

・フォワードロック S Q Q S

・ランニングクロスシャッセ S Q Q S

(注 S : 右足 OP 前進、Q : 左足前進、Q : 右足斜めに前進、S : 左 S L で左足前進)

・ランニングクロスシャッセ to P P S Q Q S

(注 最後 S : 左足 P P で横に、ガイハワード教 p 68 参)

・バックチェックス S & S & S &

(注 S : 中央に向けて右足トゥターンインして C B M P 後退、& : L O D に沿って左足横に、以下繰り返し)

・ベシックリバースターン 4～6 歩 S Q Q

(注 右足後退から始め L O D に面して終る)

・ランニングクイックオープンリバース

t o フェザーフィニッシュ Q Q Q Q Q Q

(注 バウンズアクションを用いて DC に向け左足前進からクイックオープンリバースを踊り DW に面して右足 OP 前進で終る、2 回繰り返しでもよい)

→ 後続 : クロスシャッセ、クロススイール、C O D など

★★★ (92) 参考: ユーチューブ動画

※ナチュラルスピン～ランジロール～バックワードシャッセ～バックワードラン※

DW に沿って P P で始める

・ペーパーポット S & Q & Q Q Q

・R F ホップターン to スピン S &, S Q Q

(注 S & : DW に向けスエー少し右にして右足 OP 前進してホップ、S : 左足横少し後ろに、Q Q : 右左と 2 歩で右回転スピン)

・ライトランジロール S S

(注 S : 逆 DW に右足前進、S : 左 S L で DC に左足後退)

・フローティングバックロック S & S &

(注 DC に沿って後退シャッセ)

・バックワードラン & バックチェック to P P Q Q Q Q Q Q Q Q

(注 1 歩～5 歩 : 右足から 5 歩後退ラン、6 歩目 : 左足後退してスエーを左に切り替える、7 歩目 : 右足後退チェックしてヘッド右に回す、8 歩目 : 左足横にして L O D に沿って P P)

→ 注 上記フローティングバックロックに代えて、バックロック (Q Q S) ～バックワードペーパーポット (S & Q & Q Q Q S) を踊ることもできる

★★★ (93) 参考: J B D F ' 17 P V、ジェフリーハーン教 p 64、p 98

※ターニングロック to R～ランニングクイックオープンリバース～タンブルターン～リバースインピタス to C P P to P P ※

c f. フィガー (91)

DW に沿って C 1 d P o で始める

・ナチュラルターン 1～4 歩 S Q Q S

・ターニングロック to R Q Q S S

(注 DC に沿って P P で終る)

- ・ランニングクイックオープンリバース S Q Q Q Q  
(注 S : P P で右足前進、Q Q Q Q : D C に向け左足前進からランニングクイックオープンリバース)
- ・タンブルターン 2 ~ 4 歩 Q Q &  
(注 L O D に背面して終る、ジェフリーハーン教 p 6 4 参)
- ・リバースインピタス t o C P P t o P P S Q Q , S Q Q  
(注前半 S : D C に右足後退、Q : 左足ヒールプル、Q : C P P で D W に右足横に、後半 S : C P P で左足前進、Q : ボディ右に回しながら D W に右足前進、Q : L O D に沿って P P で左足横に、ジェフリーハーン教 p 9 8 参)

★★★ (94) 参考: J B D F ' 1 7 P V 発展型

※バックワードペッパーポット~ターン t o R ~オバーズエー※

※オバーズエー~ウッドペッカータップ~オープンインピタス※

c f . フィガー (98)

L O D に面して C l d P o で始める

- ・ダブルリバーススピン S S Q Q  
(注 L O D に面して終る)
- ・S y d シャッセ t o R S Q & Q  
(注 S : D C に左足前進、Q & Q : L O D に沿って右方にシャッセ)
- ・バックワードペッパーポット S & Q & Q Q Q  
(注 D W に背面して左足ホップから後退のペッパーポットを踊る)
- ・オープンランニングフィニッシュ S Q Q S  
(注 S : 女子右 O P で D W に左足後退、Q : ボディ右に回しながら女子の間に右足前進、Q : L O D に沿って P P で左足横に、S : P P で右足前進、女子 S : 男子の右 O P に右足前進、Q : ボディ右に回しながら左足横少し後ろに、Q : L O D に沿って P P で右足横に、S : P P で左足前進)
- ・ダブルオバーズエー S S , & S  
(注 S : P P で左足横にしてスエー少し左に、S : 左膝曲げてオバーズエー、& : 左足で少しホップして右足左足の後に交差、S : 再び左膝曲げて右足横にしてオバーズエー)
- ・ウッドペッカータップ&スエーチェンジ Q Q , & S  
(注 Q Q : 右スエーを保ち右足タップを 2 回、& : 左足でホップ、S : 右足横にしてスエー左に切り替える)
- ・オープンインピタス S Q Q  
(注左足後退してオープンインピタスを踊り D C に沿って P P で終る)

★★★ (95) 参考: ガイハワード教 p 5 1、J B D F ' 1 7 P V 発展型、ジェフリーハーン教 p 1 3 2

※ティプルシャッセ t o L ~バックコントラチェック~ナチュラルピボット~ロンドイツイストターン t o P P ※

c f . フィガー (17)

D C に面して C l d P o で始める

- ・クイックオープンリバース S Q Q
- ・4クイックラン S Q Q Q Q S  
(注最初 S : L O D に背面して右足後退、最後 S : D W に左足前進)
- ・ティプルシャッセ t o L S Q Q S  
(注最初 S : 右足 O P に前進、Q Q : D W に沿って左右と左方にシャッセ、S : 左足横にして L O D に背面)
- ・バックチェック S  
(注 S : 右足 C B M P に後退してチェック)

