

シーケンスダンス（クラシカル編）

2019年03月改訂

編集：田中康弘

（略注） R F : ライトフット、L F : レフトフット、C l d : クローズド、O p n : オープン、H o : ホールド、C l d H o : クローズドホールド、H d S h H o : ハンドシェイクホールド、D b l H H o : ダブルハンドホールド、P o : ポジション、P P : プロムナードポジション、C P P : カウンタープロムナードポジション、R S h P o : ライトシャドーポジション、L S h P o : レフトシャドーポジション、R S P : ライトサイドポジション、L S P : レフトサイドポジション、F l w P o : フォーラウェイポジション（A v d : アドバンスド、S y d : シンコペイティッド、S L : サイドリーディング、R u w y : ラナウェイ、I v d : インバーティッド）

★ 基本的な姿勢とステップ ★

足の位置

- ・ 1 番 : ヒールを揃えて両足が互いに直角に開いた型
- ・ 2 番 : ヒールを互いに離して両足が互いに直角に開いた型
- ・ 3 番 : 右足の土踏まずに左足のヒールが直角に当てられた型（以下、L F F w N o 3 と表記）
または、左足の土踏まずに右足のヒールが直角に当てられた型（以下、R F F w N o 3 と表記）
- ・ 4 番 : 左足前、右足後に離して左足のヒールと右足のトゥとが互いに直交する型
または、右足前、左足後に離して右足のヒールと左足のトゥとが互いに直交する型
- ・ 5 番 : 右足のトゥに左足のヒールが直角に当てられた型（以下、L F F w N o 5 と表記）
または、左足のトゥに右足のヒールが直角に当てられた型（以下、R F F w N o 5 と表記）
- ・ ノーマル P o : 両足を平行に揃えた型

バウ&カートシー

- ・ バウ
（踊り始めの男性のお辞儀）
R F F w N o 3 の左足体重で右手平を胸に当ててお辞儀をする
- ・ カートシー
（踊り始めの女性のお辞儀）
L F F w N o 3 の右足体重から右手でスカートを握りボディ右に回しつつ右膝徐々に曲げて左足後に伸ばしてポイントし、左手前に伸ばしてお辞儀をする

基本ステップ

- （1）ナチュラルターン
- ・ ロータリーターン 1 2 3
（ナチュラルターンの後半に相当）
L O D に背面して C l d H o で R F F w N o 5 の右足体重で始める
（㊦ 1 : L O D を横切るように左足横後に、2 : 右足左足の後に交差、3 : 右にツイストして L O D に面し R F F w N o 5 の左足体重で終る）
- ・ プログレッシブターン 1 2 3
（ナチュラルターンの前半に相当）

L O Dに面しC 1 d H oでR F F w N o 5の左足体重で始める

(注1 : ボディ右に回しながらL O Dに向けて右足前進、2 : 左足横に、3 : 右足左足の前に置いてR F F w N o 5となりL O Dに背面して終る)

→注男子がロータリーターンを踊るとき女子はプログレッシブターンを、男子がプログレッシブターンを踊るときは女子はロータリーターンを踊る

→上記のロータリーターンとプログレッシブターンに代えてシャッセターンを踊ることもできる

(2) リバースターン

・ロータリーターン

1 2 3

(リバースターンの後半に相当)

L O Dに背面してC 1 d H oでL F F w N o 5の左足体重で始める

(注1 : L O Dを横切るように右足横後に、2 : 左足右足の後に交差、3 : 左にツイストしてL O Dに面しL F F w N o 5の右足体重で終る)

・プログレッシブターン

1 2 3

(リバースターンの前半に相当)

L O Dに面しC 1 d H oでL F F w N o 5の右足体重で始める

(注1 : ボディ左に回しながらL O Dに向けて左足前進、2 : 右足横に、3 : 左足右足の前に置きL F F w N o 5となりL O Dに背面して終る)

→注男子がロータリーターンを踊るとき女子はプログレッシブターンを、男子がプログレッシブターンを踊るときは女子はロータリーターンを踊る

→上記のロータリーターンとプログレッシブターンに代えて、シャッセターンを踊ることもできる

(3) インサイドターン&アウトサイドターン

・インサイドターン

互いに顔が向き合う内側の方向に回転

・アウトサイドターン

互いに背中が向き合う外側の方向に回転

(4) パドバルセ →チェンジングステップ (バレエのワルツの動作)

