

サンバ・フィガー集

2019年08月12日再改訂

編集： 田中 康弘

(略注) DC：中央斜め、DW：壁斜め、RF：右足、LF：左足、Po：ポジション、Ho：ホールド、Adv：アドバンスド、Syd：シンコペイティッド、Cl d：クローズド、St：ステイショナリ、Fw：フォワード、Cl d Po：クローズトポジション、PP：プロムナドポジション、CPP：カウンタープロムナードポジション、Fl w：フォーラウェイ、Fl w Po：フォーラウェイポジション、CF l w Po：カウンタフォーラウェイポジション、R Sh Po：ライトシャドーポジション、L Sh Po：レフトシャドーポジション、R SP：ライトサイドポジション、L SP：レフトサイドポジション、H d Sh Ho：ハンドシェイクホールド、b t：ビート（拍節）

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。

★ 各種フットチェンジの仕方 ★

(1) セイムフットR Sh Poへの入り方

(a) Cl d PoからセイムフットR Sh Poへ

例えば、以下のようなナチュラル系フィガーを踊る

- ・LODに面してナチュラルベーシック（アウトサイドベーシック）（S a S × 2）
- ・ナチュラルロール（S Q Q × 2）
- ・Cl d ロックス（オープンロックス）（S Q Q × 2）
- ・ボックスジグザグ
- ・コルタジャカ

次に、右足小さく横にししながら左手上げて女子を左回転させてから左手離し（S）、続いて左足左斜め前に小さく前進してR Sh Po（S）、女子：左回転スポットボルタを踊りR Sh Po（S a S）

後続：右足から始める各種フィガー（下記㊟1参）

(b) PP（又はオープンPP）からセイムフットR Sh Poへ（推奨）

・右足体重でDWに面して終る各種フィガー（サイドサンバウォーク、RFシャドーボタフォゴ、トラベリングボルタto Lなど）を踊った後、小さく左足前進しながらアメリカンスピンのように左手で女子右手をプッシュして女子を右回転させ（S）、次にボディ少し左に回し右足小さく横にしてR Sh Po（S）、女子：右回転スポットボルタ（S a S）

後続：左足から始める各種フィガー（下記㊟2参）

(c) R SP（左足体重、女子右足体重）からセイムフットR Sh Po

・ローリングオフジアームの1～3歩やプロムナードスピン&ジグザグ（ムアーPV16）などでR SPになった状態から、右足横にししながら右手で女子を左方に引き付け女子の左回転をリードした後に右手離し（S）、次に左足横少し前にしてR Sh Po（S）、女子：ローリングオフジアームの1～3歩を踊った後、左回転のスリーステップターンを踊りR Sh Po

後続：右足から始める各種フィガー（下記㊟1参）

(d) その他のステップからセイムフットR Sh Poへ

方法 1 (推奨)

・ L O D に面してウイスク t o L を踊った後、ウイスク t o R を踊る代わりに右足横にしながらか左手上げて女子を左回転にリードした後に左手離し (S) 、次にボディ少し左に回し左足横少し前にして R S h P o (S) 、女子：左回転スポットボルタ (S a S)

後続：右足から始める各種フィガー (下記① 参)

方法 2 (推奨)

・ L F シャドーボタフォゴの後、次に R F シャドーボタフォゴを踊る代わりにフリックポールチェンジして R S h P o (S S) 、女子： R F シャドーボタフォゴの後に L F シャドーボタフォゴを踊る (S a S)

後続：右足から始める各種フィガー (下記① 参)

方法 3 (推奨)

・ リバースターン前半を踊った後 (S a S) 、右足後退しながら両手腰の位置で女子左回転スパイラルをリードし (S) 、左足前進して R S h P o (S) 、女子：リバースターン後半の後 (S a S) 、左足前進し (S) 、次に右足前進から左回転スパイラルターンし (a) 、次に左足前進して R S h P o (S)

後続：右足から始める各種フィガー (② 下記 1 参)

方法 4

・ 女子の左回転メイポールをリードしながらサーキュラーボルタ t o R を踊った後 (S a S a S) 、左足右足に閉じて R S h P o (S) 、女子：左回転のメイポールを踊り男子の右側で背面

後続：右足から始める各種フィガー (下記① 参)

方法 5

・ 女子の右回転メイポールをリードしながらサーキュラーボルタ t o L を踊った後 (S a S a S) 、右足左足に閉じて R S h P o (S) 、女子：右回転のメイポールを踊り男子の右側で背面

後続：左足から始める各種フィガー (下記② 参)

方法 6

・ バックロックの後 (S Q Q × 2) 、 D C に右足後退ピボットしながらボディ左に回して左手を右方に払って女子の左回転をリードし (S) 、次に左足 L O D に前進して R S h P o (S) 、女子：左右左と左回転のスリーステップターンを踊り R S h P o (S a S)

後続→右足から始める各種フィガー (下記① 参)

方法 7 (推奨)

・ ローリングオフジーム前半 (S a S) を踊った後、右足小さく横にしながらか右手で女子を引き付けて女子を左回転させて左手離す (S) 、続いて左足左斜め前に小さく前進して R S h P o (S) 、女子：左足から左回転のスリーステップターンを踊り R S h P o (S a S)

①

・ R S h P o で右足から始める各種フィガーの例： R F ボタフォゴ、トラベリングボルタ t o L 、トラベリングロックス (ムアー P V 3 方法 2 参) 、ナチュラルロール、クルザードウォーク&ロックス、マクシクセなど

②

・ R S h P o で左足から始める各種フィガーの例：トラベリングボルタ t o R 、トラベリングボタフォゴ、クルザードウォーク&ロックス (及びその変形) 、リバースターン、リバースバレルロールなど

(2) セイムフット R S h P o から C l d P o 又は P P へ

(a) R S h P o の左足体重で終わったとき (例： L F シャドーボタフォゴ、トラベリ

ングボルタ t o R、ナチュラルロール、トラベリングロックス、シャドーボルタロールなど)

・右足のフリックボールチェンジ (S a S) をしながら女子を右回転させて女子と正対して終る、女子：右回転のスポットボルタを踊り男子と正対して終る)

・右足前進しながら女子を右回転させ (S)、次にボディ右に回して左足右足に閉じて女子と正対して C l d P o (S)、女子：右回転のスポットボルタをして男子と正対 (S a S)

→⑩ P P に戻るときには女子の右回転スポットボルタをオーバーターンさせる

(b) R S h P o の右足体重で終わったとき (例：トラベリングボルタ t o L など)

・左足前進して女子左回転させ (S)、次にボディ左に回して右足左足に閉じて女子と正対し C l d P o (S)、女子：左回転スポットボルタをして男子と正対 (S a S)

→⑩ P P に戻るときには女子の左回転スポットボルタをオーバーターンさせる

・左回転のスポットボルタ (S a S) を踊った後、右足からの S t サンバウオークを踊り女子と正対 (S a S)、女子：左回転のコンティニュアスボルタスポットターンを踊り男子と正対 (S a S a S a S)

(3) セイムフット R S h P o からコントラ P o へ

(a) 左足体重で終わったとき (例：トラベリングボルタ t o R、ナチュラルロール、トラベリングロックス、シャドーボルタロールなど)

・ R F ボタフォゴを踊りながら両腕で女子の右回転をリードして右足体重のコントラ C P P で終る (S a S)、女子：R F ボタフォゴを踊りながら右回転して男子と対向する

(b) 右足体重で終わったとき (例：トラベリングボルタ t o L など)

・ L F ボタフォゴを踊ながら両腕で女子の左回転をリードして左足体重のコントラ P P で終る (S a S)、女子：L F ボタフォゴを踊りながら左回転して男子と対向する

(4) コントラ P o へのフットチェンジ

コントラ P P への移行

(a) P P からコントラ P P へ

・女子を左回転の L F ボタフォゴにリードしながら P P のまま右足をポイント t o ポイント (S S)、又は右足のフリックボールチェンジ (S a S)

(b) P P からコントラ P P へ

・女子を左回転の L F ボタフォゴにリードしながら P P で右足前進 (S)、左足に体重戻し (a)、右足後に伸ばしてポイント (S)

(c) L F シャドーボタフォゴからコントラ P P へ

・L F シャドーボタフォゴを行った後 (S a S)、右足のフリックボールチェンジ (S a S) しながら女子の左回転のスポットボルタをリードしてコントラ P P になる

(d) R F シャドーボタフォゴからコントラ C P P へ

・R F シャドーボタフォゴを行った後 (S a S)、左足のフリックボールチェンジをしながら女子の右回転のスポットボルタをリードしてコントラ C P P になる (S a S)

(5) コントラ P o から他の P o へ

(a) コントラ P P から P P へ

・女子を右回転の R F ボタフォゴにリードしながら P P のまま右足をポイント t o ポイント (S S)、又は右足のフリックボールチェンジ (S a S)

(b) コントラ P P から C l d P o へ

・ステイショナリーサンバウオークを踊りながら左腕上げて女子を左回りのサーキュラーボルタにリードして (S a S , S a S , S a S) 、 終りに女子を右回転のスポットボルタをさせて女子と正対して C l d P o となる (S a S) 、 女子 : S a S a S a S a S a S a S a S a S

(c) コントラ P P からオープン C P P へ

・ステイショナリーサンバウオークを踊りながら左腕上げて女子を左回りのサーキュラーボルタにリードしてオープン C P P で終る (S a S , S a S) 、 女子 : S a S a S a S

(d) コントラ C P P からオープン P P へ

・ H d S h H o で始めステイショナリーサンバウオークを踊りながら右腕上げて女子を右回りのサーキュラーボルタにリードして終りに右手と左手のホールドに切り替えてオープン P P で終る (S a S , S a S) 、 女子 : S a S a S a S

フィガー集

★ : 普通級

★★ : 中級

★★★ : 上級

★★ (1)

※シャドーボタフォゴス〜クリスクロスボルタ t o R & L (定番中の定番) ※

※リバースターン〜バックロック〜プラット〜メイポール (定番中の定番) ※

C l d P o で壁に面して始める

- ・リバーベーシック S a S × 2
- ・ウィスク t o L & R S a S × 2
- ・サンバウオーク s i n P P & サイドサンバウオーク S a S × 2
- ・シャドーボタフォゴス S a S × 2
- ・クリスクロスボルタ t o R & L S a S a S a S × 2
- ・ S t サンバウオーク & レディースポットボルタ t o R S a S

(㊦左足からの S t サンバウオークを踊りながら左腕上げて女子を右回転スポットボルタにリード)

- ・コルタジャカ S Q Q Q Q Q Q × 2

(㊦前半 : 右足前進からのコルタジャカ、後半 : 左足後退からのコルタジャカ)

- ・ナチュラルロール S Q Q × 4
- ・オープンロックス S Q Q × 3
- ・リバースターン S a S

(㊦リバースターンの前半を踊る)

- ・バックロックス S Q Q × 2
- ・プラット S S Q Q S × 2
- ・メイポール t o L S a S a S a S

(㊦右足から右回転のサーキュラーボルタを踊り、終りはカドルホールドになる、女子 : 左回転のコンティニュアススポットボルタを行う)

- ・サンバウオーク S a S × 2
- ・ローリングオフジアーム S a S × 2

- ・サンバウオーク S a S × 2
- ・ローリングオフジーム S a S × 2
(注 終りに女子と正対して C l d P o (エンディング 1))
- ・ウイスク t o L S a S

★★ (2)

※アルゼンチンクロスセス～前進のトラベリングボタフォゴス～ボタフォゴ t o C P P & P P ※

※ラウンドアバウト～S t サンバウオーク & レディサーキュラーボルタ t o L ※
C l d P o で始める

- ・リバースペース S a S × 2
- ・ウイスク t o L & R S a S × 2
- ・サンバウオーク i n P P & サイドサンバウオーク S a S × 4
(注 最後は男女対面)
- ・S t サンバウオーク S a S × 2
(注 左足と右足の S t サンバウオークを踊る)
- ・アルゼンチンクロスセス S a S × 5
(注 最後 S a S : ロックアクションで終り D C に面す)
- ・トラベリングボタフォゴスワード S a S × 3
(注 右足 O P 前進から始める)
- ・リカバー t o P P S a S

(注 S : 左足 O P 前進、a : 逆 L O D に向けて右足横にしなが女子のボディを右に回す、S : 左足体重戻して P P で終る、女子 S : 右足後退、a : ボディ右に回して逆 L O D に向けて左足横に、S : ボディ回転せずに右足体重戻して P P)

- ・ボタフォゴ t o C P P & P P S a S × 3
- ・フリックボールチェンジ t o コントラ P P S S (女子 S a S)
(注 終りに右手平と右手平を互いに合わす)

- ・コントラボタフォゴス S a S × 2
(注 前半 S a S : 左手平と左手平を互いに合わす、後半 S a S : 右手平と右手平を互いに合わす、J B D F 教 p 1 0 0 参)

- ・ラウンドアバウト t o R (右回転) S a S a S a S
(注 左スエーで行う)

- ・コントラボタフォゴス S a S × 2
- ・ラウンドアバウト t o L (左回転) S a S a S a S
(注 右スエーで行う)

- ・コントラボタフォゴス S a S × 2
- ・S t サンバウオーク & レディサーキュラーボルタ t o L S a S × 4

(女子 S a S a S a S a S a S a S a S a S a S)

(注 S t サンバウオークを踊りながら左腕上げてロープスピニングの要領で女子を右側から背中を通り左側にリードして最後は女子をスポットボルタ t o R させ女子と正対して終る)

→注 上記ラウンドアバウトはダブル H H o で踊る他に互いに腕組みしたり、相手の腰をホールドして踊ることもできる

★★ (3)

※オープンロックス～P P & C P P ランズ～S t サンバウオーク & レディスリーステップターン t o L ～サンバロックス～ナチュラルロール※ (定番フィガー)

c f . フィガー (4)

C l d P o の左足体重で始める

- ・オープンロックス S Q Q × 2
 (㊦オープンロックスに代えて、ウィスク t o R & L を踊ることもできる)
- ・ P P & C P P ランズ Q Q S × 3
 (㊦ 1 b t 目 Q : 女性を左腕の中から右腕の中に移動させて女子と正対しながら右足前進、Q : 左足横少し前に、S : オープン P P で右足前進しスエー右に、2 b t 目 Q : 左足横少し後ろで L O D に背面、Q : オープン C P P で右足横にして D C に面す、S : オープン C P P で左足 C B M P に前進してスエー左に、3 b t 目 Q : 女子の両足の間に右足前進、Q : オープン P P で左足横に、S : オープン P P で右足 C B M P に前進してスエー右に)
- ・レディスリーステップターンエンドスパイラル
 t o オープン C P P S a S
 (㊦ S a S : ボディ左に回しながらボルタ t o R、又は左足からの S t サンバウォークを行い左手上げてその下で女子を左回転のスリーステップターンにリード、女子 S : ボディ左に回しながら男子の前を横切って右足横少し後ろに、a : 右足小さく横に、S : 右足小さく横にしてスパイラルターン、ムアー P V 1 0 参照)
- ・サンバロックス Q Q S × 4
- ・シャドーボタフォゴ S a S
 (㊦ 右足からのボタフォゴを右にオーバーターンして女子と正対、女子 : 左足からのボタフォゴ)
- ・ S t サンバウォーク
 & レディスポットボルタ t o R S a S
 (㊦ 左足からの S t サンバウォークを踊りながら左手上げてその下で女子を右回転にリードし C l d P o で終る、女子 : 右回転スポットボルタを踊る)
- ・ナチュラルロール S Q Q × 4

★★ (4)

※リバースターンウィズレディスピン t o L ~ トラベリングボタフォゴスバック
 ※

※サイドサンバウォーク ~ シャドーボタフォゴス L F & R F エンドカドル H o ~
 ローリングオフジアーム (エンディング 1) ~ ロンデウイスク ※

c f . フィガー (3)、(6)、(20)、(49)

DW に面して C l d P o で始める

- ・リバースターンウィズレディスピン t o L S a S × 3
 (㊦ 1 b t 目 S a S : リバースターン前半、2 b t 目 S a S : リバースターン後半を踊りながら左手上げて女子を左回転スピンさせる、3 b t 目 S a S : リバースターン前半)
- ・トラベリングボタフォゴスバック S a S × 4
 (㊦ 1、2 b t 目 S a S, S a S : 右足からと左足からのボタフォゴバック、3 b t 目 S : L O D に背面して右足 C B M P 後退、a : ボディ左に回しながら左足横にして中央に背面、4 b t 目 S : 右足体重戻して逆 D C に背面、S : 女子右 O P で左足後退、a : 右足横に、S : 左足体重戻して P P、J B D F 教 p 4 6 ~ 4 7 参)
- ・サイドサンバウォーク S a S
- ・シャドーボタフォゴ L F & R F エンドカドル H o S a S × 2
 (㊦ 左足からと右足からのボタフォゴを踊り、終りに右手で女子左手を取りカドル H o になる)
- ・ローリングオフジアーム S a S × 2
 (㊦ 終りに女子と正対して C l d P o (エンディング 1))
- ・ロンデウイスク t o L & R S a S × 2
 (㊦ 左へのロンデウイスクと右へのロンデウイスクを踊る)
- ・サンバウォーク S a S

(㊦左足からのサンバウォーク)

★★ (5)

※ナチュラルロール～PP&CPPランズ～プロムナードスピン&ジグザグ※

LODに面して左足体重で始める

・ナチュラルロール

SQQ×4

(㊦これに代えて、フォーラウェイラン(ジェフリーハーン教p88参)を踊ってもよい)

・PP&CPPランズ

QQS×3

(㊦HdShHoをせずに踊る、1bt目QQS:女子の正面に向けて右足前進してPPランに継続、詳細はフィガー(3)参、ムアーPV1参)

・プロムナードスピン&ジグザグ

SaS×3

(㊦1bt目SaS:左足前進して左回転スピンして女子と正対、2bt目SaS:右足前進してジグザグtoL、3bt目SaS:1bt目を繰り返す、ムアーPV15参照)

・イクスプロージョンエンドinRShPo

SS, SS

(女子SS, SaS)

(㊦前半S:右足前進してRSP、S:左足横にしてイクスプロージョン、後半SS:右へのウィスクを行いつつ女子左回転スピンをリードしフットチェンジしてRShPoで終る、女子前半S:左足前進してRSP、S:右足横にしてイクスプロージョン又はシットライン、後半SaS:左回転のスリーステップターンをしてRShPo)

→㊦プロムナードスピン&ジグザグへの先行としてはPP&CPPランの代わりに単にサイドサンバウォークから継続させることもできる、また上記のジグザグではダブルジグザク(SaSaaSaaS)を踊ることもできる

★ (6)

LODに沿いPP左足体重で始める

※シャドーボタフォゴス～Stサンバウォーク～スプリット～レディスポットボルタtoR※

c f . フィガー(4)、(7)

LODに沿いPP左足体重で始める

・サイドサンバウォーク

SaS

・シャドーボタフォゴス

SaS×2

(㊦左足からと右足からのシャドーボタフォゴを踊り、終りにボディ右に回して女子と正対、女子:その反対)

・Stサンバウォーク

エンドレディスポットボルタtoR

SaS

(㊦左足からのStサンバウォークを踊りながら左手上げて女子を右回転させる、女子:右回転のスポットボルタを踊り男子と正対)

・スプリット

SS

(㊦S:右足体重移す、S:右足体重のまま左足前にポイントして右手上げスプリットライン、女子:その反対)