・ナチュラルピボット S

(注 S : 壁に向けて左足後退ピボット)

・ロンデツイストターン t o P P S Q Q Q Q S Q Q

(又は S S Q Q Q Q Q Q)

(注最初 S : D C に向けて右足前進して左足ロンデ、ツイスト後 D C に沿って P P で終る、ジェフリーハーン教 p 1 3 2 参)

→注上記ティプルシャッセ t o L に代えてティブシー t o L ( S Q & Q ) を踊ることもできる。また、上記バックチェックの後は、ナチュラルピボット～ロンデツイストターンに継続する代わりに、逆 L O D に左足前進して右足左足の後ろに交差し ( Q Q ) 、ツイストして P P で終ることもできる ( S Q Q )

★★★ ( 9 6 ) 参考 : ユーチューブ

※オープンナチュラルターン～ランニングフィニッシュ～ダブルナチュラルスピン～ナチュラルバレルロール※

c f . フィガー ( 3 ) 、 ( 3 1 ) 、 ( 4 4 ) 、 ( 8 7 )

L O D に沿って P P で始める

・オープンナチュラルターン S Q Q

・ランニングフィニッシュ S Q Q

・オープンナチュラルターン S Q Q

・ランニングフィニッシュ S Q Q

・ダブルナチュラルスピン S S Q Q

・ナチュラルバレルロール S S , S S , S S

(注 (注 1 歩目 S : スエー左に保ちボディ右に回しつつ D W に右足前進、2 歩目 S : ボディ右に回しつつスエーを左から右に切り替えて D W に左足後退、3、4 歩目 S S : 1、2 歩目と同じ、5 歩目 S : 1 歩目と同じ、6 歩目 S : スエー左に保ち右足体重のままヘジテイト)

・スクーターシャッセ t o ホバー Q & Q Q Q

(注 Q & Q : スエー左に保って左方にシャッセ、Q : スエー右に切り替えて右足横に、Q : スエー戻して左足前進、ジェフリーハーン教 p 1 9 0 参)

→注後続 : クイックオープンリバース、ホップターン t o R 、ペーパーポットなど

★★★ ( 9 7 ) 参考 : 寺井氏

※クイックスイール&フォワードロック※

c f . フィガー ( 6 8 )

D W に面して C l d P o で始める

・クロスシャッセ t o R S Q Q

(注 S : D W に左足前進、Q : ボディ左に回しながら右足横少し前に、Q : 左足右足に略閉じる)

・クイックスイール R & L S S

(注 S : 女子右 O P に右足前進してボディ右に回す、S : 女子左 O P に左足前進してボディ左に回す)

・ R F フォワードロック Q Q S

(注 Q Q S : 女子右 O P に右足前進して前進ロック)

・クイックスイール L & R S S

(注 S : 女子左 O P に左足前進してボディ左に回す、S : 女子右 O P に右足前進してボディ右に回す)

・ L F フォワードロック Q Q S

(注 Q Q S : 女子左 O P に左足前進して前進ロック)

・クイックスイール R & L S S

・フォワードロック Q Q S

★★ (98) 参考：寺井さんらの示唆

※バックロック～ナチュラルピボット～オーバースエー※

c f. フィガー (94)

DWに面してC l d P oで始める

- ・ナチュラルターン1～3歩 S Q Q
- ・バックロック S Q Q S
- ・ナチュラルピボット S

(注S：ボディ右に回しながら右OPで左足後退ピボットしてLODに面す)

- ・オーバースエー S S S
- (注S：DWに右足OPで前進、S：LODに沿って左足横に、S：オーバースエー)
- ・ウッドペッカータップ&スエーチェンジ Q Q, & S

(注Q Q：右スエーを保ち右足タップを2回、&：左足でホップ、S：右足横にしてスエー左に切り替える)

- ・オープンインピタス S Q Q

(注左足後退してオープンインピタスを踊りDCに沿ってPPで終る)

→注上記ナチュラルピボットからはオーバースエーを踊る代わりに、カーブドフェザーからターニングロック to Rやオープンインピタスに継続することもできる

★★ (99) 参考：他のスタジオ講習内容

※アウトサイドチェンジ～テレスピン～T h r wオーバースエー※

c f. フィガー (82)

DWに面してC l d P oで始める

- ・ナチュラルターン S Q Q
- (注S Q Q：アンダーターンしてDCに背面して終る)

- ・バックロック S Q Q S
- ・アウトサイドチェンジ to P P S Q Q

(注S：DCに左足CBMP後退、Q：右足後退してボディ左に回しPPの準備、Q：PPで左足体重掛けずにLODに沿ってポイント、女子S：右足OP前進、Q：左足前進しながらPPの準備、Q：PPでLODに右足前進)

- ・テレスピン S Q Q

(注S：左足トゥでポイントしたままセイムフットランジシェイプで女子の前進をリード、Q：ボディ左に回しながら左足ヒールライズして女子と正対、Q：左回転継続して右足横少し後ろに、女子S：セイムフットランジシェイプで左足前進、Q：ボディ左に回しながら右足横少し後ろにして男子と正対、Q：左回転継続して左足小さく前進)

- ・T h r wオーバースエー S S

(注S S：左足横にしてレフトランジシェイプからT h r wオーバースエー)

- ・リカバー to オーバースエー S S

(注S：左膝伸ばしながらボディ右に回しレフトランジシェイプ、S：左膝曲げてオーバースエー)