(a) 前進パドバルセ

・左足前進から

1 2 3

L O Dに面しL F F w N o 5 (またはN o 3)の左足体重で始める

(注1 : L O Dに左足前進、2 : L O Dに右足前進、3 : 左足右足の後に置いてR F F w N o 5 (またはN o 3)の左足体重で終る)

→後続 : C 1 d H oではナチュラル系のプログレッシブターンに継続

・右足前進から

1 2 3

L O Dに面しR F F w N o 5 (またはN o 3)の左足体重で始める

(注1 : L O Dに右足前進、2 : L O Dに左足前進、3 : 右足左足の後に置いてL F F w N o 5 (またはN o 3)の右足体重で終る)

→後続 : C 1 d H oではリバース系のプログレッシブターンに継続

(b) 後退パドバルセ

・右足後退から

1 2 3

L O Dに背面しR F F w N o 5 (またはN o 3)の左足体重で始める

(注1 : L O Dに右足後退、2 : L O Dに左足後退、3 : 右足左足の前に置いてR F F w N o 5 (またはN o 3)の右足体重で終る)

→後続 : C 1 d H oではナチュラル系のロータリーターンに継続

・左足後退から

1 2 3

L O Dに背面しL F F w N o 5 (またはN o 3)の右足体重で始める

(注 1 : L O D に左足後退、 2 : L O D に右足後退、 3 : 左足右足の前に置いて R F F w N o 5 (または N o 3) の左足体重で終る)

→後続 : C l d H o ではリバース系のロータリーターンに継続

(5) グリスサンド →フランス語で「滑る」の意味

(a) 後退グリスサンド 1 2 3

L F F w N o 3 または R F F w N o 3 を保ちつつ、後足を後退しながら前足を引かずするようにして動く

(b) 前進グリスサンド 1 2 3

L F F w N o 3 または R F F w N o 3 を保ちつつ、前足を前進しながら後足を引かずするようにして動く

(6) パドバスク →バスク地方の飛び跳ねる踊り

(a) L F パドバスク 1 & 2

L F F w N o 3 の右足体重で始める

(注 1 : 少し右スエーで左足を前から横に少しロンデし左方に着地 (足の位置は 2 番)、 & : 右足左足の前に交差、 2 : 左足体重戻し R F F w N o 3 の左足体重で終る)

(b) R F パドバスク 1 & 2

R F F w N o 3 の左足体重で始める

(注 1 : 少し左スエーで右足を少し前から横にロンデして右方に着地 (足の位置は 2 番)、 & : 左足右足の前に交差、 2 : 右足体重戻し L F F w N o 3 の右足体重で終る)

→注 L F パドバスク、 R F パドバスク共に十分に膝を緩めて踊る

★ ワルツ（3拍子） ★

(1) ベリータ (V e l e t a)

ベリータ P o で始める

(㊦ DWに面し L F F w N o 3 の足型で右足体重のオープン P P、女子 : D C に面し左足体重の R F F w N o 3 の足型でオープン P P)

・前進パドバルセ 1 2 3, 1 2 3

(㊦ 前半 1 2 3 : L O D に沿って左足からの前進パドバルセ、後半 1 2 3 : L O D に沿って右足からの前進パドバルセ)

・後退グリスサンド 1 2 3, 1 2 3

(㊦ ボディ右に回してオープン C P P となり L O D に沿って左足からの後退グリスサンドを2回繰り返す最終歩は右足体重掛けない)

・前進パドバルセ 1 2 3, 1 2 3

(㊦ 前半 1 2 3 : 逆 L O D に沿って右足からの前進パドバルセ、後半 1 2 3 : 逆 L O D に沿って左足からの前進パドバルセ)

・後退グリスサンド 1 2 3, 1 2 3

(㊦ ボディ左に回してオープン P P となりと逆 L O D に沿って右足からの後退グリスサンドを2回繰り返す最終歩は左足体重掛けない)

・ナチュラルターン 1 2 3, 1 2 3

(㊦ 前半 1 2 3 : ロータリーターン、後半 1 2 3 : プログレッシブターンを踊りオープン C P P で逆 DW に面す)