・Stサンバウォーク&レディスポットボルタtoR SaS

(㊦左足からのStサンバウォークを踊りながら左手上げてその下で女子を右回転スポットボルタにリード)

★★★ (7)

※ローリングオフジームの変形(アメリカンスピン&チェック)※

※リバーターン～ドロップボルタウィズハンドチェンジ※

c f . フィガー (6) 、 (2 6)

L O D に沿い P P 左足体重で始める

- ・ サイドサンバウォーク S a S
- ・ シャドーボタフォゴス S a S × 2

(注 右足からと左足からのシャドーボタフォゴを踊り、終りにボディ右に回して女子と正対、女子：左足からと右足からのシャドーボタフォゴを踊る)

- ・ ローリングオフジアームの変形 S a S × 2

(注 前半 S a : アメリカンスピンのように左右と 2 歩その場で足踏みしながら左手で女子右手をプッシュして女子右回転させる、S : 左足後退チェックし略タンデム P o となり右手で女子左手を取る、後半 S a S : 右手で女子引き付けながらボディ少し左に回しウィスク t o R を行い終りはカドルホールド、女子前半 S a S : 右足から右回転スリーステップターンをして終りは男子に背面し略タンデム P o で左手を後方に伸ばして男子にあずけ右手上げてシットライン、後半 S a S : 左右左と左回転スリーステップターンをしてカドルホールドとなる)

- ・ ローリングオフジアームウィズランジ S S , S a S (女子 S a S × 2)

(注 前半 S : 右足体重のまま左足右足の横にポイントして左手離し女子右回転させる、S : 左足横に開き膝曲げてランジライン t o R、後半 S a S : 右手で女子を引き付けながらウィスク t o R して女子と正対、女子：通常のローリングオフジアーム前半と後半を行い終り男子と正対する、J B D F 教 p 8 8 参照)

- ・ リバースターン前半 S a S
- ・ ドロップボルタウィズハンドチェンジ S a S × 3

(注 ムアー P V 8 参照、これに代えて単にドロップボルタ (ムアー P V 7) を行ってもよい)

- ・ リカバー t o P P S a S

(注 S a S : 左足逆 D W に前進しながら右手で女子右手をプッシュしてボタフォゴを踊り L O D に沿って P P で終る、女子 S a S : 右回転のスポットボルタを踊り P P で終る)

★★ (8)

※ P P & C P P フォワードランウィズハンドチェンジ※

(男女共に回転せず前進ランのみで交互にハンドチェンジ)

C l d P o の右足体重で始める

- ・ ボタフォゴ t o P P & C P P の 1 ~ 3 歩 Q Q S

(注 Q Q S : 左足前進からオープン P P で終る)

- ・ フォワードランフロム P P t o C P P Q Q S

(注 Q Q S : 左手で女子右手を取り左手上げてその下を右足から右斜め前に女子の前を 3 歩前進しながらかいくぐって女子の前を横切りオープン C P P、女子：左足から左斜めに 3 歩前進ラン)

- ・ フォワードランフロム C P P t o P P Q Q S

(注 Q Q S : 右手で女子左手を取り左斜め前に左足から 3 歩前進しながら右手上げその下で女子を右斜め前に前進させてオープン P P、女子：左腕上げてその下を右足から右斜め前に男子の前を 3 歩前進しながらかいくぐってオープン P P)

- ・ P P ラン Q Q S

(注 Q Q S : オープン P P で右左右と 3 歩前進ラン)

- ・ サンバウォーク S a S

(注 左足からのサンバウォーク)

→注 カウントは Q Q S でなく S a S のタイミングでも踊ることができる

★★★ (9)

※ P P & C P P ランズの変形※

(左手と右手のホールドを保ったまま踊る)

c f. (3)、(27)、(81)

C l d P o で始める

- ・ P P & C P P ランズの 1 ~ 3 歩

Q Q S

(注 Q : 右足前進、Q : 左足横にして P P、S : スエー右にして P P で右足前進)

- ・ P P t o C P P ラン

ウィズレディスパイラルターン t o L

Q Q S

(注 Q : ボディ右に回しながら左足トーターンインで女子の前を横切りつつ左手上げでその下で女子を左回転させる、Q : 右足横少し前にして左手下げる、S : C P P で左足前進、女子 Q : 右足前進して右手上げて左回転のスパイラルターン、Q : 右手下げて左足横少し前に。S : C P P で右足前進)

- ・ C P P t o P P

Q Q S

(注 Q : 右足前進しながら左手で女子が自分の前を左から右に横切るようにリード、Q : 左足前進、S : スエー右にして P P で右足前進、女子 Q : ボディ右に回しながら左足トーターンインで男子の前を横切る、Q : 右足横少し前に、S : スエー左にして P P で左足前進)

- ・ P P t o C P P ラン

ウィズレディスパイラルターン t o L

Q Q S

(注 上記を繰り返す)

- ・ C P P t o P P ラン

Q Q S

(注 上記を繰り返す)

- ・ P P t o L S P エンドイクスプロージョン

S S

(注 S : ボディ右に回しながら左足トーターンインで女子の前を横切る、S : ボディ右回転継続して終りに右足横にして L S P となりイクスプロージョン、女子 S : 右足体重戻す、S : 左足横にして L S P でイクスプロージョン)

→注 上記オープン C P P t o オープン P P ~ オープン P P エンド t o L S P に継続する代わりに単純にトラベリングボルタ t o L などに継続することもできる

→注 H d S h H o でも同様に踊ることができ (ステップは上記と全く同じ)、これはムアー P V 1 (方法 2) に相当する、但し男女指先のホールドの仕方に注意

★ (10)

※シャドーボタフォゴ (フットチェンジ) ~ クルザードウォーク & ボタフォゴ ~ ローリングオフジーム t o ランジライン t o R ※

c f. フィガー (34)、(75)

L O D に沿い左足体重 P P で始める

- ・ サイドサンバウォーク

S a S

- ・ シャドーボタフォゴ (L F)

S a S

(注 左足からのシャドーボタフォゴ、女子 : 右足からのシャドーボタフォゴ)

- ・ フリックボールチェンジ i n R S h P o

S S (女子 S a S)

(注 S : 右足フリック、S : 右足後方にポイントして R S h P o になる、女子 S a S : 通常の L F シャドーボタフォゴ)

- ・ クルザードウォーク & ボタフォゴ

S S S a S × 2

(注 男女同足で踊る、前半 S S : R S h P o で女子左 O P に右左と 2 歩前進、S a S : 女子左 O P に右足前進してボタフォゴを踊り L S h P o になる、後半 S S : L S h P o で女子右 O P に左右と 2 歩前進、S a S : 女子右 O P 左足前進してボタフォゴを踊り R S h P o に戻る)

- ・ ローリングオフジーム t o ランジライン t o R

レディシットライン

S S (女子 S a S)

(注 S : 右足女子の左 O P に前進しながら女子右回転をリード、S : 右手で女子左手を取り左足横にして膝曲げランジライン t o R、女子 S a S : 通常のローリングオフジーム前半を行い右腕上に伸ばしてシットライン)

・リズムバウンズ S S
(注男女そのままのポーズを保ちバウンズアクション、これは省いてもよい)

・サーキュラーボルタ t o R
&レディスポットボルタ t o L S a S
(注 S a S : 右腕で女子引き付けた後、左手と右手のホールドに持ち替えて右回りのサーキュラーボルタを行いつつ左手の下で女子を左回転スポットボルタにリードし女子と正対して終る、女子 : 左右左と左回転スポットボルタを踊り男子と正対して終る)

★★ (1 1)

※ L F シャドーボタフォゴス～サーキュラーボルタ t o R & ウィスク t o L & レディスポットボルタ t o L & R ※

c f . フィガー (8)

L O D に沿い P P 左足体重で始める

・サイドサンバウォーク S a S

・ L F シャドーボタフォゴス S a S

(注 S a S : 左足からのボタフォゴを踊る、なお、シャドーボタフォゴスを 3 回踊ってもよい)

・サーキュラーボルタ t o R & ウィスク t o L
&レディスポットボルタ t o L & R S a S × 2

(注 前半 S a S : 右足から右回りのサーキュラーボルタを踊りながら左腕上げて女子の左回転スポットボルタをリード、後半 S a S : 左腕上げたままウィスク t o L を踊って女子の右回転のスポットボルタをリードし略逆 L O D に向いて女子に正対して終る、女子前半 S a S : 左足から左回転スポットボルタを行う、後半 S a S : 右足から右回転のスポットボルタを踊り略 L O D に面して終る)

・サーキュラーボルタ t o R & ウィスク t o L
&レディスポットボルタ t o L & R S a S × 2

(注 上記の前半と後半を繰り返して略 L O D に面し女子と正対して終る)

・ランジライン t o R & レディライトターン S S

(注 S : 小さく右足前進しながら女子の右回転をリード、S : 右手で女子左手を取り左足横にして R S P で膝緩めランジライン、女子 S : ボディ右に回しながら左足後退、S : ボディ右回継続し右足横にしてシットラインとなる)

・ローリングオフジーム後半 S a S

(注 ウィスク t o R を踊りながら右手で女子を引き付け腕を上げて女子の左回転をリードし、終りに右手離して左手と右手のホールドとなり女子と正対し略 D C に面す、女子 : 左回転のスリーステップターンを踊り男子と正対して略 D C に背面して終る)

・リバースターンウィズレディスピン S a S × 3

(注 リバースターンの前半、後半、前半を行うが、後半のとき左腕を上げて女子を左回転スパイラルターンさせる)

★★ (1 2)

※ リビラードランウィズ C l d P o (標準的) ※ 男女対面し前進ラン

c f . フィガー (1 4) 、 (5 0) 、 (6 6) 、 (7 9)

L O D に沿い P P 左足体重で始める

・サイドサンバウォーク S a S

・シャドーボタフォゴ S a S × 2

(注 前半 S a S : L F シャドーボタフォゴ、後半 S a S : R F シャドーボタフォゴを踊る)

・ S t サンバウォーク & レディスポットボルタ t o R S a S

(注 左足からの S t サンバウォークを踊りながら左手上げて女子の右回転をリード

して女子を少し右側に位置させて正対してC l d P o、女子：右回転スポットボルタを踊り男子の少し右側で正対してC l d P o)

・リビラードランウィズC l d P o S Q Q × 3

(注1 b t 目 S：右S Lで右足女子の右O Pに大きく前進し左足後に十分伸ばす、Q：左足右足に閉じる、Q：右足に体重移す、2 b t 目 S：左S Lで左足大きく前進し右足後ろに十分伸ばす、Q：右足左足に閉じる、Q：左足に体重移す、3 b t 目：1 b t 目と同様の動作繰り返す、女子最初S：左足後退し右足前方に小さくキック、Q：右足左足に閉じる、Q：左足に体重移す、以下他方のステップでも同様の動作繰り返す、ムアーP V 1 4 方法1 & 方法4 参照)

・S t サンバウォーク&レディススポットボルタ t o R S a S

(注左足からのS t サンバウォークを踊りながら左手上げて女子の右回転をリードし女子と正対して終る、女子：右足から右回転スポットボルタを踊り男子と正対して終る)

→注上記リビラードランでは3歩前進のランをしてもよい、上記最後のS t サンバウォークの代わりに左足と右足のサイドクカラッチャを踊りリバースターンに継続することもできる

★★★ (1 3)

※ボタフォゴロックスウィズハンドチェンジ～サンバロックス※

c f. フィガー (1 5)、(2 3)、(5 4)、(6 9)

L O Dに面してC l d P oの左足体重で始める

・ナチュラルロール S Q Q × 4

・ボタフォゴロックスウィズハンドチェンジ S a S × 3

(注1 b t 目 S a S：R Fボタフォゴをしながら女子の右回転をリードして自分の前を右方に横切らせて終りに左手で女子の左手を取る、2 b t 目 S a S：L Fボタフォゴをしながら女子の左回転をリードして自分の前を左方に横切らせて終りに右手で女子の右手を取る、3 b t 目 S a S：1 b t 目を繰り返す、女子：オープンロックスを踊る、ムアーP V 9 参、これに代えてシャドーロックス(ジェフリーハーン教 p 9 2)を踊ってもよい)

・S t サンバウォーク&レディスパイラルスピン t o L
エンドオープンC P P S a S (女子Q Q S)

(注S a S：ボディ左に回しボルタ t o R (又はS t. サンバウォーク)しながら左腕上げて女子左回転スピンさせた後、左手で女子右手を取りオープンC P Pで終る、女子Q Q S：右左右と3歩で左回転スパイラルターンして男子の前を左方に横切りオープンC P Pで終る、ムアーP V 1 0 参)

・サンバロックス Q Q S × 2

(注女子と正対して終る)

・スイーブル S S S S

(注S：右足前進しながら左足で右にスイーブルしてオープンC P P、S：左足前進しながら右足で左にスイーブルして女子と正対、S S：これをもう一度繰り返す)

・シャドーボタフォゴ S a S

(注R Fシャドーボタフォゴを踊り女子と正対)

・S t サンバウォーク S a S × 2

(注左足と右足からの各S t サンバウォーク)

★★★ (1 4)

※リビラードランの変形(フィガー(1 2)の変形)※

男女対面し前進/後退ラン

c f. フィガー(1 2)、(5 0)、(6 6)、(7 9)

L O Dに沿ってP Pで始める

- ・サイドサンバウオーク S a S
- ・シャドーボタフォゴ S a S × 2
(注左足からと右足からの各シャドーボタフォゴを踊る)
- ・S t サンバウオーク & レディスポットボルタ t o R S a S
(注左足のS t サンバウオークをしながら左手上げて女子を右回転のスポットボルタをリードして女子を少し右側に位置させて正対)

- ・リビラードランの変形 Q Q S & × 3
(注 1 b t 目 Q : 女子の右OPに右足前進、Q : 左足右足に略閉じる、S : 右足前進してボディ右に回し始める、& : 右足体重のまま右スエーで少しホップして左膝曲げボディ右に半回転、2 b t 目 Q : 左足後退、Q : 右足小さく後退、S : 左足後退してボディ左に回し始める、& : 左足体重のまま左スエーで少しホップして右膝曲げボディ左に半回転、3 b t 目 Q : 女子の右OPに右足前進、Q : 左足右足に閉じる、S : 女子の右OPに右足前進、& : 右足体重のまま左膝曲げるがボディは回転させず女子と正対、女子 1 b t 目 Q : 男子右OPで左足後退、Q : 右足小さく後退、S : 左足後退してボディ右に回し始める、& : 左足体重のまま左スエーで少しホップして少しホップして右膝曲げボディ右に半回転、2 b t 目 Q : 右足前進、Q : 左足小さく前進、S : 右足前進してボディ左に回し始める、& : 右足体重のまま右スエーで少しホップして左に半回転 (&)、3 b t 目 Q : 左足前進、Q : ボディ左に半回転しながら右足横少し後ろに、S : 男子右OPで左足後退、& : 左足体重のまま右膝曲げるがボディは回転せずに男子と正対、ムアーPV14 (方法1) の変形)

- ・サイドクカラチャ L & R S a S × 2
(注 前半 : 左へのサイドクカラチャ、後半 : 右へのサイドクカラチャ)
- ・リバースターン前半 S a S
→ (注 上記リビラードランの変形からのエンディングは、サイドクカラチャ L & R に継続する代わりに、次のように踊ることもできる
(a) 左足からのS t サンバウオークを踊りながら女子を右回転スポットボルタにリードして女子と正対して終る
(b) 女子が自分の左方に移動するようにリードしながら終りにホールド離し左足右足に閉じる (S)、次に右足横に置いて左手で女子の右手を取り膝曲げL S Pのランジライン t o Lで終る (S)、女子はボディ左に回しながら右足横にして半回転し (S)、次に左足右足に閉じてL S Pのシットラインで終る (S))

★★ (15)

- ※ P P & C P P ランズ ~ ボタフォゴ ロックスウィズハンドチェンジ ~ リバースターン ※ ※ バックロックス ~ ナチュラルピボット t o オープン P P ※
c f . フィガー (13)、(15)、(23)、(54)

L O D に面し C l d P o で始める

- ・オープンロックス S Q Q × 2
(注 右足前進からと左足前進からの各オープンロックス)
- ・P P & C P P ランズ Q Q S × 2
(注 前半 Q Q S : 右足前進しながら女性を左腕の中から右腕の中に移動させてオープン P P、後半 Q Q S : ボディ右に回しながら女子の前を横切って左足前進のオープン C P P)
- ・ボタフォゴ ロックスウィズハンドチェンジ S a S × 3
(注 詳細は前述のフィガー (13) 参、ムアーPV9参、これに代えてシャドーロックス (ジェフリーハーン教 p 92 参) を踊ってもよい)
- ・リバースターン前半 S a S
(注 S : 左手を右方に払って女子左回転をリードしつつボディ左に回しながら左足前進、a : 右足横後にして女子の前を横切る、S : 右腕で女子左腕をホールドして左

足右足の前に交差、女子：リバースターン前半を行う)

- ・バックロックス S Q Q × 3
(注 C 1 d のコンタクト P o になって左足からバックロックスを 3 回行う)
- ・ナチュラルピボット t o オープン P P Q Q S
(注 Q : ボディ右に回しつつ左足 D W に後退、Q : ボディ右回転継続し右足前進、S : 左足 L O D に沿って P P で前進)
- ・サイドサンバウオーク S a S

★★ (1 6)

※ウイスク t o L ~ P P & C P P ランズ ~ シャドーボタフォゴス※

※シャドーボタフォゴス ~ サーキュラーボルタ & レディメイポール※

壁に面して C 1 d P o で始める

- ・ウイスク t o L S a S
- ・P P & C P P ランズ Q Q S × 3
(注 右足体重のオープン P P で終る)
- ・シャドーボタフォゴス S a S × 2
(注 左足からと右足からの各シャドーボタフォゴを踊る)
- ・サーキュラーボルタ t o L & レディメイポール t o R S a S a S a S
(注 左足から左回りのサーキュラーボルタを踊りながら女子を右回転のスポットボルタをリードして 1 / 4 回転しオープン C P P で終る)
- ・シャドーボタフォゴス S a S × 2
(注 右足からと左足からの各シャドーボタフォゴを踊る)
- ・サーキュラーボルタ t o R & レディメイポール t o L S a S a S a S
(注 右足から右回りのサーキュラーボルタを踊りながら女子を左回転のスポットボルタをリードして 1 / 4 回転しオープン P P で終る)
- ・サンバウオーク S a S
(注 左足からのサンバウオークを踊る)
→注 上記ウイスク t o L ~ P P & C P P ランズを踊る代わりに、単純にサイドサンバウオークを踊ることもできる、また最後のサンバウオークに代えてキューバンロックスに継続させてもよい

★★ (1 7)

※トラベリングロックス i n R S h P o ~ セイムフットコルタジャカ ~ ナチュラルロール i n R S h P o ~ マクシクセ (マッチーシ) ※

c f . フィガー (4 9)

