

# ブルース（リズムダンス）・フィガー集

2018年3月

編集： 田中 康弘

(略注) Po : ポジション、Avd : アドバンスド、Syd : シンコペイティッド、Cl d : クローズド、Op n : オープン、PP : プロムナドポジション、CPP : カウンタープロムナドポジション、Fl w : フォーラウェイ、DC : 中央斜め、DW : 壁斜め、SL : サイドリーディング、Th w y : スローアウェイ、I v d : インバーティッド、E x t : エクステンディッド、COD : チェンジオブダイレクション、IE : インサイドエッジ

## 基本ステップ

(1)

- ・クォーターターン t o R S S Q Q
- ・クォーターターン t o L S S Q Q

(2)

- ・ナチュラルターン S S Q Q , S Q Q S

(3)

- ・ナチュラルピボットターン S S Q Q , S S Q Q

(4)

- ・チェックバック S S Q Q

(5)

- ・リバースターン S Q Q , S Q Q

(6)

- ・サイドシャッセ t o R S Q Q S  
(㊟ S : DWに左足前進、Q : 右足横に、Q : 左足右足に閉じる、S : 右足横に)
- ・サイドシャッセ t o L S Q Q S  
(㊟ S : 逆DWに右足前進、Q : 左足横に、Q : 右足左足に閉じる、S : 左足横に)

(7)

- ・ロックオン L F & R F S Q Q , S Q Q

(8)

- ・クロスシャッセ t o R S Q Q S
- ・クロスシャッセ t o L S Q Q S

(9)

- ・トゥィンクル S Q Q , S Q Q  
(㊟前半 S : 女子の右OPに右足前進、Q : 左足体重戻す、Q : 右足横に、後半 S : 女子の左OPに左足前進、Q : 右足体重戻す、Q : 左足横に)

(10)

- ・チェンジオブダイレクション (COD) S S S

(11)

・フォワードウォーク&サイドステップ t o P P S S Q Q

(注 S : DWに左足前進、S : DWに右足前進、Q : LODに沿って左足横しながら女子のボディを右に回す、Q : 右足左足に揃えてLODに沿ってPP)

(12)

・プロムナードシャッセ S S Q Q

(注 S : PPで左足横に、S : PPで右足アクロス前進、Q : PPで左足横に、Q : PPで右足左足に閉じる)

(13)

・ウィズレディアンダーアームターン t o R S S Q Q

(14)

・アウトサイドスイープル S

(15)

・リバースピボットターン S S Q Q

(注 S : DCに左足前進ピボットしてLODに背面、S : LODに右足後退ピボットしてDWに面す、Q : 左足横に、Q : 右足左足に閉じる)

(16)

・コントラチェック S

(17)

・オーバースエー S S

(18)

・ジグザグ t o R Q Q Q Q

・ジグザグ t o L Q Q Q Q

(19)

・アウトサイドチェンジ S Q Q S

(20)

・サイドステップ S & S & Q Q

(注 S : LODに沿って左足横に、& : 右足体重乗せずに左足に揃える、S : 逆LODに右足横に、& : 左足体重乗せずに右足に揃える、Q : LODに沿って左足横に、Q : 右足左足に閉じる)

(21)

・サイドステップウィズPP S S Q Q

(注 S : PPでLODに沿って左足横に、& : 右足体重乗せずに左足に揃える、S : 逆LODに右足横に、& : 左足体重乗せずに右足に揃える、Q : LODに沿って左足横に、Q : PPで右足左足に閉じる、なお4歩目はPPで右足アクロス前進してもよい)

## フィガー集

(1)

- ・クォーターターン t o R & L S S Q Q, S S Q Q
- ・ナチュラルターン S S Q Q, S Q Q S
- ・リバースピボットターン S S Q Q
- ・クォーターターン t o R S S Q Q

(2)

- ・クォーターターン t o R & L S S Q Q, S S Q Q
- ・C O D S S S
- ・コントラチェック S
- ・ナチュラルピボット Q Q
- ・クォーターターン t o R の 2 ~ 4 歩 S Q Q

(3)

- ・クォーターターン t o R & L S S Q Q, S S Q Q
- ・サイドシャッセ S S Q Q, S S Q Q
- ・クォーターターン t o R & L S S Q Q, S S Q Q

(4)

- コーナー近くで始める
- ・クォーターターン t o R & L S S Q Q, S S Q Q
- ・ナチュラルピボットターン S S Q Q, S S Q Q
- ・クォーターターン t o L S S Q Q

(5)

- ・フォワードウォーク & サイドステップ t o P P S S Q Q
- ・プロムナードシャッセ S S Q Q
- ・プロムナードシャッセ  
ウィズレディアンダーアームターン t o R S S Q Q
- ・クォーターターン t o L S S Q Q

(6)

- ・C O D S S S
- (㊟ D C に面して終る)
- ・リバーピボットスターン S S Q Q
- ・コントラチェック S
- ・リカバー t o P P & S
- ・プロムナードシャッセ S S Q Q
- ・オーバースエー S S
- ・リカバー t o P P S
- ・プロムナードシャッセ S S Q Q

(7)

- ・クォーターターン t o R & L S S Q Q, S S Q Q
- ・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
- ・クロスシャッセ t o R S Q Q
- ・クォーターターン t o R の 2 ~ 4 歩 S Q Q

(8)

- ・クォーターターン t o R & L S S Q Q , S S Q Q
- ・クロスシャッセ t o R S Q Q S
- ・アウトサイドスイーブル t o R & L S S
- ・リカバー t o C l d P o Q Q
- ・クォーターターン t o R S S Q Q

( 9 )

- コーナー近くで始める
- ・ライトサイドシャッセ S Q Q S
- ・ナチュラルターン S S Q Q , S Q Q S
- ・ジグザク t o R Q Q Q Q
- ・リバースターン S Q Q , S Q Q

( 1 0 )

- ・クォーターターン t o R S S Q Q
- ・ロックオン L F & R F S Q Q , S Q Q
- ・クォーターターン t o L S S Q Q

( 1 1 )

- コーナー近くで始める
- ・クォーターターン t o R & L S S Q Q , S S Q Q
- ・チェックバック S S Q Q
- ・チェックバック S S Q Q
- ・リバースターン S Q Q , S Q Q

( 1 2 )

- ・クロスシャッセ t o R S Q Q
- ・トウインクル S Q Q , S Q Q
- ・クォーターターン t o R の 2 ~ 4 歩 S Q Q
- ・アウトサイドチェンジ S Q Q
- ・ナチュラルターン S Q Q S Q Q S

( 1 3 )

- ・クォーターターン t o R & L S S Q Q , S S Q Q
- ・サイドシャッセ t o R S Q Q S
- ・サイドシャッセ t o L 2 ~ 4 歩 Q Q S
- ・ナチュラルターン S Q Q S Q Q S

( 1 4 )

- DC に面して始める
- ・フォワードウオーク & サイドステップ t o L S S Q Q
- ・リバースピボットターン S S Q Q
- ( ⊕ DW に面して終る )
- ・フォワードウオーク & サイドステップ t o P P S S Q Q
- ・サイドステップウィズ P P S & S & Q Q
- ・サイドステップウィズ P P S & S & Q Q
- ・プロムナードウオークエンド C l d P o S S Q Q

( 1 5 )

- ・クォーターターン t o R & L  
（注壁に面して終る）
- ・サイドステップ
- ・サイドステップ  
（注DWに面して終る）

S S Q Q , S S Q Q

S & S & Q Q

S & S & Q Q