・後退グリスサンド 1 2 3, 1 2 3

(㊦ C P P を保ち L O D に沿って左足からの後退グリスサンドを2回繰り返す最終歩は右足体重掛ける)

・ナチュラルターン 1 2 3 × 3

(㊦ 1 2 3 × 3 : ロータリーターン、プログレッシブターン、ロータリーターンを順に踊る、女子 1 2 3 × 3 : プログレッシブターン、ロータリーターン、プログレッシブターンを順に踊る)

・オープニングアウト 1 2 3

(㊦ 1 : L O D に向け右足前進、2 : D C に向け左足前進、3 : 右足左足の後ろに交差してスタートのベリータ P o (L F F w N o 3 の右足体重) の状態に戻る、女子 1 : L O D を横切るように左足横後に、2 : D W に向け右足前進、3 : 左足右足の後ろに交差してスタートのベリータ P o (R F F w N o 3 の右足体重) の状態に戻る)

(2) ライラックワルツ (L i l a c W a l t z)

ベリータ P o で始める

・ L F フォード & R F スイング t o アクロス L F 1 2 3

(㊦ 1 : L O D に沿って左足前進、2 : 右足前方にスイング、3 : 右足体重掛けずに左足の前に交差)

・ R F スイングフォワード & R F スイングバック 1 2 3

(㊦ 1 : 右足前方にスイング、2 3 : 右足後方にスイング)

・後退グリスサンド 1 2 3, 1 2 3

(㊦ P P で逆 L O D に沿って右足からの後退グリスサンド2回繰り返す最終歩は左足体重掛けない)

・オープンアウトサイドターン & 後退グリスサンド 1 2 3, 1 2 3

(㊦ 前半 1 2 3 : 左足から2歩で左回転して逆 DW に面して C P P す、後半 1 2 3 : C P P で L O D に沿って左足からの後退グリスサンドを踊り最終歩は右足体重掛けない)

・オープンアウトサイドターン & 後退グリスサンド 1 2 3, 1 2 3

(㊦ 前半 1 2 3 : 右足から2歩で右回転して DW に面して P P、後半 1 2 3 : P P

で逆LODに沿って右足からの後退グリサンド踊り最終歩は左足体重掛けない)

・ステップ&ポイント 1 2 3, 1 2 3

(注前半1: LODに沿って左足前進、2 3: 左足体重のままスエー右にして右足前にポイント、後半1: LODに沿って右足前進、2 3: 右足体重のままスエー左にして左足前にポイント)

・アウェイ&クローズ 1 2 3, 1 2 3

(注前半1 2 3: LODに面してRSPで左足横に、後半1 2 3: 右足に体重戻しながらボディ右に回して壁に面し女子と正対してC l d H o)

・ナチュラルターン 1 2 3 × 3

(注ベリータと同じ)

・オープニングアウト 1 2 3

(注ベリータと同じ)

(3) レジスワルツ (R e g i s W a l t z)

ベリータP oで始める

・ステップ&ポイント 1 2 3

(注1: LODに左足前進、2 3: 左足体重のままスエー右にして右足前にポイント)

・後退グリサンド 1 2 3

(注1: LODに沿って右足前進、2: ボディ右に回して左足横に、3: CPPで右足左足に引き付けて体重乗せる)

・後退パドバルセ 1 2 3

(注ボディ右に回して逆DCに面しLODに沿って左足から後退パドバルセを踊り左足体重で終る)

・リバース系ロータリーターン 1 2 3

(注右足後退からの左回転のロータリーターンを踊りDWに面す)

・オープンアウトサイドターン&後退グリサンド 1 2 3, 1 2 3

(注前半1 2 3: 左足から2歩で左回転して逆DWに面す、後半1 2 3: CPPでLODに沿って左足からの後退グリサンド)

・オープンアウトサイドターン&後退グリサンド 1 2 3, 1 2 3

(注前半1 2 3: 右足から2歩で右回転してDWに面す、後半1 2 3: PPで逆LODに沿って右足からの後退グリサンドを踊り終りは左足体重掛けない)

・後退パドバルセ&後退グリサンド 1 2 3, 1 2 3

(注前半1 2 3: 逆DCに沿って左足からの後退パドバルセ、後半1 2 3: 逆DCに沿って右足からの後退グリサンドを踊り終りは左足体重掛けない)