C 1 d P o 左足体重で始める

- ・サイドサンバウオーク S a S
- ・フットチェンジ t o R S h P o S S (女子 S a S)
(注 S S : 左右と 2 歩足踏みしながら女子を右回転スポットボルタにリードして R S h P o のコンタクトホールドで終る、女子 S a S : 右回転スポットボルタして終り R S h P o のコンタクトホールド)
- ・トラベリングロックス i n R S h P o S a S × 3 (又は Q Q S × 3)
(注 R S h P o で、1 b t 目 S a S : 左足からの前進ロック、2 b t 目 S a S : 右足からの前進ロック、3 b t 目 S a S : 1 b t 目を繰り返す、ムアー P V 3 方法 2 参)
- ・セイムフットコルタジャカ S Q Q Q Q Q Q × 2
(注 男女共に、前半 S : R S h P o のコンタクトホールドを保ち右足前進、Q Q Q Q Q Q : 右足体重置き左足前後にコルタジャカを行う、後半 S : 左足後退、Q Q Q Q Q Q : 左足体重置き右足前後にコルタジャカを行う、ジェフリーハーン教 p 1 0 0 参)

- ・ナチュラルロール in R S h P o S Q Q × 2
(注 R S h P o のままで踊る、またフィガー (6 5) のナチュラルロールの変形を踊ることもできる)
- ・マクシクセ (マッシーシ) S Q Q S, Q Q S, S
(注 常に R S h P o を保ち、前半はナチュラルロールの 1 ~ 3 歩の後、右足を後方に上げ全体で右に 1 / 2 回転、後半はナチュラルロールの 4 ~ 6 歩の後、左足を前方に上げて全体で右に 1 / 2 回転する動作を行い、全体で直線状に移動するように踊る、すなわち、前半 S : R S h P o で DW に右足を女子左 OP で前進、Q : ボディ右に回しながら DW に左足横に、Q : 右足左足に閉じる、S : ボディ右に回しながら壁に左足後退して右スエーで右足を膝から後に曲げる、後半 Q : ボディ右に回し LOD に沿って右足横に、Q : 左足右足に閉じて LOD に面す、S : 右足横少し前にして左足アクロスして前に伸ばす、なお、上記 2 歩 ~ 7 歩を更にもう一度繰り返してもよい、最後 S : 左足体重掛けずに斜め後ろにポイント)
- ・セიმフットトラベリングボタフォゴス S a S × 2
(注 R S h P o のまま L F ボタフォゴと R F ボタフォゴを踊る)
- ・L F ボタフォゴエンド in コントラ P P S a S
(注 L F ボタフォゴを踊りながら女子を左に回しコントラ P P、女子 : 左足前進から左回りのボタフォゴを踊りコントラ P P)
→注 上記トラベリングロックス in R S h P o の代わりにクルザードウォーク & ロック in R S h P o を踊ることもできる (ムアー P V 3 方法 3 参)、またマクシクセを終ればトラベリングボルタ to R や直接にコントラボタフォゴに継続することもできる

★★★ (18)

※ C P P スピン & ジグザグ to R ※

P P の左足体重で始める

- ・サイドサンバウォーク S a S
- ・ボルタ to R & レディスパイラルターン to L S a S
(注 S a S : 左足から右方へのボルタを踊りながら左手上げて女子を左回転スピンのリードし終りに C l d ホールドになる、ムアー P V 1 0 参)
- ・サンバロックス 1 ~ 6 歩 S a S × 2
- ・C P P スピン & ジグザグ to R S a S × 2
(注 前半 S a S : 右足前進からの右回転スピンを踊り女子と正対、後半 S a S : 左足前進して右方にジグザグ、女子前半 S a S : 左足前進して左回転スピンして男子と正対、後半 S a S : 右足前進から左方にジグザグ)
- ・C P P スピン & ダブルジグザグ S a S, S a S a S a S
(注 前半 S a S : 上記を繰り返す、後半 S a S a S a S : 左足前進から右方にダブルでジグザグ)
- ・C P P スピン to イクスプロージョン S a S, S S
(注 前半 S a S : 右足前進して右回転スピンして女子と正対、後半 S : ボディ右に回しながら左足右足に揃えて LOD に面して L S P、S : 右足横にしてイクスプロージョン、女子 : その反対、)
- ・ピップロール S S
(注 右足体重のままヒップロールを行う、女子 : その反対、これは省くこともできる)
- ・ウィスク to L S a S
& レディスリーステップターン to R
(注 左へのウィスクを行いつつ左手で女子を引き付けて右回転スピンのリードし C l d P o で終る、女子 : 右足から右回転スリーステップターンを踊り男子と正対して終る)

→⑩上記CPPスピンtoイクスプロージョンの代わりに、CPPスピンを踊った後に左足からフォワードロックしながら女子を右回転スリーステップターンにリードしてCl d P oになることもできる

★★ (19)

※ナチュラルロール～バックロック※

DWに面してCl d P oで始める

- ・ナチュラルロール

S Q Q × 4

(⑩新LODに面して終る)

- ・フットチェンジtoRSh P o

S S (女子S a S)

(⑩S : 右足横にししながら左手上げて女子を左回転のスポットボルタにリード、S : 左足横少し前にしてRSh P o、女子S a S : 左回転のスポットボルタを踊りRSh P oで終る)

- ・トラベリングロック

Q Q S × 3 (又はS a S × 3)

(⑩RSh P oを保ち男女共に、1 b t 目S a S : 右足から前進ロック、2 b t 目S a S : 左足から前進ロック、3 b t 目S a S : 1 b t 目を繰り返す、ムアーPV3 (方法2) 参)

- ・シャドーボルタロール

S a S a S a S a ,
S a S a S a S

(⑩ムアーPV13参)

- ・Stサンバウオーク

&レディススポットボルタtoL

S a S (女子a S a S)

(⑩右足からのStサンバウオークを踊りながら女子の左回転をリードして両手を離し女子と正対して終る、女子a : 左回転を継続して右足横少し後ろに、S a S : 左回転スポットボルタを踊り男子と正対して終る)

→⑩上記Stサンバウオーク&レディススポットボルタtoLに代えて、単に右左と足踏みしながら(S S)女子を右回転のスポットボルタ(S a S)にリードして女子と正対して終ることもできる

★★★ (20)

※PP&CPPランズ～ナチュラルスピン～オープンロックスの変形※

c f. フィガー(20)、(25)、(27)、(34)

Cl d P oで始める

- ・ナチュラルロール

S Q Q × 2

(⑩これに代えてFl wラン(ジェフリーハーン教p88参)を踊ってもよい)

- ・PP&CPPランズ

Q Q S × 3

(⑩女子の間に右足前進しながら女性を右腕の中に移動させてオープンPPとなりPP&CPPランズに繋げ、最後はオープンPPの右足体重で終る)

- ・ナチュラルスピン

Q Q S × 2

(⑩前半Q : 右手で女子の左腰をホールドし左手横に伸ばして少しスエー左にししながらボディ右に回し左足女子の前に回り込む、Q : スエー戻しながら右回転継続し女子の両足の間に右足前進、S : 左足横少し後ろに置き少しスエー左にする、後半Q : スエー戻しながら右回転継続し女子の両足の間に右足前進、Q : ボディの回転を止めて女子を右回転にリードしながら左足前進して右手を女子左手の下に差し込みオープンPP、S : オープンPPで右足前進、女子 : 右腕を男子左腕の下を通して背中に当て(又は右腕を男子の首回りに掛けて)左手は横に伸ばしてスピンする)

- ・オープンロックスの変形(RSP&LSP)

Q Q S × 2

(⑩前半QQ : 左右と左方にシャッセしつつ女子右回転をリードしてRSP、S : 左足横にして膝曲げ右足横に延ばして右手で女子左手を取りランジラインtoR、後半QQ : 右左と右方にシャッセしつつ右手で女子が左回転するように引き付け自分の

前を左方に女子を横切らせる、S：右手と左手のホールド保ち右足横にして膝曲げ左足伸ばしLSPでレンジラインtoL、女子前半QQ：右左と2歩でボディ右に回してRSP、S：右足横に小さく置き右腕上に伸ばしてシットライン、後半QQ：ボディ左に回しながら左右と2歩で男子の前を横切る、S：左足横に小さく置きLSPで右腕上に伸ばしてシットライン)

・リズムバウンズ

SS

(注上記ポーズを保ちリズムバウンズ)

・フリックボールチェンジ&フワードロック

&レディスピンtoR

SaS×2

(注前半SaS：左足前方にキックしてフリックボールチェンジ、後半SaS：左足から前進ロックしながら左手で女子を引き付けて右回転をリードし終りに女子と正対、女子前半SaS：右足前方にキックしてフリックボールチェンジ、後半S：ボディ右に回しながら右足前進、a：左足横少し後ろに、S：右足左足の前に交差して男子と正対、毛塚モダン専科p92参)

(21)

※PP&CPPランズの先行フィガー&後続フィガー※

(A) 先行フィガー

- ①ナチュラルベーシックの後、PP&CPPランズの1歩目から始める
- ②リバースベックの1~3歩の後、PP&CPPランズの1歩目から始める
- ③ボタフォゴtoPP&CPPの1~3歩の後、右足から3歩前進のPPラン(QQS)を踊ってオープンPPで終わった後、PP&CPPランズの4歩目から始める
- ④ウィスクtoL(女子：スポットボルタtoR)の後、PP&CPPランズの1歩目から始める
- ⑤スポットボルタtoL(女子：スポットボルタtoR)の後、PP&CPPランズの1歩目から始める
- ⑥オープンロックス又はClidロックスを女子左側の位置で終り、女性を左腕の中から右腕の中に移動させながらPP&CPPランズの1歩目から始める
- ⑦ナチュラルロール後半を踊り、女性を右腕の中に移動させながらPP&CPPランズの1歩目から始める
- ⑧HdShHoで始めるときには、スポットボルタtoL(女子その反対)を踊りHdShHoになる

(B) 後続フィガー

オープンPP(右足体重)で終わったとき

- ①左足からのサンバウオーク
- ②ウィスクtoL(又はロンデウィスクtoL)
- ③レディスパイラルスピントオープンCPP(SaS)(ムアーPV10参)
(注左足からのボルタtoRを踊りながら女子を左回転のスリーステップターンtoLにリードしてオープンCPPで終り、サンバロックスやコルタジャカなどのナチュラル系の踊りに続ける、なお、HdShHoの場合は右手上げて女子左回転スリーステップターンをリードする)
- ④トラベリングボルタtoL(aSaSaSaS)
- ⑤LFシャドーボタフォゴ
- ⑥ナチュラルスピン(QQS)からPP&CPPランズの5~8歩に継続して(QQS)右足体重のオープンPPで終る
- ⑦ボタフォゴロックスウィズハンドチェンジの4歩目から始める
(注LFボタフォゴを踊る(SaS)、女子はオープンロックスの4~6歩を踊る)
- ⑧プロムナードスピン&ジグザグ(ムアーPV15参)
- ⑨右足体重のまま女子と正対し(S)、次に左足横にイクスプロージョンしてレンジ

ライン (S)

⑩リビラードランズウィズRSP (SQQ×3) (ムアーPV14方法3参)

⑪プロムナードラン (S a S) を踊って左足体重で終り、右足から始める各種フィガー (例: サンボックス、ランジチェック (ジェフリーハーン教 p 120) 等)

⑫シャドーボックスの4歩目から始める (ボタフォゴボックスウィズハンドチェンジの発展型、ジェフリーハーン教 p 92参)

オープンCPP (左足体重) で終わったとき

①トラベリングボタフォゴ to R (a S a S a S a S)

②右足から始める S t サンバウオーク

③RF シャドーボタフォゴ

④ボタフォゴボックスウィズハンドチェンジ (又はシャドーボックス) (ムアーPV15、ジェフリーハーン教 p 92参)

⑤CPP スピン&ジグザグ

⑦ボックスムーブメント (ジェフリーハーン教 p 118参)

★★ (22)

※プレイト to ナチュラルピボットエンド in PP ※

c f . フィガー (29) 、 (47)

C l d P o の右足体重で始める

・ ロンデウィスク to L & R S a S × 2

・ ナチュラルスピント to プロムナードラン Q Q S × 2

(注前半QQS : 左足から右回転スピンして、後半QQS : オープンPPで右足から3歩前進ラン)

・ リバースターン前半 S a S

・ プレイト S S Q Q S

(注右足後退から始める)

・ プレイト to ピボットエンド in PP S S Q Q S

(注S : 左足後退、S : ボディ左に回し右足後退してバックチェック、QQS : ボディ右に回しながらDWに左足後退ピボットしてPPになる)

・ サイドサンバウオーク S a S

★★★ (23)

※ボタフォゴボックスウィズハンドチェンジ~ランジライン&レディシットライン※

c f . フィガー (13) 、 (15) 、 (23) 、 (54)

L O D に面して左足体重で始める

・ ナチュラルロール S Q Q × 2

(注L O D に面して終る)

・ ボタフォゴボックスウィズハンドチェンジ S a S × 2

(注詳細は前述のフィガー (13) & ムアーPV9参、これに代えてシャドーボックス (ジェフリーハーン教 p 92参) を踊ってもよい)

・ ランジライン to R & レディシットライン S S

(注S : 右足アクロス前進しながら女子が自分の前を右方に横切るように女子の右回転をリードして終りにH d S h H o、S : 左足横にしてRSPで膝曲げランジライン to R、女子S : 男子の前を左から右に横切るように左足前進してボディ右に半回転、S : 更に半回転して右足横にして左足体重掛けず閉じ左手上げてシットライン)

・ リカバー to オープン P o S S

(注S : H d S h H o のまま右足体重戻しながら右手で女子引き付け女子の左回転をリードして自分の前を左方に横切らせるようにリード、S : H d S h H o で右膝曲

げ女子と正対してランジライン t o L、女子S：ボディ左に回しながら男子の前を右から左に横切るように左足前進、S：右足横にして男子と正対し左足右足に揃え左手腰に置きシットライン)

・リカバー t o R S h P o S S

(注 S：左足右足に閉じながら右手で女子左回転するように引き付ける、S：右足体重移しタンデム P o になり左手で女子左手首を、右手で女子の右腰回りをホールドしてタンデム P o、女子S：左足男子に向け前進、S：ボディ左に回して男子に背面し右足左足に閉じて両膝曲げ R S h P o)

・ヒップロール S S

(注 R S h P o のままで、S：両足閉じたまま左足体重移しヒップを前から左に回す、S：両足閉じたまま右足体重移しヒップを後ろから右に回す)

・シャドーリバースバレルロール S Q Q × 4

(注 左足からシャドー P o でのリバースバレルロール、なお” S ” のとき両足で少しスイーブルアクションする)

・リカバー t o C l d P o S S (女子 S a S)

(注 S：女子を左回転にリードしつつ左足前進、S：右足左足に閉じて女子と正対して C l d P o、女子S a S：左足前進からのリバースターンを踊り男子と正対して C l d P o)

★★ (24)

※ P P ラン～ハイバックチェック～スリーステップターン t o L～ロンデ※

※アルゼンチンクロスセスの変形※

c f. フィガー (37)、(55)

左足体重のオープン P P で L O D に沿って始める

・ P P ラン S a S

(注 オープン P P のまま右左右と3歩ラン、女子その反対)

・ハイバックチェック S a S

(注 S：ボディ右に回しながら左足前進、a：ボディ右回転継続し左手を女子の右脇に差し込みながら右足後退して C F l w でオープン C P P、S：右足体重のまま右ヒップを引き上げ左足右足の前に交差)

・スリーステップターン t o L a S a S

(注 a：右足体重のままボディ左に回しオープン P P、S a S：左足から左回転スリーステップターンをして再びオープン P P、女子：その反対)

・ロンデ S S

(注 S：右手で女子左手を取り右足前進、S：右足体重のまま左足を後ろから前にロンデして右足に閉じて女子と正対、女子：その反対)

・ステイショナリーサンバウオーク (R F) S a S

(注 右足からのステイショナリーサンバウオーク)

・アルゼンチンクロスセスの変形 S a S a S a S × 2

(注 前半 S a S a S a S：スエー左にして左足トゥを外側に向けて前進してから右足左足の後ろに交差を繰り返してロックアクション、後半 S a S a S a S：スエー右に切り替え右足トゥを外側に向けて前進してから左足右足の後ろに交差を繰り返してロックアクション、女子：その反対)

・ウィスク t o L & レディスポットボルタ t o R S a S

★★★ (25)

※ P P & C P P ランズ～ナチュラルスピン～ P P ラン～ジグザグ t o L & バックワードラン※

c f. フィガー (20)、(27)、(34)

壁に面して右足体重の C l d P o で始める

- ・ ウィスク t o L S a S
(注その際、女子は右回転のスポットボルタを踊ってもよい)
- ・ P P & C P P ランズ Q Q S × 3
(注右足体重のオープン P P で終る)
- ・ ナチュラルスピン Q Q S
(注 Q : 右手で女子の左腰をホールドし左手横に伸ばしてスエー左にしながらボディ右に回し左足女子の前に回り込む、Q : スエー戻しながら右回転継続し女子の両足の間に右足前進、S : 女子を右回転リードしながら左足前進して右腕を女子左脇下に差し押し込みオープン P P、女子 Q Q S : 右手を男子左腕の下を通して背中に当て(右手を男子の左肩から首回りに掛けてもよい)左手を横に伸ばして右回転スピン)
- ・ P P ラン Q Q S
(注 Q Q S : 右左右と 3 歩前進ランしてオープン P P で終る)
- ・ スローボルタ a S S × 2
(注 a : ボディ右に回して女子と正対して左手で女子右手を取り左足横に、S : 右足アクロス前進、S : 右足体重のままヘジタイトしてダブル H H o)
- ・ ジグザグ t o L & バックワードラン a S a S a , S a S
(注最初の a : ダブル H H o で左足横に、S a S a : ダブル H H o のまま右足後退から始めて左方向に L O D に沿ってジグザグ、S a S : 右手離し L O D に背面して右左右と 3 歩後退してオープン C P P で終る、女子最初の a : ダブル H H o で右足横に、S a S a : ダブル H H o のまま左足後退から始めて右方向に L O D に沿ってジグザグ S a S : 左手離し L O D に背面して左右左と 3 歩後退してオープン C P P で終る、なお、バックワードランに代えてバックロックしてもよい)
- ・ ロンデターン S S
(注最初の S : オープン C P P で左足逆 L O D に前進、次の S : 左足体重のまま右足後ろから前にロンデして体重掛けず左足に揃えて女子と正対、女子 : その反対)
- ・ イクスプロージョンライン S S
(注 S : ボディ左に回しながら右足体重移して R S P になり右手で女子左手を取る、S : 左足横にしてイクスプロージョンライン)
→ 後続 : 右足からの S t サンバウォーク、ローリングオフジアームの後半など

★★ (26)

※ドロップボルタ～スポットボルタ t o L & レディースキューラーボルタ t o L ～コントラポジション※ c f . フィガー (7) , (48)

L O D に面して右足体重の C l d P o で始める

- ・ リバースターン前半 S a S
- ・ ドロップボルタ S a S × 3
(注最後は右腕を女子の左脇に通して抱え自分の左方に前進するようにリード、ムアー P V 7 参)
- ・ スポットボルタ t o L & レディースキューラーボルタ t o L S a S a S a S
(女子 a S a S a S a S)
(注右腕で女子の左脇下を抱えてオープン P P の状態でスエーを右に保ったまま左足から左回転スポットボルタを踊りながら女子を左回りに動かす、女子 : スエー左に保ったまま右足からサーキューラーボルタを踊って男子の周りを左に回る)
- ・ R F ボタフォゴ t o コントラ C P P S a S
(注ボディ右に回しながら R F ボタフォゴを踊り逆 D W に面してコントラ C P P で終る、女子 : 左足の上でボディを右に回してから R F ボタフォゴを踊り D C に面してコントラ C P P で終る)
→ 注 上記ドロップボルタを踊る代わりに、P P ランからスポットボルタ t o L & レディースキューラーボルタ t o L を継続させることもできる