・前進パドバルセ&前進グリサンド 1 2 3, 1 2 3

(注前半1 2 3: DWに沿って左足からの前進パドバルセ、後半1 2 3: DWに沿って右足からの前進グリサンドを踊り終りは左足体重掛けない)

・ナチュラルターン 1 2 3 × 3

(注ベリータと同じ)

・オープニングアウト 1 2 3

(注ベリータと同じ)

(4) プライドオブエリンワルツ (P r i d e o f E r i n W a l t z)

ダブルHH oのPPでLFFwN o 3の足型で右足体重で(女子LFFwN o 3の足型で左足体重で)始める

・PPウォーク 1 2 3, 1 2 3

(注前半1 2 3: ダブルHH oを保ちPPで左足前進、後半1 2 3: ダブルHH oを保ちPPで右足前進)

・前進グリスタンドウィズPP 1 2 3, 1 2 3

(注) P P のダブル H H o を保ち左足からの前進グリスタン드를 2 回繰り返し終りにスエーを切り替えて C P P になる)

・ C P P ウォーク 1 2 3 , 1 2 3

(注) 前半 1 2 3 : ダブル H H o を保ち C P P で右足前進、後半 1 2 3 : ダブル H H o を保ち P P で左足前進)

・ 前進グリスタンドウィズ C P P 1 2 3 , 1 2 3

(注) C P P のダブル H H o を保ちつつ右足からの前進グリスタン드를 2 回繰り返し終りにスエーを切り替えて P P になる)

・ ステップ & タップウィズ C P P 1 2 3 , 1 2 3

(注) 前半 1 2 3 : ダブル H H o の C P P で左足前進、後半 1 2 3 : ダブル H H o の C P P で右足前にタップし終りにスエーを切り替えて P P になる)

・ ステップ & タップウィズ P P 1 2 3 , 1 2 3

(注) 前半 1 2 3 : ダブル H H o の P P で右足前進、後半 1 2 3 : ダブル H H o の P P で左足前にタップ)

・ リバースターン & 後退のグリスタンド 1 2 3 , 1 2 3

(注) 前半 1 2 3 : 左手のホールド離し右腕上げてリバース系のプログレッシブターンを踊り終りに左手で女子右手を取って I v d C P P、後半 1 2 3 : I v d C P P を保ち L O D に沿って右足からの後退グリスタン드를踊り最終歩は左足体重掛けない)

・ リバースターン & 後退のグリスタンド 1 2 3 , 1 2 3

(注) 前半 1 2 3 : リバース系のプログレッシブターンを踊り右手で女子左手を取ってダブル H H o の P P、後半 1 : 右足横に、2 3 : 左足体重掛けずに右足に揃えて女子と正対し左手で女子右手を取ってダブル H H o の P P となる)

・ バランスステップ 1 2 3 , 1 2 3

(注) 前半 1 2 3 : ダブル H H o で女子の右側に左足前進、後半 1 2 3 : ダブル H H o で右足体重戻す)

・ チェンジオブプレイス 1 2 3 , 1 2 3

(注) 前半 1 2 3 : 右手離し左足からリバース系のプログレッシブターン、後半 1 2 3 : 右足からの後退グリスタン드를踊り終りに女子と正対してダブル H H o となる)

・ バランスステップ 1 2 3 , 1 2 3

(注) 前半 1 2 3 : ダブル H H o で女子の右側に左足前進、後半 1 2 3 : ダブル H H o で右足体重戻す)

・ チェンジオブプレイス 1 2 3 , 1 2 3

(注) 前半 1 2 3 : 左手離し左足からリバース系のプログレッシブターン、後半 1 2 3 : 右足からの後退グリスタン드를踊り終りに女子と正対してダブル H H o となる)

・ シャッセ t o L ウィズ C P P 1 2 3 , 1 2 3

(注) ダブル H H o の C P P で L O D に沿って左足から後退グリスタン드를 2 回繰り返し終りは右足体重掛けずスエーを切り替えて P P になる)

・ シャッセ t o R ウィズ P P 1 2 3 , 1 2 3

(注) ダブル H H o の P P で逆 L O D に沿って右足から後退グリスタン드를 2 回繰り返し終りは左足体重掛けない)