★★ (27)

- ※ P P & C P P ランズ～ナチュラルスピン～トラベリングボルタ t o L ※
 c f. フィガー (20), フィガー (25)、(34)
- ・ ボタフォゴ t o P P & C P P の 1～3 歩 Q Q S
 (注 オープン P P で終る)
 - ・ P P ラン Q Q S
 (注 オープン P P で右左右と 3 歩前進)
 - ・ P P & C P P ランズ 4～9 歩 Q Q S × 2
 (注 P P & C P P ランズの 4～9 歩を踊り右足体重のオープン P P で終る)
 - ・ ナチュラルスピン Q Q S
 (注 左足から 3 歩で右回転スピンしてオープン P P で終る、要領は上記フィガー (25) 参照)
 - ・ P P ラン Q Q S
 (注 オープン P P で右左右と 3 歩前進)
 - ・ ナチュラルスピン Q Q S
 (注 上記を繰り返しオープン P P で終る)
 - ・ トラベリングボルタ t o L S a S a S a S
 - ・ S t サンバウオーク & レディスパイラルターン t o オープン C P P S a S
 (注 S a S : ボディ左に回し左足からの S t サンバウオークを踊りながら左手上げてその下で女子左回転のスリーステップターンをリード、ムアー P V 10 参)
 - ・ サンバボックス Q Q S × 3
 (注 オープン C C P の右足前進から始め、右足体重のオープン C P P で終る)
 - ・ ジグザグ & スピン t o R S a S, S a S
 (注 前半 S a S : 左足前進からのジグザグ、後半 S a S : 右足前進からの右回転スリーステップターン)

★★ (28)

- ※ サーキュラーボルタ t o R～ロンデロール ※
 C l d P o の右足体重で始める
- ・ S t サンバウオーク (L F) S a S
 (注 S a S : 左足からの S t サンバウオークを踊る)
 - ・ サーキュラーボルタ t o R S a S
 (注 S a S : 右手で女子左腰をホールドし左手は横に伸ばしスエー左にして右足から右回りにボルタを踊る、女子 S : スエー右にして左足前進、a : 左足の上で右にツイストして右足左足の前に交差、S : 左足横少し後ろに)
 - ・ ロンデロール S a S
 (注 S : スエー右に変え左足前進しつつ右足横から後方にロンデ、a : 右足左足の後ろに交差、S : 左足横に、女子 S : スエー左に変え右足前進し左足横から前方にロンデ、a : 左足横少し後ろに、S : 右足左足の前に交差)
 - ・ サーキュラーボルタ t o R S a S
 (注 上記と同様に踊る)
 - ・ ロンデロール S a S
 (注 上記を繰り返す)
 - ・ サーキュラーボルタ t o R S a S
 (注 上記を繰り返す)
 - ・ ウィスク t o L & レディスポットボルタ t o R S a S

★★ (29)

※トラベリングボルタ t o L ウィズスプリットリズムアクション※

※ロンデウイスク t o L & R ~ ナチュラルスピンドオープン P P ※

c f . フィガー (2 2) 、 (2 7) 、 (3 7)

・サイドサンバウォーク

S a S

・プロムナードスピン&ジグザグ

S a S × 3

(注 1 b t 目 S a S : 左回転スピン、2 b t 目 S a S : 左方へジグザグ、3 b t 目 S a S : 1 b t 目を繰り返す、なお、左へのジグザグでは S a S a S a S と 4 b t で踊ってもよい (ジェフリーハーン教 p 1 0 8 参))

・トラベリングボルタ t o L

ウィズスプリットリズムアクション

S a S a , S a S

(注 前半 S a S a : 右足から通常の左へのボルタを行うが 4 歩目は右方に動く準備のため左足曲げずに突っ返え棒 (a) 、後半 S a S : 右足横に体重戻して右へのウイスクを行う、女子 : その反対、ジェフリーハーン教 p 8 6 参)

・スポットボルタ t o L & R

S a S × 2

(注 前半 S a S : 左回転スポットボルタをして正対、後半 S a S : 右回転スポットボルタをして正対)

・ロンデウイスク t o L & R

S a S × 2

(注 左へのロンデウイスクと右へのロンデウイスクを踊る)

・ナチュラルスピンドオープン P P

S a S

(注 S : コンタクト P o になりボディ右に回して女子の前を横切って左足横少し後ろに、a : コンタクト P o を保ち右足前進、S : 左足前進しながら右腕を女子左脇の下に通してオープン P P で終る)

★★★ (3 0)

※ニューヨーク～スピン t o L ~トラベリングボルタの変形※

※スポットボルタ t o L ~クカラチャ t o R & スパイラルターン t o L ~サンバボックス※

c f . フィガー (3 3)

C l d P o の左足体重で始める

・ニューヨーク

S a S × 3

(注 1 b t 目 S : 右手で女子左手を取り L O D に右足前進チェック、a : 左足体重戻す、S : ボディ右に回しながら右足横前にしてオープン C P P 、2 b t 目 S a S : 左手で女子右手を取り逆 L O D に左足前進チェック、a : 右足体重戻す、S : ボディ左に回しながら左足横前にしてオープン P P 、3 b t 目 S a S : 1 b t 目を繰り返す)

・ニューヨーク&スピン t o L

S S a , S a S

(注 前半 S S : 左手で女子右手を取り逆 L O D に左足前進チェック、a : 右足体重戻して女子と正対、後半 S a S : 左回転のスリーステップターンを踊り女子と正対して終る、女子 その反対)

・スロートラベリングボルタ t o L

S S a , S S a

(注 左手で女子右手を取り右足から左方に向けてスローカウントでトラベリングボルタを踊る)

・トラベリングボルタ t o L の変形

S a S a , S a S

(注 S : 左足のボールでボディ左に鋭く回し右足 L O D に沿い前進しつつ左足後ろに伸ばし右手前に突き出し左手上に伸ばす、a : ボディ右に回しながら左足横に、S : 右足左足の前に交差し女子と正対、a : 左足左横前に小さく前進してオープン P P 、S a S : 1 ~ 3 歩目を繰り返す、女子 その反対を踊る)

・スポットボルタ t o L

S a S

(注 左足から左回転のスポットボルタを踊り壁に面して女子と正対、女子 : その反対)

・クカラチャ t o R & スパイラルターン t o L

S a S

(注 S : 女子と正対したまま右足横に、 a : 左足体重戻す、 S : 右足前進して左回
転スパイラルターンをして L O D に面しオープン P P で終る、女子 : その反対)

・サンバボックス

Q Q S × 2

(注 左足からサンバボックスを踊る)

→(注 後続 : クリスクロスボルタ、クリスクロスボタフォゴ、メイポールなど

★★★ (31)

※セイムフットリビラードランウィズオープン P o ※

c f . フィガー (12) 、 (14) 、 (66)

男女共に左足体重の R S h P o で D C に面して始める

・セイムフットトラベリングボタフォゴス S a S × 3

(注 男女共に R F 、 L F 、 R F の各ボタフォゴを踊る)

・ S t サンバウオーク & レディースポットボルタ t o L S a S

(注 S a S : 女子に左回転をリードしながら左足からの S t サンバウオークを
踊り女子を少し右寄りにして対面し左腕を横又は左方斜め上に伸ばし右手を女子の右
腰にタッチ、但しフットチェンジはしないので左足体重で終る、女子 S a S : 左回転
のスポットボルタを行い男子の少し右寄りで男子と対面し左足体重で終る)

・セイムフットリビラードラン・ウィズオープン P o Q Q S × 3

(注 最初 Q : 右 S L で右足女子の右 O P に前進、 Q : 左足右足に略揃える、 S : 小
さく右足前進して左足後方に伸ばす、以下他方のステップでも同様の動作繰り返す、
女子 最初 Q : 右足後退、 Q : 左足右足に略揃える、 S : 右足小さく後退し左足前方に
小さくキック、以下他方のステップでも同様の動作繰り返す、ムアー P V 14 方法 2
参照)

・サイドクカラチャ Q Q S × 2

(注 左へのサイドクカラチャと右へのサイドクカラチャを踊る)

・スポットボルタ t o L & S t サンバウオーク

レディメイポール t o L S a S × 2

(女子 S a S a S a S)

(注 前半 S a S : スポットボルタ t o L 、 後半 S a S : 右足からの S t サンバウ
オーク、女子 : ソロスポットボルタ t o L を行い終わり男子に正対)

★★★ (32)

※プロムナードラン & スリーステップラン ~ スリーステップラン ~ レディプロムナ
ードラン ※

c f . フィガー (37) 、 (42) 、 (55)

・サイドサンバウオーク S a S

・スポットボルタ t o L

& レディースポットボルタ t o R S a S

(注 S a S : 左回転スポットボルタをしてオープン P o の H d S h H o となり D W
に面す、女子 S a S : 右回転スポットボルタをしてオープン P o の H d S h H o とな
り逆 D C に面す)

・プロムナードラン & レディースリーステップラン S a S

(注 H d S h H o を保ち右足から 3 歩前進ランする要領で踊る、すなわち S : L O
D に右足前進しながら右手で女子が逆 L O D に前進するように引き付ける、 a : 左足
前進しながら右手で女子を右回転させて自分の右後方に位置させる、 S : 右足前進し
て H d S h H o でオープン P P 、 女子 S a S : ウィスク t o L をする要領で踊る、す
なわち、 S : 逆 L O D に左足前進、 a : ボディ右に回し逆 L O D に右足後退、 S : L
O D に左足前進してオープン P P で終る)

・スリーステップラン & レディプロムナードラン S a S

(注 H d S h H o を保ち左足からの S t サンバウオークをする要領で踊る、すなわ

ち S : 右手で女子前進をリードしながら左足逆 L O D に後退、 a : 右手で女子前進を更にリードしながら右足後退、 S : 左足体重戻しながら右手で女子を左回転させて D W に面してオープン P o、女子 S a : 右左と 2 歩前進、 S : 右足前進してボディ左に回して逆 D C に面しオープン P o)

・プロムナードラン & レディスリーステップラン S a S

(注 上記を繰り返す)

・スリーステップラン & レディプロムナードラン S a S

(注 上記ステップを繰り返す、女子 : 最後の S : 右足前進したとき左にオーバーターンして男子と正対)

→注 後続 : ナチュラル系の各種フィガー (レディランニグジグザク (ジェフリーハーン教 p 1 0 6 参)、ナチュラルロール、コルタジャカ、F l w ラン、P P & C P P ラン、ハイバックチェック ~ スリーステップターンなど)

★★ (33)

※ウイスク t o L ~ イクスプロージョン t o R S P & L S P ~ フォワードロック ~ クカラチャ t o R & プロムナードラン ~ サイドサンバウォーク ※

c f . フィガー (30)

C l d P o の右足体重で始める

・ウイスク t o L & R S a S × 2

(注 左へのウイスクと右へのウイスクを踊る)

・イクスプロージョンライン t o R S P S S

(注 S : 右足体重のままボディ右に回して女子と正対、 S : ボディ左に回し左足横に広げて R S P でイクスプロージョン、女子 : その反対)

・イクスプロージョンライン t o L S P S a S

(注 S : ボディ右に回しながら右足体重移す、 a : 左足右足に閉じて女子と正対、 S : ボディ右に回し右足横に広げて膝曲げ L S P でイクスプロージョン、女子 : その反対)

・フォワードロックイーチャザー S a S

(注 S a S : ボディ左に回し女子と正対して左足から女子に向けて前進ロック、女子 : その反対)

・クカラチャ t o R & プロムナードラン a S a S

(注 a : 女子と正対したまま右足横に、 S : 左足体重戻してオープン P P、 a S : オープン P P で右左と 2 歩前進、女子 : その反対)

・サイドサンバウォーク S a S

★★★ (34)

※ナチュラルスピン ~ アパートイーチャザー ~ クローズ & アパート ※

※コントラボタフォゴ t o L S h P o ※

C l d P o の左足体重で始める

・P P & C P P ランズ 1 ~ 3 歩 S a S

・ナチュラルスピン S a S

(注 左右左と 3 歩で右回転スピンをして略逆 D C に面して終る)

・アパートイーチャザー S a S

(注 S : 右回転継続しながら中央に向け右足前進、 a : 左足横に、 S : 右足に体重戻して中央に面して女子と正対、女子 S : ボディ右回転継続して左足横後ろに、 a : 男子と正対した状態で中央に向けて右足後退して男子から離れる、 S : 壁に面して左足横に)

・クローズ & アパート S a S a , S a S a

(女子 S a S a , S a S)

(注 前半 S a S a : 両足開いたまま中央に向けて腹を前に突き出すようにしながら

両手を上げつつ左足から前進して女子に近づく、後半 S a S a : 壁に向けて腰を後ろに引くようにしながら両手を下げつつ左足から後退して女子から離れて右足体重で終る、女子 : 右足から始め男子と同じ動作をして右足体重で終る)

・コントラボタフォゴ S a S

(注 S a S : L F ボタフォゴを踊りコントラ P P で逆 D C に面す、女子 S a S : L F ボタフォゴを踊り D W に面す)

・ R F ボタフォゴ & レディースポットボルタ t o R i n t o R S h P o S a S

(注 女子の右回転をリードしながら R F ボタフォゴを踊り L O D に面して R S h P o、女子 : 右足前進から右回転のスポットボルタを踊り L O D に面して R S h P o)

・クルザードウォーク & ボタフォゴ S S S a S × 2

(注 男女同足で踊る、前半 S S : 女子右 O P に左右と 2 歩前進, S a S : 女子右 O P に左足前進してボタフォゴを踊り R S h P o、後半 S S : 女子左 O P に右左と 2 歩前進, S a S : 女子左 O P に右足前進してボタフォゴを踊り L S h P o)

・シャドーボルタロール S a S a S a S a S a S

(注 左足からサーキュラーボルタを踊りながら女子を身体の前を次第に右方に移動させて R S h P o になり、ボルタロールに移行させる)

★★★ (35)

※ L F シャドーボタフォゴ ~ ボックスムーブメントフロムオープン C P P ※

C l d P o 左足体重で始める

・サイドサンバウォーク S a S

・ L F シャドーボタフォゴ S a S

(注 女子が左少し前のオープン C P P で終る)

・ボックスムーブメントフロムオープン C P P S a S × 4

(女子 S a S × 2, a S a S, S a S)

(注 1 b t 目 S : 左手で女子を自分の右方に移動するようにリードしながら右足後退、 a : 女子の後を横切るように左足横少し前にしながら右手で女子の右腰をホールドして女子の位置を規制、 S : 右足前進して略 R S P、 2 b t 目 S : 女子の前を横切るように左足アクロス前進、 a : 右足横少し後ろに、 S : 左足後退して略 L S P、 3 b t 目 S a S : 1 b t 目を繰り返す、 4 b t 目 S a S : 女子に向けて左足から前進ロックして R S h P o、女子 1 b t 目 S : 男子の前を横切るように左足アクロス前進、 a : 右足横少し後ろに、 S : 左足後退して略 R S P、 2 b t 目 S : 男子の後を横切るように右足左足の後ろにアクロス後退しながら右手で男子の右腰をホールドして男子の位置を規制、 a : 左足横少し前に、 S : 右足前進して略 L S P、 3 b t 目 a S a S : 左足前進から左回転の 4 ステップターンを踊り男子に背面して終る、 4 b t 目 S a S : 左足からの前進ロックをして R S h P o)

・クルザードウォーク & ロックス S S Q Q S × 2

(注 男女共に、前半 : 右足からのクルザートウォーク & ロックス、後半 : 左足からのクルザートウォーク & ロックス)

→ (注 上記 L F シャドーボタフォゴに代えて、 P P & C P P ランズ 1 ~ 6 歩などオープン C P P で終るフィガーを踊ることもできる、また、上記クルザードウォーク & ロックスに代えてリビラードランズ (前述フィガー (50) 参) に継続することもできる

★★ (36)

※ A d v P P & C P P ランズ ※

c f. フィガー (3)、(9)、(27)

C l d P o 又はオープン P o の左足体重で始める

・ A d v P P & C P P ランズ Q Q S × 3

(③ 1 b t 目 Q : DWに向け女子の右OPに右足前進、Q : オープンPPで左足前進、S : オープンPPで左足前進、2 b t 目 Q : ボディ右に回しながら左足で女子の前を横切る、Q : 右足小さくCBMP後退、S : 左足前進してオープンCPP、3 b t 目 Q Q S : オープンPPで右左右と3歩前進ラン、女子 1 b t 目 Q : DWに向け左足後退、Q : ボディ右に回しながら右足左足に揃える、S : 左足前進してオープンCPP、2 b t 目 Q Q S : オープンCPPで右左右と3歩前進ラン、3 b t 目 Q : ボディ右に回しながら左足で男子の前を横切る、Q : 右足小さくCBMP後退、S : 左足前進してオープンCPP)

★★★ (37)

※ランニングジグザク in オープンP o ※

※ハイバックチェック～スリーステップターン～ロンデウイスク※

c f. フィガー (42)、(55)

- ・ポタフォゴ t o P P & C P P の 1 ~ 3 歩 S a S
(③ P P で終る)
- ・2 ウォーク i n t o C l d H o S S
(③ S : 右足 P P で前進、S : 女子を左回転させ C l d P o に戻りながら左足横少し前に、女子 S : 左足 P P で前進、S : ボディ左回し C l d P o に戻りながら右足横少し後ろに)
- ・ランニングジグザク i n オープン P o S a S a × 2
(③ 右手で女子左上腕部をしっかりホールドして始める、前半 S : ボディ右に回しながら右足女子の右OPに前進、a : 左SLで左足横少し前に、S : 右足左足の後に交差、a : 左足横少し前に、後半 S a S a : 上記をもう一度繰り返すが最後 (a) は右手を女子の左脇を通して抱えオープンP o で終る、女子前半 S : 男子と正対した状態で左足後退、a : ボディ右に回転しつつ右足横に、S : 略タンデムP o で右腕上げ左足前進、a : ボディ左に回しながら右足横少し後ろに後退して終り男子と正対、後半 S a S a : 上記前半の踊りを繰り返すが最後 (a) は右足横にしてオープンP o で終る、ジェフリーハーン教 p 106 参)
- ・P P & C P P ランの 1 ~ 3 歩 S a S
(③ 女子右OPに右足前進してオープンPPで終る)
- ・ハイバックチェック S a S
(③ S : ボディ右に回しながら壁に面して左足横に置き左手を女子右脇下に差し込む、a : ボディ右回転継続してLODに右足後退してCF1wP o、S : CF1wP oのまま左足体重掛けずに右足の前に交差し右ヒップを高く保つ、女子 : その反対 (ジェフリーハーン教 116 参))
- ・スリーステップターン S a S
(③ 逆LODに向けて左足から左回転スリーステップターンを踊りオープンCPP)
- ・ロンデウイスク t o R S a S
(③ ボディ左回転継続しながら右手を女子左脇下に差し込んで右へのロンデウイスクを踊りLODに面してオープンPP)
→③ 上記ランニングジグザクはフィガー (42) のようにストーキングウォークに代えてもよい

★★★ (38)

※クルザードウォーク&ロックスの変形※

LODに面してRShP oで始める

- ・シャドーリバースバレルロール S Q Q × 3
(③ R S h P o で男女共にリバースバレルロールを前半、後半、前半の3回行う)
- ・ピボット t o L Q Q S

(㊦男女共にQ：ボディインクリメント無しでボディ左に回しながらDCに向け右足後退ピボット、Q：ボディ左回転継続して左足横少し前に、S：右足前進してDWに面す)

・クルザードウォーク&ロックスの変形 S S Q Q & S × 2

(㊦S S：R S h P oでL O Dに沿い左右と2歩前進、Q Q：ボディ右に回してDWに面し左足前進からのロックアクション、&：ボディ左に回してL O Dに面して左足小さく前進、S：L O Dに右足アクロス前進、上記をもう一度繰り返す)

・レディスリーステップターン

t o L エ ン ド i n L S P S S (女子 S a S)

(㊦S：左足小さく前進しながら女子が自分の前を左方に横切るようにリード、S：右足体重移し右膝伸ばして左手で女子右手を取りL S Pで右手は腰に、女子S & S：左足前進から男子の前を横切ってスリーステップターンしてL S Pで左手は腰に)

・リズムバウンズ S S

(㊦L S Pのまま踊る)

・ウィスク t o L & レディスリーステップターン t o R

エ ン ド i n C l d P o S a S

(㊦左へのウィスクを踊りながら左手上げてその下で女子の右回転をリードしC l d P oで終る、女子：右足前進からの右回転スリーステップターンを踊り男子と正対して終る)

→㊦上記のクルザードウォークス&ロックスの変形を踊る代わりに、クルザードウォークス&ロックスウィズレディスピン(S S Q Q S × 2)を踊ることもできる

★★★ (39)

※ナチュラルスピン～ロンデウィスク～ローリングオフジアームウィズランジ※

c f . フィガー (4)、(22)、(51)

C l d P oの左足体重で始める

・P P & C P P ランズの1～3歩 Q Q S

・ナチュラルスピン Q Q S

(㊦左右左と3歩で右回転スピンをして終りは略逆DWに面す)

・ロンデウィスク t o R & L S a S, S a S

(㊦前半S a S：ボディ右回転継続し略中央に向けて右足横にして左足後方にロンデしながらウィスク t o Rを踊り略逆DCに面して終る、後半S a S：ボディ右回転継続し逆DWに向けて左足横にして右足後方にロンデしながらウィスク t o Lを踊り略L O Dに面して終る)

・ローリングオフジアームウィズランジ S S (女子 S a S)

(㊦S：L O Dに右足小さく前進しつつ女子が自分の前を右方に横切って右回転するようにリード、S：中央に左足横にして右手で女子左手を取りL O Dに面してR S Pでランジライン t o R、女子S a：左右と2歩で右回転しながら男子の前を横切る、S：右足体重のまま左足右足に揃えL O Dに面し左手男子にあずけ右腕を上伸ばしてR S Pでシットライン)

・スリーステップターン t o L S P S a S

(㊦S a：ホールド離して女子の後で右左と2歩で右回転、S：右足横に置いて略L S Pとなり両膝十分曲げて左足トウでポイントし両手を大腿の上に置き女子を見る、女子S a S：左足から左回転スリーステップターンをして男子の前を横切り左足体重で略L S Pとなり右上に伸ばしてシットラインで男子を見る)

・ヒップロールアクション S a S

(㊦左右左と体重移し替えながらヒップロール、女子：その反対)

・シャドーボタフォゴ S a S

(㊦R Fシャドーボタフォゴを右にオーバーターンして女子と正対)

・S t サンバウォーク

&レディスポットボルタ t o R

S a S

(注左足からの S t サンバウオークを踊り C l d P o で終る、女子：右回転のスポットボルタを踊り男子と正対)

★★ (40)

※ナチュラルロール～バックロック～ナチュラルピボット t o オープン P P ※

※ウィスク t o R～アルゼンチンクロスセス～クローズドロックス※

コーナ近くで D W に面して始める

・ナチュラルロール

S Q Q × 3

(注最後は新 L O D に背面して終る)

・バックロック

S Q Q × 2

(注前半 S Q Q : L O D に左足後退から始める、後半 S Q Q : L O D に右足後退から始める)

・ナチュラルピボット t o オープン P P

Q Q S

(注ボディ右に回しながら左足ピボットして L O D に面してオープン P P で終る)

・ P P ラン

S a S

(注 L O D に沿って P P で右左右と 3 歩前進ラン)

・ウィスク t o L

S a S

・ S t サンバウオーク

S a S

(注左足の上でボディ左に回して女子と正対し右足からの S t サンバウオークを踊る、女子：その反対)

・アルゼンチンクロスセス

S a S × 3

(注略 L O D に面して終る、なおボルタアクションの際に女子を左回転させる、J B D F 教 p 9 3 参照)

・クローズドロックス

S Q Q × 3

(注これに代えて、ボタフォゴロックスウィズハンドチェンジを踊ることもできる)

★★★ (41)

※フォワード t o C P P～ロンデウィスク t o L & レディアnderアームターン t o R ※ ※ F l w ラン ※

c f . (6 9)

C l d P o の左足体重で始める

・フォワード t o C P P

Q Q S

(注 Q : 右足前進、Q : ボディ右に回しながら左足横少し後ろに、S : C P P で右足横に)

・ロンデウィスク t o L

& レディアnderアームターン t o R

Q Q S

(注 Q : 左手上げながら左足小さく横にするのと同時に右足後方へロンデ、Q : 右足左足の後に交差して左手の下で女子の右回転をリード、S : 左足アクロス前進して左手下げ女子と正対して終る、女子 Q : ボディ右に回しながら右足前進して同時に左足を前方にロンデ、Q : 右回転継続して左足小さく横少し後ろに、S : 右足前進ピボットして男子と正対して終る)

・フォワード t o C P P

Q Q S

(注上記を繰り返す)

・ロンデウィスク t o L

& レディアnderアームターン t o R

Q Q S

(注上記を繰り返す)

・ F l w ラン

S Q Q × 4

(注基本的にオープンナチュラルターンと F l w ナチュラルターンの組み合わせの動作、すなわち、前半 S : D W に右足 O P 前進、Q : ボディ右に回しながら左足前進、

Q : ボディ右回転継続して右スエーで右足後退、後半 S : F l w で左足後退、Q : ボディ左に回しながら右足後退、Q : ボディ左回転継続して左足横に、上記をもう一度繰り返す、女子前半 S : 左足後退、Q : ボディ右に回しながら右足横に、Q : ボディ右回転継続して左スエーで左足前進、後半 S : F l W で右足後退、Q : ボディ左に回しながら左足アクロス前進、Q : ボディ左回転継続して右足横に、上記をもう一度繰り返す、ジェフリーハーン教 p 8 8 フィガー (5) 参)

★★★ (4 2)

※ストーキングウォーク&レディランニングジグザグエンド i n ランジライン&レディプレスライン~リカバー t o R S h P o ※

c f . フィガー (3 7) 、 (5 5)

C l d P o の右足体重で始める

・ウィスク t o L & レディスポットボルタ t o R S a S

・ストーキングウォーク&レディランニングジグザグ

エンド i n ランジライン&レディプレスライン S S S S

(女子 S a S a S a S)

(㊦右手を女子左脇の下に通してホールド又は右手で女子左上腕部をしっかりホールドして始める、1歩目 S : C l d P o を保ち女子の右 O P に右足前進しながら左足横少し前に伸ばしてポイントし女子右回転をリード、2歩目 S : 左足体重移して女子前進をリード、3歩目 S : 右足 O P 前進しながら左足前に伸ばしてポイントし左手で女子右手をプッシュして女子右回転をリードした後、右手で女子の左手を取る、4歩目 S : 右手で女子左手をホールドしたままタンデム P o となり右膝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 S a S a S a : 左足後退から始め右へジグザグし、終り D C に面して男子に背面し右足体重で終る、最後 S : 右足体重のままボディ右に回してタンデム P o で左足前にポイントし左手男子にあずけ右手上げてプレスライン (プレスラインをせずに左足前にポイントしてもよい)、なお、ストーキングジグザクは C l d P o に代えて H d S h H o で踊ることもできる、ジェフリーハーン教 1 0 6 参)

・ポーズ&リカバー t o R S h P o S S , a S a S

(㊦ S S : 上記ストレッチラインを保つ、a : 右膝を伸ばしながら右手で女子を引き付ける、S a S : 左足から S t サンバウォークを踊り R S h P o で終る、女子 S S : 上記プレスラインを保つ、a : 右足体重のままボディ左に回し男子に正対、S a S : 左足から左回転のスポットボルタを踊り男子に背面して R S h P o)

→㊦後続 : R S h P o セイムフットの右足から始める各種ナチュラル系フィガー (ナチュラルロール、リビラードラン (ムアー P V 1 4) 、トラベリングボタフォゴス、シャドーコルタジャカなど)

★★ (4 3)

※フォワードロック~3ラン&スローボルタ (R S h P o) ※

c f . フィガー (4 6)

シャドーボタフォゴスからのフットチェンジなどをして R S h P o のセイムフット左足体重で始める

・クルザードウォーク&ロックス S S Q Q S × 2

(㊦男女共に、前半 S S : 右左と2歩前進クルザードウォーク、Q Q S : 右足前進からのロックアクション、後半 S S : 左右と2歩前進クルザードウォーク、Q Q S : 左足前進からのロックアクション)

・3ラン&スローボルタ Q Q S a S S

(㊦ Q Q S : 右左右と3歩前進ラン、a : 左足前進、S S : 右足前進してロアーしてヘジタイト)

・シャドーサーキュラーボルタ t o R a S a S a S a S

(注 a : 左足前進、S a S a S a S : 右足前進から右回りのサーキュラーボルタを踊り逆DWに面す、J B D F 教 p 9 6 参)

・ウイスク t o L & R S a S × 2

(注 R S h P o で左へのウイスクと右へのウイスクを踊る)

・コントラボタフォゴ S a S

(注 L F ボタフォゴを踊りながら女子の左回転をリードしてDWCに面してコントラPPで終る、女子 : 左足前進しながらボディ左に回して逆DCに面して終る)

・S t サンバウォーク & レディサーキュラーボルタ t o R S a S × 2

(女子 S a S a S a S)

(注 前半 S a S : 右足からのS t サンバウォークを踊りながら少し左に回転、後半 S a S : 左足からのS t サンバウォークを踊りながら少し左に回転しDCに面してオープンCPPで終る、女子 : 右足から右回りのサーキュラーボルタを踊りオープンCPPで終る)

・シャドーボタフォゴ S a S

(注 右足からのシャドーボタフォゴを踊り右に回して女子と正対、女子 : その反対)

・S t サンバウォーク & レディスポットボルタ t o R S a S

(注 左足からのS t サンバウォークを踊りながら左手上げてその下で女子を右回転にリードしC l d P o で終る、女子 : 右回転スポットボルタを踊る)

★★ (44)

※コントラPP～サーキュラーボルタ t o R エンドR S P ※

※ウイスク t o R エンドL S P ~ クローズ&スリップバック～サンバロックス※
c f . フィガー (45)

コントラPPでDWに面して始める

・サーキュラーボルタ t o R ウィズレディスポットボルタ t o R S a S , a S a S a

(注 前半 S a S : 右足から右回りにサーキュラーボルタを踊りながら左手上げてその下で女子を右回転スポットボルタさせて女子と正対しダブルHHo)、後半 a S a S a : 右回りのサーキュラーボルタを継続して左足体重でLODに面して終る、女子 前半 S a S : 右足から右回転のスポットボルタ、後半 a S a S a : 右回りのサーキュラーボルタを踊り左足体重でLODに面して終る)

・ローリングオフジーム前半の変形 S S (女子 S a S)

(注 S : 右足体重乗せながら女子右回転をリード、S : 左足横にして右手で女子左手を取ってR S P でイクスプロージョンライン、女子 S a S : 右足から男子の前を横切って右回転スリーステップターンを踊りR S P でイクスプロージョンライン)

・リズムバウンズ S S

(注 R S P の上記状態を保って行う)

・ウイスク t o R エンドL S P & レディスリーステップターン t o L S a S

(注 S a S : 右へのウイスクしながら右腕で女子を引き付けた後、左腕上げて女子の左手を取り女子左回転スリーステップターンをリードし自分の前を左方に横切らせる、女子 S a S : 左足から左回転スリーステップターンして男子の前を横切る)

・ランジライン t o L & レディシットライン S S

(注 S : 左足体重戻しながらL S P となり左手で女子右手を取る、S : 右足横に置き膝曲げランジラインとなり右手は腰に、女子 S : 左回転継続して右足横にしてL S P となる、S : 左足横に置きL S P で左手上に伸ばしシットライン)

・クローズ&スリップバック S S

(注 S : 左足体重移しながらボディ左に回し右足左足に揃えて女子と正対しダブル

HHo、S：ダブルHHoで両足揃えて左足で小さくスリップバック、女子：その反対)

- ・サンバロックス QQS×2
(㊦LSPで右足前進から始める)

★★ (45)

※サンバロックス～Stサンバウオーク～チェンジポジションtoRSP&レディシットライン※

※リバースターン～チェックドリバースtoオープンPP※

cf. フィガー (43)、(44)、(56)

コントラPPでDWに面して始める

- ・Stサンバウオーク SaS×2
&レディサーキュラーボルタtoR

(女子SaSaSaS)

(㊦前半SaS：右足からのStサンバウオークを踊りながらボディ少し左に回転、後半SaS：左足からのStサンバウオークを踊りながらボディ少し左に回転しDCに面してオープンCPPで終る、女子：右足から右回りのサーキュラーボルタを踊りオープンCPPで終る)

- ・サンバロックス QQS×4

(㊦右足前進から始め、終り中央に面しClidPoのダブルHHoとなる)

- ・Stサンバウオーク SaS×2

(㊦ダブルHHoで右足からと左足からの各Stサンバウオークを踊る)

- ・チェンジポジションtoRSP SS

(㊦S：右足を女子右OPに前進しながら左手離し女子右回転をリード、S：右手で女子の左手を取り左足横にして膝曲げRSPでランジラインtoR、女子S：ボディ右に回しながら男子の前を横切って左足前進、S：右足横にして左足体重掛けずに右足に揃えてRSPで右腕上に伸ばしてシットライン)

- ・リズムバウンズ SS

(㊦上記ホールドのまま膝緩めてリズムバウンズ)

- ・ローリングオフジアームの4～6歩 SaS

(㊦ウィスクtoRを踊りながら右手で女子を引き付けてClidPoで終る、女子：左足から左回転のスリーステップターンを踊り男子に正対して終る)

- ・リバースターン前半 SaS

- ・チェックドリバースtoプロムナードラン SSa, SaS

(㊦SS：LODに右足後退してボディ絞りながら左に回しスエー右にして女子の顔を見る、a：ボディ右に回しながら左足トゥターンインでナチュラルピボットして略LODに面す、SaS：オープンPPで右左右と3歩前進ラン、スタンダードフィガーのウィーブスイッチに類似)

- ・サイドサンバウオーク SaS

→㊦上記チェックドリバースtoプロムナードランに代えて、フィガー(56)のようにチェックドリバース&ナチュラルピボットtoレディハイロンデ(ジェフリーハーン教p112参)を踊ることもできる

★★ (46)

※クルザードウオークス&ロックスウィズレディスピン※

※ラウンドアバウトtoR～ウィスクtoL&レディスポットボルタtoR※

DWに面しPPの左足体重で始める

- ・サイドサンバウオーク SaS

- ・フットチェンジ&レディスポットボルタtoR
エンドinRShPo SS (女子SaS)

・クルザードウォークス&ロックス

ウィズレディスピン t o L

S S Q Q S × 2

(注前半 S S : R S h P o で左右と2歩クルザードウォークス、Q Q S : 左足から前進ロックしながら女子左回転スピンをリード、後半 S S : R S h P o で右左と2歩クルザードウォークス、Q Q S : 右足から前進ロックしながら女子右回転スピンをリード、女子 S S : 左右と2歩クルザードウォークス、Q Q S : 左回転スピン、後半 S S : 右左と2歩クルザードウォークス、Q Q S : 右回転スピン)

・L F ボタフォゴ i n コントラ P P

S a S

(注 S a S : 女子を左回転にリードしながら L F ボタフォゴを踊りコントラ P P で終る、女子 S a S : ボディ左に回しながら L F ボタフォゴを踊りコントラ P P で終る)

・ラウンドアバウト t o R

S a S a S a S

(注男女共に右足から始め、男子は逆 D W に面して終る)

・ウィスク t o L & レディスポットボルタ t o R

S a S (女子 a S a S)

(注 S a S : ボディの右回転を継続してウィスク t o L を踊りながら女子を右回転のスポットボルタにリードしてオープン C P P で終る、女子 a : ボディ右回転継続しながら左足前進、S a S : 右足からの右回転スポットボルタを踊りオープン C P P で終る)

★★ (47)

※リバーターン~バックロックウィズピボット~プレイトの変形※

D C に面し C l d P o の右足体重で始める

・リバーターン前半

S a S

・バックロック

S Q Q × 2

(注右足後退からバックロックと左足後退からバックロックを踊る)

・バックロックウィズピボット

S Q Q × 2

(注前半 S : 女子とタイトにホールドを保ってバックコントラチェックのようにボディ左に絞りながら右足 D C に向けて後退、Q : ボディ右に回しながら左足後退ピボットして略 L O D に面す、Q : 右回転継続して右足前進して L O D に略背面、後半 S Q Q : L O D に左足後退からバックロック、ムアー P V 2 参照)

・プレイト

S S Q Q S

(注右足後退から始める)

・レディバワックワードスイーブル

S S

(注 S : 逆 L O D に左足前進しながら左手の甲返し女子をラナウェイ P o にリード、S : 右足体重戻しながら左手首を元に戻し女子を正対させる、女子 S : 逆 L O D に右足後退してボディ左に回しラナウェイ P o になる、S : ラナウェイ P o で L O D に左足後退してから左足ボールで右回転のスパイラルアクションをして男子と正対)

・バワックワードラン

& レディスリーステップターン t o R

Q Q S

(注 Q : 左足後退しつつ左腕を左方に払って女子右回転スピンさせる、Q S : 右左と2歩後退して L O D に背面して C l d P o で終る、女子 Q Q S : 右左右と右回転のリーステップターンを踊り男子と正対して C l d P o)

・リバーターン後半

S a S

(注右足後退してリバーターンの4~6歩を踊る)

★★ (48)

※コンティニューアススポットボルタ t o L & レディーバックラン~トラベリングボトオゴフワード~リカバー t o P P ※

c f . フィガー (26)

オープン P o の右足体重で始める

・ソロススポットボルタ

S a S

(㊦ 左回転のスポットボルタを踊り女子と正対してH d S h H oとなる、女子：右回転スポットボルタ)

・ P P & C P P ランズウィズH d S h H o Q Q S × 3

(㊦ 右足を女子の両足の間に前進して始め、右足体重のオープン P P で終る、女子：スパイラルターンはしない、ムアー P V 1 方法 1 参照)

・ コンティニューアススポットボルタ t o L & レディーバックラン

S a S a S a S a , S a S a S a S

(女子 Q Q Q Q Q Q Q Q , Q Q Q Q Q Q S)