・ ナチュラルターン 1 2 3 x 3

(注) ベリータと同じ)

・ オープニングアウト 1 2 3

(注) プログレッシブターンを踊り終りにダブル H H o となり最初の状態に戻る)

(5) セントバーナードワルツ (S t . B e r n a r d s W a l t z)

壁に面して C l d P o で始める

・ サイドシャッセ t o L 1 2 3 , 1 2 3

(注) 前半 1 2 : 左足横に、3 : 右足左足に閉じる、後半 1 2 3 : 前半の繰り返す)

・ サイドシャッセ t o L & スタンプ 1 2 3 , 1 2 3

(㊟前半1 2 : 左足横にして右膝曲げる、3 : 右足左足に閉じながら床をスタンプ、
後半1 : 左足体重移しながら床をスタンプ、2 3 : 左足体重のままヘジタイト)

・サイドシャッセ t o R

1 2 3, 1 2 3

(㊟前半1 2 : 右足横に、3 : 左足右足に閉じる、後半1 2 : 右足横に、3 : 右足
体重のまま左足右足に揃える)

・バックウォーク

1 2 3, 1 2 3

(㊟前半1 2 3 : 中央に左足後退、後半1 2 3 : 中央に右足後退)

・フowardウォーク

1 2 3, 1 2 3

(㊟前半1 2 3 : 壁に左足前進、後半1 2 3 : 壁に右足前進)

・サイドシャッセ t o L

1 2 3, 1 2 3

(㊟前半1 2 : 左足横にしながら左腕上げて女子を右回転をリード、3 : 右足左足
に閉じながら女子の右回転を継続させる、後半1 2 : 左足横にしながら女子を正対さ
せる、3 : 右足左足に閉じてC l d H o、女子1 2 3 : 上げた右腕の下で右足から右
回転のピボットターンをして終りに男子と正対)

・ナチュラルターン

1 2 3 × 3

(㊟ベリータと同じ)

・オープニングアウト

1 2 3

(㊟ベリータと同じ)

→㊟上記のサイドシャッセ t o L & スタンプの変形として、次のように踊ると優雅
さが増す(前半1 2 : 左足横に、3 : スエー左にしてP Pで右足左足の前をアクロス
して体重掛けずにポイント、後半1 2 : スエー右に切り替えて右足横にしてC P P、
3 : C P Pで左足右足に閉じる)、また上記のナチュラルターンを踊る代わりに、右
腕を女子左脇の下に通してオープンP Pの姿勢となり左右左右と4回ステップ&ポイ
ントをして終りにボディ右に回して最初のスタート状態に戻ることできる

★ ツーステップ（2拍子） ★

（1）ボストンツーステップ（Boston Two Step）

ベリータP oで始める

- ・パドバスクLF & RF 1 & 2, 3 & 4
 (注 1 & 2 : 左足のパドバスク、3 & 4 : 右足のパドバスク)
- ・ウォーク 1 2 3 4
 (注 1 2 3 : LODに沿ってRSPで左右左と3歩前進ウォーク、4 : 左足体重のままボディ右に回して逆LODに面しLSPでRFFwNo 3になる)
- ・パドバスクRF & LF 1 & 2, 3 & 4
 (注 1 & 2 : 右足のパドバスク、3 & 4 : 左足のパドバスク)
- ・ウォーク 1 2 3 4
 (注 1 2 3 : 逆LODに沿ってLSPで右左右と3歩前進ウォーク、4 : 右足体重のままボディ左に回して女子と正対してダブルHHoでLFFwNo 3になる)
- ・パドバスクLF & RF 1 & 2, 3 & 4
 (注 1 & 2 : ダブルHHoのまま左足のパドバスク、3 & 4 : ダブルHHoのまま右足のパドバスク)
- ・シャッセtoL 1 2 3 4
 (注 1 2 3 4 : ダブルHHoのままLODに沿って左右左右と4歩左方にシャッセ)
- ・ナチュラルターン 1 & 2, 3 & 4, 5 & 6
 (注 ベリータと同じ)
- ・オープニングアウト 7 & 8
 (注 ベリータと同じ)

（2）ゲインズボローグライド（Gainsborough Glide）

男女共にLODに面しLFFwNo 3の足型で右足体重（セIMUMフット）の右手と左手のホールドを保ってRSPで始める

- ・前進グリスサンド 1 2 3 4
 (注 LODに沿って左足から前進グリスサンドを2回繰り返す)
- ・パドバスクLF & RF 1 & 2, 3 & 4
 (注 1 & 2 : 左足のパドバスク、3 & 4 : 右足のパドバスク)
- ・デファタップ 1 2 3 4, 1 2 3 4
 (注 前半 1 : LODに沿って左足前進、2 : 右足右方前方にスイング、3 : 右足体重掛けずに左足の前に交差、4 : スエーと顔を左にして交差状態で右足タップ、後半 1 : LODに沿って右足前進、2 : 左足左方前方にスイング、3 : 左足体重掛けずに右足の前に交差、4 : スエーと顔を右にして交差状態で左足タップ)
- ・前進グリスサンド 1 2 3 4
 (注 上記と同じ)
- ・パドバスクLF & RF 1 & 2, 3 & 4
 (注 上記と同じ)
- ・デファタップ 1 2 3 4, 1 2 3 4
 (注 上記と同じ)
- ・スケーティングシャッセL & R 1 2 3 4, 1 2 3 4
 (注 前半 1 2 3 4 : DCに向けてスエーと顔を左にして左足から歩幅小さく（女子は少し歩幅大きく）前進グリスサンドを踊りながらRShPoとなり最終歩は右足体重掛けない、後半 1 2 3 4 : RShPoを保ちDWに向けてスエーと顔を右にして右足（女子の左外側に）から前進グリスサンドを踊り最終歩は左足体重掛けない)
- ・LFフオワード&RFスイング&バックウォーク 1 2 3 4, 5 6 7 8
 (注 1 : LODに左足前進、2 : 左足体重のまま右足前方にスイング、3 : 左足体重のままスエー少し左にしてボディ右に回しながら右足左足に揃え逆LODに面して

L S h P oに切り替わる、4：右足前方にスイング、5 6 7 8：DWに背面した状態で右左右左と4歩後退して終りはR F F w N o 3の左足体重の型になる)

・スケーティングシャッセR & L 1 2 3 4, 1 2 3 4

(注前半1 2 3 4：L S h P oとなり逆D Cに向けてスエーと顔を右にして右足から前進グリスサンドを踊り最終歩は左足体重掛けない、後半1 2 3：L S h P oを保ち逆D Wに向けてスエーと顔を左にして左足(女子の右外側に)から前進グリスサンド、4：右足体重でボディ左に回し女子と正対してC l d H oになる、女子後半4：左足体重のままボディ右に回し男子と正対してC l d H oになる)

・ナチュラルターン 1 & 2, 3 & 4, 5 & 6

(注ベリータと同じ)

・オープニングアウト 7 & 8

(注ベリータと同じ、女子1：L O Dを横切るように左足横後に、2：右足左足の後に交差、3：右足体重のまま右にツイストしてL O Dに面しスタートの状態(L F F w N o 3の右足体重)に戻る)

(3) ミリタリーツーステップ (M i l i t a r y T w o S t e p)

ベリータP oで始める →常に飛び跳ねるように踊ること

・L F タップ 1 2, 3 4

(注1 2：L O Dに面し右膝緩めて左足を左斜め前にタップ、3 4：1 2の動作を繰り返す)

・ウォーク 1 2 3 4

(注1 2 3：左足からL O Dに沿って3歩前進、4：左足体重のままボディ鋭く右に回して逆L O Dに面し左手で女子右手を取る)

・R F タップ 1 2, 3 4

(注1 2：逆L O Dに面し左膝緩めて右足を右斜め前にタップ、3 4：の動作を繰り返す)

・ウォーク 1 2 3 4

(注1 2 3：右足から逆L O Dに沿って3歩前進、4：右足体重のままボディ左に回して女子に対面してダブルH H o)

・ホップ&フリック 1 2, 3 4

(注1：女子に対面してダブルH H oのまま右足でポップして左足を女子の左O Pにフリック、2：左足横に、3：女子に対面してダブルH H oのまま左足でホップして右足を女子の右O Pにフリック、4：右足横に、女子：その反対)