(㊦ H d S h H o のまま左回転のスポットボルタを踊りながら自分を中心にして女子を左回転バックランさせて最後左足体重で終る、女子 1 歩目：ボディ左に回しながら右足横少し後ろに、2 歩目以降：バックランして右足体重で終る)

・ トラベリングボトオゴフワード 1 ~ 3 歩 S a S

(㊦ 正規のホールドに戻り、右足 O P 前進からのボタフォゴ、女子：左足後退からのボタフォゴ)

・ リカバー t o P P S a S

(㊦ S：左足 O P 前進、a：女子のボディを右に回転させながら右足横に、S：左足体重戻して P P で終る、女子 S：右足 O P で後退、a：ボディ右に回して左足横に、S：右足体重戻して P P)

★★ (49)

※セიმフットコルタジャカ～セიმフットクルザード※

c f. フィガー (4)、(17)、(54)

L O D に沿って P P で始める

・ サイドサンバウオーク S a S

・ シャドーボタフォゴスエンドフットチェンジ S a S × 2

(㊦ 前半 S a S：L F ボタフォゴを踊る、後半 S a S：右足フリックボールチェンジして R S h P o の左足体重で終る、女子：シャドーボタフォゴ (R F、L F の各ボタフォゴを踊り R S h P o の左足体重で終る)

・ セიმフットコルタジャカ S Q Q Q Q Q × 2

(㊦ 前半 S Q Q Q Q Q Q Q：R S h P o のコンタクトホールドで右手で女子右腰をホールドし右足前進してコルタジャカを踊りつつ半回転、後半 S Q Q Q Q Q Q Q：上記ホールド保ち左足後退してコルタジャカを踊りつつ更に半回転、ジェフリーハーン教 p 1 0 0 参)

・ セიმフットボックスジグザグ S Q Q × 4

(㊦ 男女共にクルザード (ムアー P V 5 参) の男足を踊る、チャチャチャのボックスジグザグ (ジェフリーハーン教 p 1 3 4) に類似、前半 S：右足前進、Q：ボディ左に回しながら左足右足の前に緩く交差、Q：右足横少し後ろにして 1 / 4 回転終了、後半 S：女子右 O P で左足後退、Q：ボディ左に回しながら右足左足の後ろに緩く交差、Q：左足横少し前に前進して 1 / 4 回転終了、上記ステップをもう一度繰り返す)

・ フットチェンジ

& レディースリーステップターン t o R エンド R S P S S (女子 S a S)

(㊦ S：右足前進しながら女子の右回転のスリーステップターンをリード、S：左足横に置き右手で女子左手を取って R S P、女子 S a S：右足から右回転のスリーステップターンを踊り R S P で終る)

→㊦ 上記フットチェンジの際に、女子はスリーステップターンから R S P になる代わりに、右回転スポットボルタを踊り男子と正対して終ることもできる

★★★ (50)

※A v d マクシクセ (リビラードランウィズ R S h P o) ※

R S h P o のセイムフットで前進／後退ラン
c f. フィガー (1 2)、(1 4)、(6 6)、(7 9)

L O D に面して R S h P o の男女共に左足体重で始める

・セイムフットボタフォゴ S a S × 2

(注 R S h P o で R F と L F のボタフォゴを行う)

・A d v マクシクセ

(リビラードランウィズ R S h P o) Q Q S & × 3

(注左手で女子左手首を、右手で女子右腰をホールドしてコンタクト R S h P o になり、この状態を保ち次のように踊る、1 b t 目 Q : 女子の右 O P に右足前進、Q : 左足右足に略閉じる、S : 右足前進してボディ右に回し始める、& : 右足体重のまま右スエーで少しホップして左膝曲げボディ右に半回転、2 b t 目 Q : 左足後退、Q : 右足左足に略閉じる、S : 左足後退してボディ左に回し始める、& : 左足体重のまま左スエーで少しホップして右膝曲げボディ左に半回転、3 b t 目 Q Q S : 1 b t 目を繰り返す)

・バクラン

Q Q S

(注 Q Q S : 男女共にボディ右に回しながら左右左と 3 歩後退して 1 / 4 回転し略壁に背面して R S h P o で終る)

・チェックアクション

S S

(注 S : R S h P o 保ち少しボディ右に回しながら右足横少し前に置き女子前進をリードしつつ左手を女子左腕の上をスライドさせて終りは L O D に面して略タンデム P o となる、S : タンデム P o のまま左足体重移して膝十分に曲げ左手で女子左手首をホールドしてランジライン t o R、女子 S : ボディ右に回しながら右足横少し前に前進し左膝をリフトして略タンデム P o、S : タンデム P o のまま左足体重掛けずに前にポイントして右手上げるか前に伸ばす)

・ウィスク t o R

& レディースリーステップターン t o L S a S

(注右へのウィスクをしながら左手を右方に払って女子の左回転をリードし C l d P o で終る、女子 : 左回転のリーステップターンを踊り C l d P o で終る)

→(注上記バックランからは、チェックアクション～ウィスク t o R & レディースリーステップターン t o L 代えて次のように踊ることもできる。

・ローリングオフジアームの変形

S S (女子 S a S)

(注 S : R S h P o 保ちボディ右に回しながら右足横少し前に置き女子の右回転をリードしてホールド離す、S : 左足体重移して膝十分に曲げ右手で女子左手を取り R S P でランジライン t o R、女子 S a S : 右足から右回転リーステップターンを踊り R S P となり右腕上に伸ばしてシットライン)

★★ (5 1)

※ ロンデウィスク t o R & L ~ ナチュラルスピン ※

c f. フィガー (2 4)、(3 7)

L O D に面して R S P の左足体重で始める (先行例 : ローリングオフジアームの 1 ~ 3 歩など)

・R F ボタフォゴ (ターン t o R)

& レディースリーステップターン t o L S a S

(注 D W に向けて右足前進しながらボディ右に回してボタフォゴを踊り、終りに女子と向き合う、女子 : 逆 D C に向けて左足前進からの左回転リーステップターンを踊り、終りに男子と向き合い右手男子の胸板にタッチして D C に面する)

・スポットボルタ t o L

& レディーススポットボルタ t o R S a S

(注左足からの左回転スポットボルタを踊り略 1 回転して女子と向き合う、女子 : 右足からの右回転スポットボルタを踊り略 1 回転して男子と向き合う)

- ・ ロンデウイスク t o R S a S
(注 ボディ左に回しながら右足からロンデウイスクをしてオープン P P になる、女子：その反対)
- ・ ロンデウイスク t o L S a S
(注 ボディ右に回しながら左足からロンデウイスクをしてオープン C P P になる、女子：その反対)
- ・ ロンデウイスク t o R S a S
(注 上記を繰り返す)
- ・ スピン t o L Q Q S (又は S a S)
(注 左右左と 3 歩で左回転スピンして略 L O D に面して終る、女子：その反対)
- ・ プロムナードラン Q Q S
(注 オープン P P で右左右と 3 歩前進)
→ (注 上記 ロンデウイスク t o R からはプロムナードスピン & ジグザク (ムアー P V 1 5 参) に継続することもできる)

★★★ (5 2)

※セイムフットキャリオカランズ※

c f. フィガー (8 1)

フットチェンジなどして、DW に面しコントラ P P で始める

- ・ ラウンドアバウト t o R S a S a S a S
(注 男女共左手に伸ばし右手で相手の左腰を互いにホールドして右足から右回りにサーキュラーボルタを踊り男子逆 DW に面す)
- ・ セイムフットサーキュラーボルタ t o R エンド R S P
& トラベリングボルタ t o L a S a S × 2
(注 前半 a S a S : 右回りのサーキュラーボルタを継続しながら右手を離し女子を右回転オーバーターンにリードして R S P となり L O D に面す、後半 a S a S : R S P で右腕を女子の左腕と組んで男女共に中央に向けて左足からトラベリングボルタ t o L を踊り右足体重で終る)
- ・ キューバンロック S a S
(注 男女共に腕組みして左右左とキューバンロックを踊る)
- ・ セイムフットキャリオカランズ (ランバダアクション)
a S a S × 3

(注 男女共に腕組みして、1 b t 目 a : 右方に移動するため右足左足の後にルーズに交差、S a : 左右と 2 歩右方へボルタをして終りにボディ少し左に回す、S : 右手前に伸ばし左足体重掛けずに右足の前に伸ばしてポイント、2 b t 目 a : 左方に移動するため左足右足の後にルーズに交差、S a : 右左と 2 歩左方へのボルタをして終りにボディ少し右に回す、S : 左手前に伸ばし右足体重掛けずに左足の前に伸ばしてポイント、3 b t 目 : 1 b t 目を繰り返す、ジェフリーハーン教 p 9 0 参)

- ・ キューバンロック S a S
(注 男女共に腕組みして左右左とキューバンロックを踊る)
- ・ レディースリーステップターン t o L
エンドタンデム P o S S , S S
(女子 S S , S a S)

(注 腕組みを外して両手互いにフリーとなり、S S : 右足体重移し女子の方を見る、S : 左足体重移しながら右手で女子左手を引き付けて女子左回転をリード、S : 右足横に開いてタンデム P o 、女子 S S : 右足体重移して男子の方を見る、S a S : 左足から左回転スリーステップターンをして男子に背面しタンデム P o)

- ・ ドロップライン S S

(注 S : 両手で女子両上腕を支える、S : 両膝曲げてトゥで立ちヒップを後に突き出しバランスを取る、女子 S : 右足体重乗せて両手後ろに回して男子の両腰をホール

ド、S：右足体重のまま膝曲げ左足を男子の両足の間を通して後方に伸ばし前屈みになる)

・フォワードロック

&レディリバースターン

SS, QQS

(注SS：両膝伸ばして立ち上がり左足体重移す、QQS：右足からの前進ロックをしながら女子の左回転をリードし女子に正対して終る、女子SS：右膝伸ばして立ち上がる、QQS：左足からリバースターンの4～6歩を踊り男子に正対して終る)

★★★ (53)

※ウィスク to R &レディ4ステップターン to L～リバースシャドーボルタ※
cf. フィガー (64)

LODに面してRSPの左足体重(女子右足体重)で始める

・ウィスク to R &レディ4ステップターン to L

エンド in RShPo

SaS (女子SaSa)

(注右へのウィスクをしながら右手で女子を引き付けて左回転をリードし右手離して終り右手で女子右腰を抱え左手で女子左手首をホールドしてRShPoとなりスエーを大きく右に、女子SaS：両手上に伸ばし男子の前に左足から左回転のスリーステップターン、a：右足スパイラルクロスして男子の右サイドで背面しスエー大きく右にしならせてRShPo、ジェフリーハーン教p94参)

・シャドーボルタロールの変形

SS, aSaS

(注RShPoを保ち男女共に、S：左回転のパワーを得るためにボディ右後方にしならせてから左足小さく前進、S：左足体重のままスエー左に切り替えてボディ左前にロール、aSaS：右足から左回りのサーキュラーボルタ、ジェフリーハーン教p94参)

・シャドーリバースバレルロール

SQQ×3

(注RShPoを保ち、右足後退からリバースバレルロールの後半、前半、後半を踊る、ムアーPV6参、単にリバースターンでもよい)

・リカバー to コントラPP

SaS

(注女子を左回転にリードしつつLFボタフォゴを踊りDC面してコントラPPとなりHdShHoで終る、女子：ボディ左回転しながらLFボタフォゴを踊り男子と向き合っってコントラPPとなりHdShHoで終る)

・ローリングオフジームの変形

SS, SS (女子SS, SaS)

(注前半S：右足CBMP前進しながら右手を右方に引いて女子の左回転をリード、S：左足横に置き右手は女子の右肩の上に左手は女子左肩甲骨にタッチしてRShPo、後半S：右足体重移して左手で女子左肩をプッシュして女子右回転をリード、S：左足横にしてHdShHoのRSPで終る、女子S：右足前進しながらボディ左に回す、S：左足右足に閉じて右手は右肩の上に置きRShPo、SaS：右回転のスリーステップターンをしてRSPの右足体重で終る)

・リズムバウンズ

SS

・クローズ&スリップバック

SS

(注S：右足体重移しながら右手離しボディ右に回して女子と正対してダブルHHo、S：右足体重のままスリップバック)

・サンバボックス

QQS×2

★★ (54)

※リバースターン前半～フットチェンジ to RShPo※
cf. フィガー (23)、(49)

・DWに面してCl dPoで始める

・リバースターン1～3歩

SaS

・フットチェンジ to RShPo

SS

(注 S : 右足後退、S : 右足体重のままボデーロールを後から右にしながら女子左回転スパイラルにリードしてR S h P oでL O Dに面して終る、女子S : 左足前進、S : 右足前進して左回転スパイラルターンをしてR S h P oとなる)

・シャドークルザード (シャドーボックスジグザグ) S Q Q × 4

(注男女共にセイムフットでクルザード (ムアーP V 5 参) を踊る、チャチャチャのボックスジグザグ (ジェフリーハーン教 p 1 3 4) に類似、1 b t 目 S : ボディ左に回しながら左足右足の前に緩く交差、Q : 右足横少し後ろに、Q : 左足後退、2 b t 目 S : ボディ左に回しながら右足左足の後ろに緩く交差、Q : 左足横少し前に前進、Q : 右足前進、3、4 b t 目 : 1、2 b t 目を繰り返す)

・リカバーC l d P o S S (女子S a S)

(注 S : 左足前進しながら女子を左に回す、S : 右足左足に閉じて女子と正対、女子S a S : 左足からリバースターン後半を踊り男子と正対して終る)

★★★ (5 5)

※ P P & C P P ランズ ~ バックロックウィズフリック & クローズ ※

※ ストーキングウォーク & レディランニングジグザグ ※

c f . フィガー (3 7) , (4 2)

壁に面してC l d P oで始める

・ P P & C P P ランズの 1 ~ 3 歩 Q Q S

(注右足前進から始めて右手を女子左脇下に通してオープンP P)

・ フォワードラン a S a S

(注 a S a S : オープンP Pで左右左右と4歩前進ランし、最後右足体重 (S) のときに左足を後から前に少しロンデ)

・ バックロックウィズフリック & クローズ S a S , S S

(注 前半 S : オープンP Pで左足右足の前に交差、a : オープンP Pで右足後退、S : 左足右足の前に交差すると同時に右足後方にキック、後半 S : オープンP Pで右足前進、S : ボディ右に回して左足右足に閉じて女子と正対、女子 : その反対)

・ ストーキングウォーク

& レディランニングジグザグ S S S S (女子S a S a S a S)

(注右手を女子左脇の下に通してホールド又は右手で女子左上腕部をしっかりホールドして始める、1歩目 S : 最初右足O P 前進、2歩目 S : スエー右にして左足横少し前に、3、4歩目 S S : 1、2歩目を繰り返す、女子 S a S a S a S : 左足後退から右方にジグザグ、詳細は前述フィガー (4 2) 、ジェフリーハーン教 1 0 6 参)

・ リカバー t o C l d P o S a S (女子S S)

(注女子左回転をリードしながら右足横少し前にしてナチュラルベーシック 1 ~ 3 歩を踊り女子を正対してC l d P o、女子 S : ボディ左に回しながら右足横少し後ろに、S : 左足右足に揃えC l d P o)

→注後続 : リバースターン、リバースベーシック、L F ボタフォゴフォワードなど

★★★ (5 6)

※ チェックドリバース & ナチュラルピボット t o レディハイロンデ ※

c f . フィガー (4 5) , (7 2)

C l d P oで始める

・ リバースバレルロール S Q Q × 3

(注リバースバレルロールの前半、後半、前半を行いD Wに背面、ムアーP V 6 参)

・ バックロック S Q Q × 2

(注このバックロックは省くこともできる)

・ チェックドリバース & ナチュラルピボット

t o レディハイロンデ S S a , S S , a S S

(注概略の動きは、略L O Dに背面した状態から右回転ピボットしてL O Dに面し

F l wで逆L O Dに後退した後にD Wに面して終る、すなわち1 b t目 S S : L O Dに右足後退してボディ絞りながら左に回しスエー右にして女子の顔を見る、a : ボディ右に回しながら左足トゥターンインでナチュラルピボットして略L O Dに面す、2 b t目 S S : D Wに向け右足女子の両足の間に前進して女子を右腰の上でハイロンデさせる、3 b t目 a : F l w P oで逆D Cに左足後退、S : ボディ右に回しながら少しスエー右で右足横にして女子と正対（ホバーアクション）、S : スエー左に切り替えて左足横少し前にしてC l d P o、女子1 b t目 S S : 左足前進してボディ絞りながら左に回しスエー左に、a : ボディ右に回し右足前進してスピニングアクション、2 b t目 S S : 逆D Wに向け左足後退して右足ハイロンデ、3 b t目 a : F l w P oで逆L O Dに右足後退、S : スエー左で左足横にして男子と正対（ホバーアクション）、S : スエー右に切り替えつつボディ左に回して右足横少し後ろにしてC l d P o、ジェフリーハーン教 p 1 1 2 参)

・ナチュラルロール S Q Q × 4

(注 P Pの左足体重で終る)

・ウォーク i nカドルホールド S S

(注 S : P Pで右足前進、S : 左足前進しながらクルザードウォークする間に左手上げて女子を左にスパイラルさせてカドルホールドになる、女子 S : P Pで左足前進、S : 右足前進しながら右手上げて左回転スパイラルをしてカドルホールド)

★★ (57)

※セイムフットトラベリングボルタ t o L ~ シャドーボルタロール※

※S tサンバウォーク&レディサーキュラーボルタ t o R ~ サンバロックス※

R S h P oセイムフットの左足体重で始める

・セイムフットトラベリングボタフォゴス S a S × 2

(注セイムフットで右足からと左足からの各ボタフォゴを踊る)

・セイムフットトラベリングボルタ t o L

ウィズスプリットアクション S a S a S a S

(注 S a S a : 右足から左方にトラベリングボルタ、S : 右足横に戻す、a : 左足体重戻す、S : 右足左足の前に交差 (ジェフリーハーン教 p 8 6 参) を使ってもよい)

・スローボルタ a S a S

(注 a : 左足横に、S a S : 右足から左方にボルタ)

・ジグザグ t o R & L S a S a × 2

(注前半 S a S : D Wに左足前進から壁に向けて右方にジグザグ、a : 左足体重のまま右膝リフトしてD Cに面す、後半 S a S : D Cに右足前進から中央に向けて左方にジグザグ、a : 右足体重のまま左膝リフトしてD Wに面す)

・シャドーボルタロール S a S a S a S a × 2

(注ボディ左に回しながら左足前進して始める、前半 : 8歩でボディを腰から前に前傾し反時計方向にロール、後半 : 8歩でボディを腰から後に傾斜して反時計方向にロールし計16歩で1周、ムアーP V 1 3、ジェフリーハーン教 p 1 1 0 参)

・R Fボタフォゴ i n t oコントラC P P S a S

(注女子の右回転をリードしながらR Fボタフォゴを行いコントラC P Pで終る、女子 : 右足前進してボディ右回転しつつR Fボタフォゴを行いコントラC P Pで終る)

・L Fボタフォゴ t oコントラP P S a S

→注上記ジグザグ t o R & Lを省くこともできる

★★★ (58)

※ナチュラルロール~ P Pラン~ パッシングターン※

C l d P oで始める

・ナチュラルロール (又はF l wラン) S Q Q, S Q Q

・P PランエンドR S P S a S, S S

(⑩ S a S : C l d P o で右足 O P 前進してオープン P P で終る、S : 左足横にして右手で女子左手を取って R S P、S : ボディ少し左に回し右足体重掛けずに左足の前をアクロスしてポイント (これが次のパッシングターンに入るための踊りのリズムを作る上で大切)、女子 : その反対)