・ホップ&フリック 1 2, 3 4

(注1 2 3 4：上記のホップ&フリックを繰り返す)

・ナチュラルターン 1 & 2, 3 & 4, 5 & 6

(注ベリータと同じ)

・オープニングアウト 7 & 8

(注ベリータと同じ)

→注上記のホップ&フリックを2回繰り返して踊る代わりに、アウェイ&クローズ

(注1 2：L O Dに面してR S Pで左足横に、3 4：右足に体重戻しながらボディ右に回して壁に面し女子と正対)を2回繰り返してもよい

(4) ゲイガードンス (G a y G o r d o n s)

→スコットランドのポルカの踊り

R S h P oで男女共にL O Dに面しL F F w N o 3の足型で右足体重(女子R F F w N o 3の足型で左足体重)のダブルH H oを保ち両手を頭の上にかざして始める

・前進ウォーク 1 2 3 4

(注L O Dに左足から4歩前進して4歩目の右足でボディ鋭く右に回し逆L O Dに面してダブルH H oのL S h P oに切り替わる)

- ・後退ウォーク 1 2 3 4
(㊦ダブルHHo LShPoのまま左足からLODに4歩後退して右足体重で終る)
- ・前進ウォーク 1 2 3 4
(㊦ダブルHHoのLShPoのまま逆LODに左足から4歩前進して4歩目の右足でボディ鋭く左に回しLODに面して最初のダブルHHoのRhPoに切り替わる)
- ・後退ウォーク 1 2 3 4
(㊦ダブルHHoのRShPoのまま左足から逆LODに4歩後退して右足体重で終る)
- ・前進ウォーク & レディーアンダーアームターン to R 1 2 3 4, 1 2 3 4
(㊦前半1 2 : : 左手離しLODに左足前進しながら右腕上げて女子をその下で右に回す、3 4 : 右足前進しながら右腕の下で女子の右回転を継続させて終りに女子を正対させる、後半1 2 3 4 : 上記を繰り返して終りに左腕下げてCl dHoになる、女子前半1 2 : 右足で右回転のピボットターンをして男子に略背面、3 4 : 左足で右回転のピボットターンをして男子と略正対、後半1 2 3 4 : 上記を繰り返す)
- ・ナチュラルターン 1 & 2, 3 & 4, 5 & 6
(㊦ベリータと同じ)
- ・オープニングアウト 7 & 8
(㊦ベリータと同じに踊り最初のスタート状態に戻る)

(5) バーンダンス (Barn Dance)

- ベリータPoで始める → 簡単で楽しい
- ・フォワードウォーク&タップ 1 2 3 4
(㊦1 2 3 : RSPでLODに左右左と3歩前進、4 : 右足前にタップ、なお、タップする代わりに前にフリックしてもよい)
- ・バックワードウォーク&タップ 1 2 3 4
(㊦1 2 3 : 逆LODに左右左と3歩後退、4 : 左足前にタップ、なお、タップする代わりに前にフリックしてもよい)
- ・サイドシャッセ (アウェイ&クローズ) 1 2 3 4, 1 2 3 4
(㊦前半1 2 3 : LODに面し中央に向けて横に左右左とシャッセしながら女子と離れる、4 : 左足体重のまま右足左足に揃え一回手拍子をとる、後半1 2 3 : LODに面し壁に向けて横に右左右とシッセしながら女子に近づく、4 : 右足体重のままボディ右に回してCl dPo、女子: その反対)
- ・サイドシャッセ to L & R 1 2 3 4, 1 2 3 4
(㊦前半1 2 3 : Cl dPoでLODに沿って左右左と左方にシャッセ、4 : 左足体重のまま右足左足に揃える、後半1 2 3 : Cl dPoで逆LODに沿って右右左と右方にシャッセ、4 : 右足体重のまま左足右足に揃える)
- ・ナチュラルターン 1 & 2, 3 & 4, 5 & 6
(㊦ベリータと同じ)
- ・オープニングアウト 7 & 8
(㊦ベリータと同じに踊り最初のスタート状態に戻る)

→㊦上記のナチュラルターンのエンディングが難しいときには、これに代えて次のように踊ることもできる (これは前述のミリタリーツーステップにも適用できる)