・パッシングターン

S S, S S, S a S

(女子 S S, S a S, S a S)

(⑩ ジャイブのロータリースローウェイに動きが類似、1 b t 目 S : 右足大きく横に移動しながら右手で女子を引き付けて女子の左回転をリード、S : 左足体重掛けずに右足の前をアクロスしてポイントし左手を女子右脇の下に通してホールドし略 L S P、2 b t 目 S : ボディ左に回しながら女子の前を横切るように左足前進、S : 左回転継続して右手を女子の左脇の下に入れてホールドしながら右足横少し後ろにして略 R S P で左足後方にロンデ (上記 S S の 2 歩はロンデを伴う左回転の 2 ステップターン)、3 b t 目 S a S : 右手で女子左回転をリードしながら後退の L F ボタフォゴを行う、すなわち左足 C B M P 後退 (S)、ボディ少し右に回して右足後退 (a)、左足体重戻し D W に面して女子と正対 (S)、女子 1 b t 目 S : ボディ左に回しながら男子の前を横切るように左足前進、S : 左回転継続して右足横少し後ろにして略 L S P で右足後方にロンデ (S S の 2 歩はロンデを伴う左回転の 2 ステップターン)、2 b t 目 S : 左足右足の後に交差、a : 交差を解いて右足大きく横に、S : 左足体重掛けずに右足の前をアクロスしてポイントして略 R S P、3 b t 目 S a S : ボディ左に回しながら男子の前を横切るように左足前進から略 3 / 4 回転の左回転スポットボルトを踊り終りに逆 D C に面して男子と正対し右手平を男子の胸元にタッチして動きを止める、ジェフリーハーン教 p 1 1 4 参)

・フォワードロックエンドイン R S h P o

& レディースリーステップターン t o R

S a S

(⑩ 右足から前進ロックをして L O D に面し R S h P o の右足体重で終る、女子 : 右手で男子をプッシュしながらボディ右に回し右足から右回転のリーステップターンを踊り L O D に面して R S h P o の右足体重で終る)

→⑩ 後続 : R S h P o セイムフットの左足から始める各種フィガー (例えば、クルザードウォーク & ボタフォゴ (又はロック)、トラベリングロックス、リビラードランなど)

★★ (59)

※ ウィスク t o ランジ & レディースシャッセ t o タンデム P o ~ サイドクロス ※

R S P の左足体重で始める

・リズムバウンズ

S S

(⑩ 左膝曲げてバウンズアクション、女子 : その反対)

・ウィスク t o ランジ

& レディースシャッセ t o L エンド i n L S h P o

S a S

(⑩ S a : 女子の後で右へのウィスク、S : 右足大きく横に置いて膝曲げ左手で女子左腰をホールドしてランジライン t o L、女子 S a S : 男子の前を左方へ左右左とシャッセして終りは L S h P o で右手横に左手上に伸ばすか又は両手左右に広げる)

・サイドクロス

a S, a S

(⑩ a : 左足体重移す、S : 左足体重のまま膝曲げ右手で女子の右腰をホールド、a : 右足体重移す、S : 右足体重のまま膝曲げ左手女子の左腰をホールド 女子 a : 右足横に、S : 左足体重掛けずに右足に揃えて右腕上げる、a : 左足横に、S : 右足体重掛けずに左足に揃えて左腕上げる)

・ローリングオフジーム

S a S × 2

(⑩ 前半 S a S : ウィスク t o L を踊りながら左手で女子の右回転をリードして終りは右手で女子左手を取る、後半 S a S : ウィスク t o R を踊りながら右手で女子左手を引き付けながら女子の左回転をリードして終りは C l d P o、女子前半 S a S :

右回転スリーステップターン、後半 S a S : 左回転スリーステップターンして終り男子と正対)

★★★ (60)

※ボックスフロムオープン C P P ※

c f . フィガー (49)、(69)

L O D に面して左足体重の P P で始める

- ・ サイドサンバウオーク S a S
- ・ シャドーボタフォゴ S a S
(注左足からのシャドーボタフォゴを踊りオープン C P P で終る)
- ・ ボックスフロムオープン C P P S a S × 3

(女子 S a S, S a S, a S a S)

(注 1 b t 目 S : 右足後退しながら左腕で女子右方への移動をリード、a : 女子の背中を見つつ左方に横切りながら両手で女子両腰をホールドして左足横に、S : 女子の左サイドに右足前進して両手離し R S P、2 b t 目 S : 左足アクロス前進、a : 女子の前面を右方に横切って右足横に、S : 女子の右サイドで左足後退し L S P、3 b t 目 S a S : 上記 1 b t 目の動作を繰り返して略タンデム P o で終る、女子 1 b t 目 前半 S : ボディ右に回しながら左足右足の前を右方にアクロス前進、a : 男子の右前で右足横に、S : 左足後退し右足後方に少しロンデ、2 b t 目 S : 両手で男子両腰をホールドして右足左足の後を左方にアクロス後退、a : 両手で男子両腰をホールドして左足横に、S : 左手離し右足前進、3 b t 目 a S a S : 両手離し左足前進からの左回転の 4 ステップターンをして男子の前に位置して略タンデム P o となる、ジェフリーハーン教 p 118 参)

- ・ クルザードロック S a S (又は Q Q S)

(注タンデム P o で男女共に両手フリーで左足から前進ロックをして終りは R S h P o になる)

→注上記のボックスフロムオープン C P P の先行としては、上記の他にクリスクロスボルタ t o R、P P & C P P ランズ、レディスパイラルスピン t o オープン C P P (ムアー P V 10 参)、C P P スピン & ジグザグ (ムアー P V 16) など、オープン C P P で終る各種フィガーを踊ることができる

→注後続 : R S h P o でセიმフットの右足前進から始める各種フィガー (トラベリングロックス、クルザードウオーク & ボタフォゴ (又はロック)、セიმフットリビラードラン (ジェフリーハーン教 p 98 参)) など

★★ (61)

※タンデム P o での男女シンクロした踊り (振り付けの妙) ※

タンデム P o で男女離れて共に L O D に面してセიმフット左足体重で始める

- ・ スポットボルタ t o R S a S a
(注 S a S : 右手前に伸ばし右回りに 1 回転スポットボルタをして再びタンデム P o、a : 左足小さく前進)
- ・ フォワードロック S a S
(注 S : 右足前進してロアー、a S : 右腕上に伸ばし左足前進して腰高くフォワードロック)
- ・ スポットボルタ t o L S a S a
(注 S a S : 左手前に伸ばし左回りに 1 回転スポットボルタをして再びタンデム P o、a : 右足小さく前進)
- ・ フォワードロック S a S
(注 S : 左足前進してロアー、a S : 左手腕上に伸ばし右足前進して腰高くフォワードロック)
- ・ ボタフォゴ S a S × 2

(㊦ R F ボタフォゴと L F ボタフォゴを踊る)

- ・ スポットボルタ t o R & S t サンバウォーク
& レディメイポール t o R

S a S × 2

(女子 S a S a S a S)

(㊦ 前半 S a S : 右回転のスポットボルタを踊り D C に面す、後半 S a S : L F の S t サンバウォークを踊り終りは L O D に面して女子と正対して終る、女子 : 右足から右回転のコンティニユアススポットボルタをして L O D に背面して男子と正対して終る)

→㊦ 最初にセიმフット右足体重から始めることもでき、このときには上記の踊りは左右全く逆になる

★★★ (62)

※セიმフットナチュラルロールの変形※

c f . フィガー (67)

R S h P o のセიმフット左足体重で始める

- ・ ナチュラルロール前半 t o L S P

S Q Q

(㊦ 男子は内回りになる、S : R S h P o でボディ右に回しながら女子の左 O P に右足前進、Q : 左足小さく横にししながら左手上げる、Q : スエー右にして右足左足に閉じて略 L S P となり右手で女子の右手を取る、女子 S : ボディ右に回しながら右足前進、Q : 男子の前面を横切って左足大きく横にししながら左手上げる、Q : スエー右にして右足左足に閉じて略 L S P となり右手で男子の右手を取る)

- ・ ナチュラルロール後半 t o R S P

S Q Q

(㊦ 男子は外回りになる、S : ボディ右に回しながら左手下げて女子の右 O P に左足後退、Q : 右足大きく横にして右手上げる、Q : スエー左にして左足右足に閉じて略 R S P となり左手で女子左手を取る、女子 S : ボディ右に回しながら左足後退、Q : 男子の背面を横切って右足小さく横にししながら右手上げる、Q : スエー左にして左足右足に閉じて略 R S P となり左手で男子の左手を取る)

- ・ ナチュラルロール前半 t o L S P

S Q Q

(㊦ 上記を繰り返す)

- ・ ナチュラルロール後半 t o R S P

S Q Q

(㊦ 上記を繰り返す)

- ・ シャドートラベリングボルタ t o L

S a S a S a S

(㊦ 1 歩目 S : ボディ右に回しながら右足小さく前進しつつ上げた右手の下で女子を通過させた後に右手下げて通常の R S h P o に戻る、2 歩目以降 a S a S a S : R S h P o で左への通常のトラベリングボルタを行う)

→㊦ 上記シャドートラベリングボルタ t o L に続ける代わりに、2 歩目に左足右足に閉じて R S h P o になれば R S h P o セიმフットの右足から始める各種フィガーに継続できる

★★ (63)

※ローリングオフジームの変形※

R S P の右手と左手のホールドを保ち左足体重のランジライン t o R (女子右足体重のシットライン) で L O D に面して始める

- ・ サーキュラーボルタ t o R & ウィスク t o L

S a S × 2

(㊦ 全体で半回転する、前半 S a S : 右腕で女子を引き付けて左回転のリードしながら右足前進から右回転のサーキュラーボルタを踊り終りは左手平を女子右手平と合わす、後半 S a S : 左方にウィスク、女子前半 S a S : 左足前進から左回転スリーステップターン、後半 S a S : 右回転スリーステップターンをして終り右足体重のシットライン)

- ・ サーキュライボルタ t o R & ウィスク t o L

S a S × 2

(注)上記の踊りを再度繰り返して全体で半回転してL O Dに面して終る)

・ウイスク t o R S a S

(注)ボディ右に回して右へのウイスクをしながら右手離し終り女子と正対して壁に面してC l d P o、女子：左足からのリバースターンの1～3歩を踊り1/4回転して男子と正対し中央に面してC l d P o、J B D F 教 p 8 8 (エンディング1) 参照)

・ウイスク t o L & レディスポットボルタ t o R S a S

→(注)上記ウイスク t o Rを踊る代わりにフットチェンジ(エンディング3)してR S h P oになってもよい

★★★ (64)

※コルタジャカ&フォワードロック～リビラードラン～ランジR S P※

※ローリングオフジームの変形～リバースバレルロール※

c f. フィガー (53)

フットチェンジしてL O Dに面しR S h P oのセიმフット左足体重で始める

・コルタジャカ&フォワードロック S Q Q Q Q, Q Q S

(注)R S h P oで踊る、前半S Q Q Q Q：右足からコルタジャカ、後半Q Q S：左足から前進ロック)

・リビラードラン Q Q S a, Q Q S

(注)R S h P oで踊る、前半Q Q S：右にカーブしながら右足から3歩前進して逆D Wに面す、a：右足体重のまま左膝曲げてリフトしL O Dに背面、後半Q Q S：右にカーブしながら左足から3歩後退して略中央に面す)

・ランジライン t o R & レディシットライン S S (女子S a S)

(注)S：L O Dに向けて右足前進、S：左足横にしてR S Pでランジライン t o R、女子：右足から右回転のスリーステップターンをしてR S Pとなりシットライン)

・ウイスク t o R & レディリバースターン S a S

(注)右へのウイスクをしながら右手で女子を引き付けて左回転をリードし終りに女子と正対してスエー大きく右に、女子：両手上に伸ばし左足からリバースターンの3歩を踊りスエー左にして男子と正対)

・リバースバレルロール S Q Q × 3

(注)ムアーP V 6参)

★★★ (65)

※ローリングオフジームの変形※

c f. フィガー (11)

R S h P oのセიმフット左足体重で始める

・R F ボタフォゴ S a S

・L F ボタフォゴ&レディスポットボルタ t o L S a S

(注)左足からのボタフォゴを踊りながら女子を左回転のスポットボルタにリードし終りに右手で女子右手を取りH d S h H o、女子：左足から左回転のスポットボルタを踊りL S h P oとなり左手上げ右手で男子の右手を取る)

・ランジライン t o R & レディライトレッグハイロンデ S S

(注)S：D Cに右足アクロス前進しながら左手で女子の背中をプッシュし女子が身体の前を右方に右回転して横切るようにリード、S：H d S h H oを保ち左足横にしてR S Pで膝緩めランジライン、女子S：ボディ右に回しながら右足前進して男子の前を右方に横切る、S：ボディ右回転継続して左足横にして略R S Pとなり右足後方にハイロンデ)

・チェンジオブハンズビハインドバック

& レディジクザク t o L S S (女子S a S)

(注)S：右足横にししながら右手を背中に回す、S：左足右足の前に交差し右手離して左手で女子左手を取る、女子S a S：男子の背面を右から左にジクザグに移動(右足

後ろ、左足横、右足前)して男子の右サイドに位置する)

・ランジライン t o R & レディライトターン S S (女子 S a S)

(注 S : 女子が自分の前を右方に右回転しながら横切るように左手で女子を引き付けつつ右足体重移す、S : 左手離し右手で女子左手を取り左足横にして R S P で膝緩めランジライン t o R、女子 S : 左足前進しながらボディ右に回して男子の前を右方に横切る、a : ボディ右回転継続しながら右足左足に揃える、S : 右足体重のまま左足右足に揃えて略 R S h P o でシットライン)

・リズムバウンズ S a S

(注 上記シェイプのまま行い、これは省いてもよい)

・リカバー t o プロムナードスピン t o L S S, S a S

(注 S : 右足体重移す、S : 右足体重のままボディ右に回して女子と正対、S a S : 左足からスリーステップターン、女子 : その反対)

★★★ (66)

※リビラードランズウィズ R S P ※

R S P を保ち男女背中で腕組みして前進ラン
c f . フィガー (12)、(50)、(79)

壁に面して右足体重で始める

・ボタフォゴ t o P P & C P P の 1 ~ 3 歩 S a S

(注 左足前進からボタフォゴを踊り P P になる)

・P P ランズ S Q Q

(注 S Q Q : オープン P P で右左右と 3 歩前進しながら左手を背中に回し女子の左手を取り、右手は女子の背中に回し女子の右手を取る、女子 : 右手を背中に回して男子の左手を取る、左手は男子の右手の上から男子の左手を取る)

・リビラードランズウィズ R S P S Q Q x 3

(注 上記のホールドを保ち、1 b t 目 S : ボディ右に回しつつ左足前進して女子と向き合う、Q Q : 真直ぐ右左と 2 歩前進、2 b t 目 S : 右足前進して女子と背中合わせ、Q Q : 真直ぐ左右と 2 歩前進、3 b t 目 : 1 b t 目を繰り返す、女子 : その反対、ムアー P V 1 4 方法 3 参)

・ナチュラルベーシック & レディリバースターン S a S

(注 小さく右足前進しながら女子を左回転にリードして両手のホールド離しナチュラルベーシックの 1 ~ 3 歩を踊り女子と正対して終る、女子 : 左足前進から男子のリバースターンの 1 ~ 3 歩を踊り男子と正対して終る)

・リバースターン 1 ~ 3 歩 S a S

★★★ (67)

※ナチュラルターン前半 & レディリバースターン後半※

※ナチュラルターン後半 & レディリバースターン前半※

c f . フィガー (62)

中央に面し R S h P o のセイムフット右足体重で始める

・ボルタ t o R & ヘジテーション S a S, S S

(注 前半 S a S : 左足から右方にボルタ、後半 S : 右足横に、S : 左足右足に閉じて中央に面しタンデム P o となり右手と右手、左手と左手のダブル H H o となる (女子は両手を上に伸ばして男子が両手を取りダブル H H o になり易くする)、なお、前半 S a S はリバースターンの前半をアンダーターンで踊り中央に面してもよい)

・ナチュラルターン前半
& レディリバースターン後半 S Q Q

(注 ダブル H H o を保ち、L O D に向けて女子の右 O P に右足前進しながら右手上げ左手下げて女子の左回転を導きながらワルツのナチュラルターン前半を踊り女子に背面してタンデム P o、女子 : L O D に右足後退しながら左手上げてワルツのリバース

ターン前半を踊り男子の背中を見てタンデムP o)

・ナチュラルターン後半

&レディリバーターン前半

S Q Q

(注)ダブルHH oを保ち、左足後退しながら左手上げて女子の左回転を導きながらワルツのナチュラルターン後半を踊り女子の背面を見てタンデムP o、女子:L O Dに向けて左足前進しながら右手上げてワルツのリバーターン後半を踊り男子に背面してタンデムP o)

・ナチュラルターン前半

&レディリバーターン後半

S Q Q

(注)上記のステップを繰り返す)

・ナチュラルターン後半

&レディリバーターン前半

S Q Q

(注)上記のステップを繰り返す)

・ランジライン

&レディスリーステップターン t o R

S S (女子S a S)

(注)S : L O Dに右足前進しながら女子の右回転をリードして両手離す、S : 左足横にしてR S Pとなり右手で女子左手を取り膝曲げてランジライン t o R、女子S a S : 右足から右回転のスリーステップターンを踊りR S P)

→(注)上記ランジラインに移行する代わりに、男女共に右足横にしてから(S)左足右足に閉じて(S)R S h P oになりR Fボタフォゴなど右足からの各種フィガーに継続することもできる

(68)

※カドルH oへの入り方※

①ウィスク t o Rを踊りながら左手上げて女子を左回転のスポットボルタにリードしてカドルH oになる

②R Fシャドーボタフォゴを踊り、次いでL Fステイショナリーサンバウオークを踊りながら女子を右回転のスポットボルタにリードしてカドルH oになる

③L Fシャドーボタフォゴの後、左手上げたままR Fシャドーボタフォゴを踊りつつ右手で女子左手を取ってカドルH oになる

④サーキュラーボルタ t o Rを踊りながら、女子を左回転のメイポールにリードして右手で女子左手を取ってカドルH oになる

⑤R S Pからウィスク t o Rを踊りながら右手で女子を引き付けて女子を左回転のスリーステップターンにリードし左手で女子右手を取ってカドルH oになる

⑥ナチュラルロールの1~6歩やボタフォゴ t o P P & C P P 1~3歩などを踊って左足体重のP Pとなり、右左と2歩前進ウオークしながら左手上げて女子を左にスパイラルさせてカドルH oになる (女子: P Pで左足前進後に右足前進の左回転スパイラルをしてカドルH o)

★★★ (69)

※後退のR Fボタフォゴ~クルザード (ボックスジグザグ) ~F l wラン※

c f. フィガー (41)、(71)

DCに面してC l d P oで始める

・リバーターン

S a S × 3

・後退のボタフォゴ

S a S × 3

(注)3 b t目S a S : 後退のR Fボタフォゴを1回踊ってDCに背面)

・クルザード (ボックスジグザグ)

S Q Q × 5

(注)1 b t目最初S : 女子右OPにリードして左足後退、以降は、ポルカバウンズを使ってチャチャチャのランニグクロスベーシックのように順次右回りのボックスを踊りDWに面して左足体重で終る、女子: 右足前進のときに左足は身体の後ろに少し

リフトして曲げ、左足後退のときに右足は身体の前に少しリフトして伸ばす、ムアー P V 5 参照)

・ F l w ラン S Q Q × 2

(注詳細は前述フィガー (4 1) 参、ジェフリーハーン教 p 8 8 参)

・ P P ラン S a S

(注 S : 右足 O P で前進、 a : 左足横にしてボディ左に回し P P、 S : オープン P P で右足前進)

・ シッティングライン & レディシットライン S S

(注 S : 右足体重のまま左足右足に揃えて左手離し右手で女子を引き付け女子と正対、 S : 左足横にして両膝曲げ両手腰に置いてシッティングライン、 女子 S : 左足体重のままボディ左に回し右手で男子の左胸下をタッチ、 S : 右足横に置き R S P で右上に伸ばしてシットライン)

・ ピップロール S S

(注 S S : 左足体重のままヒップロールを行う、 女子 : その反対)

・ ダブルジグザグ t o L S a S a S a S

(注ダブル H H o になり右足から左方にジグザグアクション)

★★★ (70)

※ナチュラルテレマーク t o C P P ~ ウィスク t o L & レディアンダーアームターン t o R ※

L O D に面し C l d P o の右足体重で始める

・ C l d ロックス S Q Q × 3

・ C l d テレマーク Q Q S

・ ナチュラルテレマーク t o C P P S Q Q

(注 S : D W 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 : C P P で D C に向けて右足横にして逆 D C に面す、 女子 S : 左足後退、 Q : ボディ右に回しながら右足横少し前に、 Q : C P P で D C に向け左足横に)

・ ウィスク t o L

& レディアンダーアームターン t o R S a S

(注ボディを少し右に回しながら左へのウィスクしつつ左手上げてその下で女子の右回転スピンをリードし終りに L O D に面して C l d P o、 女子 S : ボディ右に回しながら右足前進して同時に左足を前方にロンデ、 a : 右回転継続して左足小さく横少し後ろに、 S : 右足前進ピボットして男子と正対して L O D に背面して C l d P o で終る)

・ ナチュラルテレマーク t o C P P S Q Q

(注上記を繰り返す)

・ ウィスク t o L

& レディアンダーアームターン t o R S a S

(注上記を繰り返す)

→注後続 : P P & C P P ランやボタフォゴロックスウィズハンドチェンジなどに続ける

★★ (71)

※ボタフォゴ t o P P & C P P ウィズキック ~ ジグザグ t o R & L ウィズレグ
リフト※

※プロムナードスピン t o L ~ デベロップ & タップ ~ サイドサンバウォーク※
壁に面して右足体重の C l d P o で始める

・ ボタフォゴ t o P P & C P P の 1 ~ 3 歩 S a S

(注 P P で終る)

・ ボタフォゴ t o P P & C P P ウィズキック S a S a × 2

(㊦前半 S a S : R F ボタフォゴ、 a : C P P で左足を後にキック、後半 S a S : L F ボタフォゴ、 a : P P で右足を後にキック、女子 : その反対)

・ジグザグ t o R & L ウィズレッグリフト S a S a × 3

(㊦ 1 b t 目 S a S : L O D に右足前進から左方にジグザグして逆 D W に面す、 a : 右足体重のまま左膝身体の前に曲げてリフト、 2 b t 目 S a S : 逆 L O D に左足前進から右方にジグザグして D W に面す、 a : 左足体重のまま右膝曲げて身体の前にリフト、 3 b t 目 S a S a : 1 b t 目を踊る、女子 : その反対)

・プロムナードスピント L S a S (又は Q Q S)

(㊦ ボディ左に回して L O D に左足前進して左回転スリーステップターンを踊りオープン P P で終る、女子 : その反対)

・デベロッパ&タップ S S

(㊦ S : オープン P P で左足体重のまま右足を身体の上前方に向けて大きくキック、 S : 左足体重のまま右足を逆 L O D にタップ、女子 : その反対)

・サイドサンバウオーク S a S

(㊦ S a S : 右足前進からサイドサンバウオーク)

★★★ (72)

※リバースターン～テレスピン～チェックドリバース t o オープン P P ～ナチュラルスピント P P ラン※

c f. フィガー (45)、(56)

D W に面して C l d P o で始める

・リバースターン S a S × 2

・テレスピン S a S a S a S

(㊦ S a S : オープンテレマークで女子をセイムフットランジシェイプにリード、 a : 左足体重のまま女子を前進するようにリード、 S a S : 左足前進からリバースターンの前半3歩、ジェフリーハーン教 p 116 (フィガー18) 参)

・チェックドリバース t o プロムナードラン S S a, S a S

(㊦ オープン P P の右足体重で終る、詳細はフィガー (45) 参)

・ナチュラルスピント S a S

(㊦ S : ボディ右に回しながら左足横少し後ろに、 a : ボディ右回転継続して右足前進、 S : オープン P P で左足前進)

・ P P ラン S a S

(㊦ オープン P P で右左右と3歩前進)

★★★ (73)

※ウィスク t o R エンドランジライン t o L & レディスリーステップターン t o L ～サイドクロス～メイポールエンドイン R S h P o ※

c f. (4)

P P 左足体重で始める

・サイドサンバウオーク S a S

・ L F & R F シャドーボタフォゴエンドカドル H o S a S × 2

(㊦ 左足からと右足前進からの各シャドーボタフォゴを踊り終りにカドル H o になる)

・ローリングオフジアームウィズランジ S S (女子 S a S)

(㊦ S : 右足体重のまま左手離し女子右回転させる、 S : 左足横に開き膝曲げて R S P でランジライン t o R、女子 : 右足前進から右回転のスリーステップターンをして R S P)

・リズムバウンズ S S

(㊦ S S : 左足体重のランジラインを保ちリズムバウンズを行う、これは省いてもよい)

・ウイスク t o R エンドランジライン t o L

& レディースリーステップターン t o L S a S

(注 S a S : 女子の背中を横切って右方へウイスクして L S h P o となり終りに右足大きく横に置いて膝曲げ左手で女子左腰をホールドしてランジライン t o L、女子 S a S : 男子の前を横切って左回転スリーステップターンをして L S h P o で終る)

・サイドクロス S S (女子 : a S , a S)

(注 S : 左足体重移して膝曲げ右手で女子の右腰をホールド、S : 右足体重移して膝曲げ左手で女子の左腰をホールド、女子 a S : 右足横にして左足体重掛せず右足に揃える、a S : 左足横にして右足体重掛せず左足に揃える、S を 2 カウント取ること可)

・ウイスク t o L & レディースポットボルタ t o R S a S

(注 左へのウイスクを踊りながら左手で女子の右回転のスポットボルタをリードし女子と正対して終る、女子 : 右足からの右回転スポットボルタを踊り男子と正対)

・メイポールエンドフットチェンジ t o R S h P o S a S a S S

(女子 S a S a S a S)

(注 左手上げ右足から右回りのサーキュラーボルタを踊りながら女子を左回転のコンティニューアススポットボルタをリードし終りにフットチェンジして R S h P o になり L O D に面する、女子 : 左足から左回転のメイポールを踊り終りに男子に背面して R S h P o になる)

・コルタジャカ S Q Q Q Q Q Q × 2

(注 R S h P o のセイムフットで踊る、前半 S Q Q Q Q Q Q : 右足からのコルタジャカ、後半 S Q Q Q Q Q Q : 左足後退からのコルタジャカ)

★ (74)

※ L F シャドーボトォゴ〜フリックボールチェンジ t o R S h P o ※

P P 左足体重で始める

・サイドサンバウオーク S a S

・L F シャドーボトォゴ S a S

・フリックボールチェンジ t o R S h P o

& レディ L F シャドーボタフオゴ S S (女子 S a S)

(注 S S : 右足フリックボールチェンジして R S h P o、女子 S a S : 左足からのシャドーボタフオゴ)

・R F シャドーボタフオゴ S a S

(注 R S h P o で右足からのボタフオゴ)

・L F シャドーボタフオゴ S a S

(注 R S h P o で左足のボタフオゴ)

・ボルタ t o L S a S a S a S

(注 R S h P o で右足から左方にボルタ)

・L F シャドーボタフオゴ S a S

(注 R S h P o で左足前進のボタフオゴ)

・R F シャドーボタフオゴ S a S

(注 R S h P o で右足前進のボタフオゴ)

・ボルタ t o R S a S a S a S

(注 左足から右方にボルタ)

・フットチェンジ t o C l d P o S S (女子 S a S)

(注 S : 右足前進しながら女子を右に回す、S : 左足右足に閉じて女子と正対し C l d P o、女子 : 右足から右回転のスポットボルタで半回転して男子に正対して C l d P o)

★★ (75)

※バックロック～S tサンバウオーク～プレート～S tサンバウオーク※

C l d P oで始める

- ・リバースターン1～3歩 S a S
 - ・バックロックR F & L F S Q Q × 2
(注)右足からと左足からの各バックロックを踊る)
 - ・S tサンバウオーク S a S × 3
(注)最初は右足体重移してS tサンバウオークを3回踊る)
 - ・プレート S S Q Q S × 2
(注)左足後退からと右足後退からの各プレートを踊る)
 - ・S tサンバウオーク & レディスポットボルタ t o R S a S
(注)左足体重移してS tサンバウオークを踊りながら女子を右回転のスポットボルタにリード)
 - ・ドロップボルタ S a S × 3 , a S a S
(注)右足後退からドロップボルタの4歩～16歩を踊りP Pで終る(ムアーP V 7参))
- (注)上記ドロップボルタの代わりに単にリバースターン4～6歩に継続してもよい

★★ (76)

※メイポール～サンバロックス～ウィスク t o R & レディスパイラルターン t o L～リバースターン※ ※リバースターン～バックロック～ナチュラルピボット t o P P※

C l d P oの左足体重で始める

- ・メイポール t o L S a S a S a S
(注)右足から右回りにサーキュラーボルタを踊りながら上げた左腕の下で女子を左回りのコンティニューアスボルタスポットターンをリードし、終りに左手離し右手で女子左手を取ってオープンP Pで終る、女子：左回転のスポットボルタを踊りオープンP Pで終る)
- ・サンバロックス Q Q S × 3
(注)オープンP Pの左足体重で終る)
- ・ウィスク t o R & レディスパイラルターン t o L S a S
(注)ウィスク t o Rを踊りながら右手で女子を引き付けた後に左手上げて女子右手を取り女子左回転スパイラルターンをリードし女子と正対して終る、女子：左足から左回転スパイラルターンを踊り男子と正対して終る)
- ・リバースターン1～3歩 S a S
- ・バックロックス S Q Q × 3
(注)右足後退からバックロックスを3回踊る)
- ・ナチュラルピボット t o P P Q Q S
(注)Q：ボディ右に回しつつ左足後退ピボット、Q：ボディ右回転継続し右足前進、S：P Pで左足前進)
- ・サイドサンバウオーク S a S

★★ (77)

※バックロック～フットチェンジ t o R S h P o～クルザードウオーク & ボタフォゴ～フリックボールチェンジ & レディスポットボルタ t o R エンドP P※
c f . フィガー (10)

C l d P oで始める

- ・リバースターン前半 S a S
- ・バックロック S Q Q × 2
- ・フットチェンジ i n R S h P o S S (女子S a S)

(注 S : 右足 DC に後退しながらボディ左に回し左手を右方に払って女子左回転をリード、 S : 左足 LOD に前進して R S h P o、 女子 S a S : 左足前進から左回転のスリーステップターンを踊り R S h P o となる)

・クルザードウォーク & ボタフォゴ S S S a S × 2

(注 右足前進から始める、前述のフィガー (10) 参)

・フリックボールチェンジ

& レディースポットボルタ t o R エンド P P S a S

(注 女子を右回転のリードしながら右足フリックボールチェンジして P P で終る、 女子 : 右回転のスポットボルタを踊り P P で終る)

★★ (78)

※シャドーボタフォゴ ~ S t サンバウォーク ~ シッティングライン & レディシットライン ~ ダブルジグザク t o L ※

P P で始める

・サイドサンバウォーク S a S

・シャドーボタフォゴ S a S × 2

(注 左足からと右足からの各シャドーボタフォゴを踊り、終りにボディ右に回して女子と正対)

・S t サンバウォーク S a S × 2

(注 左足からと右足からの各 S t サンバウォークを踊る)

・シッティングライン & レディシットライン S S

(注 S : 右足体重のまま左足右足に揃えて左手離し右手で女子を引き付け C l d P o、 S : 左足横にして膝曲げ両手腰に置いてシッティングライン、 女子 S : 左足体重のままボディ左に回し C l d P o となり右手で男子の左胸下をタッチ、 S : 右足横に置き R S P で右腕上に伸ばしてシットライン)

・ヒップロール S a S

(注 左足体重のままヒップロールを行う、 女子 : その反対)

・ダブルジグザク t o L S a S a S a S

(注 右足から左方に向けてダブルジグザグ)

★★ (79)

※セიმフットリビラードランウィズ C l d P o ※

男女対面しセიმフットの前進ラン

c f . フィガー (12)、(50)、(66)

P P で始める

・サイドサンバウォーク S a S

・フットチェンジ & レディースポットボルタ t o R S S (女子 S a S)

(注 R S h P o のセიმフット右足体重になって終る)

・L F & R F ボタフォゴ S a S × 2

(注 男女共に左足からと右足からの各ボタフォゴを踊る)

・S t サンバウォーク

& レディースポットボルタ t o L S a S

(注 左足からの S t サンバウォークを踊りながら女子を左回転のスポットボルタにリードし女子を右寄りにして正対してセिमフットの前足体重で終る)

・セიმフットリビラードランウィズ C l d P o Q Q S × 3

(注 1 b t 目 S : 右 S L で右足を女子の右 O P に大きく前進し左足を十分後ろに伸ばす、 Q : 左足右足に閉じる、 Q : 右足に体重移す、 2 b t 目 S : 左 S L で左足大きく前進し右足を十分後ろに伸ばす、 Q : 右足左足に閉じる、 Q : 左足に体重移す、 3 b t 目 : 1 b t 目と同様の動作繰り返す、 女子 最初 S : 右足後退し左足前方に小さくキック、 Q : 左足右足に閉じる、 Q : 右足に体重移す、以下他方のステップでも同様

の動作繰り返す、ムアーP V 1 4方法1 &方法4参照)

・サイドクカラッチャ t o L & R Q Q S × 2

(注男女共に、前半Q Q S : 左足のサイドクカラッチャ、後半Q Q S : 右足のサイドクカラッチャ)

・スポットボルタ t o L & S t サンバウオーク

& コンティニューアスボルタスポットターン t o L S a S × 2

(女子 S a S a S a S)

(注前半 S a S : 左足から左回転のスポットターン、後半 S a S : 右足からの S t サンバウオークを踊り女子と正対して終る、女子 : 左足から左回転のコンティニューアスボルタスポットターンを踊り男子と正対して終る)

→注上記セიმフットリビラードランウィズ C l d P o からはサイドクカラッチャに継続する代わりに、左右と2歩足踏みしながら (S S) 女子を左回転のスポットボルタ (S a S) にリードして終ることもできる

★★★ (80)

※トラベリングボルタ t o L ~ ツイストアクション※

c f . フィガー (41) 、 (69)

壁に面し右足体重で始める

・スロートラベリングボルタ t o L a S S , a S S

(注 a : 左足横に、S S : 右足左足前に交差、a S S : もう一度繰り返す)

・トラベリングボルタ t o L a S a S

・ツイスト t o R & レディスポットボルタ t o R a S a S (女子 S a S)

(注 a : ボディ右に回しながら左足女子の前を横切って大きく前進、S : 右足左足の後ろに交差、a : ツイストして L O D に面す、S : 右足体重掛けずに左足体重のまま女子に正対、女子 S : ボディ右に回しながら右足 L O D に前進、a : ボディ右回転継続し左足横少し後ろにして D C に背面、S : 右足左足の前に交差し L O D に背面して男子と正対)

・ F l w ラン S Q Q × 4

(注前述のフィガー (41) 、ジェフリーハーン教 p 88 (フィガー5) 参、ナチュラルロールを踊ることもできる)

・ P P ラン Q Q S

(注 Q : 右足 O P に前進してボディ左に回す、Q : 左足横にして P P 、 S : オープン P P で右足前進)

→注後続 : P P & C P P ランズ、プロムナードスピン & ジグザク、サンバウオークなど

★★ (81)

※セიმフットキャリオカランズ (ランバダアクション) ~ トラベリングロックス※ (エントリーなどで使える)

c f . フィガー (52)

R S h P o のセिमフット左足体重で始める

・セिमフットキャリオカランズ (ランバダアクション)

a S a S × 3

(注男女共に 1 b t 且 a : 右方に移動するため右足左足の後にルーズに交差、S a : 左右と2歩右方へボルタをして終りにボディ少し左に回す、S : 右手前に伸ばし左足体重掛けずに右足の前に伸ばしてポイント、2 b t 且 a : 左方に移動するため左足右足の後にルーズに交差、S a : 右左と2歩左方へのボルタをして終りにボディ少し右に回す、S : 左手前に伸ばし右足体重掛けずに左足の前に伸ばしてポイント、3 b t 且 : 1 b t 目を繰り返す、ジェフリーハーン教 p 90 参)

・トラベリングロックス

Q Q S × 3

(注) R S h P oを保ち、1 b t目 Q Q S : 左足から前進ロック、2 b t目 Q Q S : 右足から前進ロック、3 b t目 Q Q S : 1 b t目を繰り返す)

・バチュカダフオワード

1 & a 2 & a × 2

(注) 前進のボタフオゴの動作に類似、1 b t目 1 : 右足 C B M P 前進、& : 左足横に、a : 右足体重戻す、2 b t目 2 : 左足 C B M P 前進、& : 右足横に、a : 左足体重戻す、3、4 b t目 : 1、2 b t目を繰り返す、ジェフリーハーン教 p 8 0 参)

・フットチェンジ t o C l d P o

S S (女子 S a S)

(S : 小さく右足前進して女子の右回転をリード、S : 左足右足に閉じて女子と正対、女子 : 右足から右回転スポットボルタをして男子と正対)

★ (8 2)

※アウトサイドベーシック～ボタフオゴスフオワード～リカバー t o P P ※

C l d P o の左足体重で始める

・プログレッシブベーシック

S a S × 4

(注) B バウンズを用いてもよい)

・アウトサイドベーシック

S a S × 4

(注) B バウンズを用いてもよい)

・アウトサイドベーシック 1 ~ 6 歩

S a S × 2

(注) 終りに少し左にオーバーターンして L O D に面す)

・トラベリングボタフオゴスフオワード

S a S × 3

(注) 1 b t目 S a S : 右足 O P から前進のボタフオゴ、2 b t目 S a S : 左足 O P から前進のボタフオゴ、3 b t目 S a S : 1 b t目を繰り返す)

・リカバー t o P P

S a S

(注) S : 女子の右足に向けて (O P でなく) 左足前進、a : 逆 L O D に向けて右足横にしながら女子のボディを右に回す、S : 左足体重戻して P P で終る、女子 S : 右足後退、a : ボディ右に回して左足横に、S : ボディ回転せずに右足体重戻して P P)