- ・サイドシャッセ to L & レディーアンダーアームターン to R 1 2 3 4
(㊦1 2 3 4 : LODに沿って右左右と左方にシャッセしながら左腕を上げて女子を右に回す、女子1 2 3 4 : 右左右左と4歩で右回転)
- ・フォワードウォーク 1 2 3 4

(注 1 2 3 4 : R S P で L O D に左右左右と 4 歩前進して最初の状態に戻る)

(6) プログレッシブバーンダンス

(P r o g r e s s i v e B a r n D a n c e)

→上記 (5) に類似するがパートナーチェンジがある

ベリータ P o で始める

・フォワードウォーク&タップ

1 2 3 4

(注 1 2 3 : R S P で L O D に左右左と 3 歩前進、4 : 右足前にタップ、なお、タップする代わりに前にフリックしてもよい)

・バックワードウォーク&タップ

1 2 3 4

(注 1 2 3 : 逆 L O D に左右左と 3 歩後退、4 : 左足前にタップ、なお、タップする代わりに前にフリックしてもよい)

・フォワードウォーク (アウェイ&クローズ)

1 2 3 4 , 1 2 3 4

(注 前半 1 2 3 : 中央に向かって左右左と 3 歩前進して女子と離れる、4 : 左足体重のままボディ右に回して右足左足に揃え女子と向き合って一回手拍子をとる、後半 1 2 3 : 右隣の女子に向けて右左右と 3 歩前進して近づく、4 : 右足体重のまま左足右足に揃え C l d P o (パートナーチェンジ完了)、女子前半 1 2 3 : 壁に向かって右左右と 3 歩前進して男子と離れる、4 : 右足体重のままボディ左に回して左足右足に揃え男子と向き合って一回手拍子をとる、後半 1 2 3 : 中央に向けて左右左と 3 歩前進して近づく、4 : 左足体重のまま右足左足に揃え C l d P o)

・サイドシャッセ t o L & R

1 2 3 4 , 1 2 3 4

(注 前半 1 2 3 : C l d P o で L O D に沿って左右左と左方にシャッセ、4 : 左足体重のまま右足左足に揃える、後半 1 2 3 : C l d P o で逆 L O D に沿って右右左と右方にシャッセ、4 : 右足体重のまま左足右足に揃える)

・ナチュラルターン

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

(注 互いに腕組みをして右に回る、1 & 2 : 左足から前進ロック、3 & 4 : 右足から前進ロック、5 6 7 8 : 左足から 4 歩右回り前進して L O D に面して終る、女子 : その反対)

★ ブルース（４拍子） ★

(1) サウンタートウギャザー (Saunter Together)

LODに面してCl d P oで始める

・ 2ウォーク&ジグザグ t o R

SS, QQQQ

(注SS: LODに面して左右と2歩前進、QQQQ: 左足前進から始めてLODに沿って右方にジグザグ)

・ アウトサイドチェック (LF) &ジグザグ t o L

S, QQ

(注S: DCに向け左足を女子の左OPに前進してチェック、Q: 右足体重戻す、Q: 左足横にして逆DCに面す)

・ アウトサイドチェック (RF)

&リカバー t o Cl d P o

S, QQ

(注S: 逆DCに向け右足を女子の右OPに前進してチェック、Q: 左足体重戻す、Q: ボディ左に回しながら右足後退ピボットして逆LODに面して終る)

・ 2ウォーク&ジグザグ t o R

SS, QQQQ

(注逆LODに対して上記と同じステップを踊る)

・ アウトサイドチェック (LF) &ジグザグ t o L

S, QQ

(注逆LODに対して上記と同じステップを踊る)

・ アウトサイドチェック (RF)

&リカバー t o Cl d P o

SQQ

(注逆LODに対して上記と同じステップを踊り終りはLODに沿ってPPとなる)

・ 2ウォーク&フォーラウェイウィスク

SSQQS

(注S: LODに沿ってPPで左足前進、S: ボディ右に回しながら右足LODを横切るように前進、Q: 左足横後に、Q: ボディ右回転を継続して右足横に置き女子をFlwにリード、S: 左足右足の後に交差して逆LODに対してPP)

・ レフトウィスク

QQS

(注Q: PPで逆LODに右足前進、Q: ボディ右に回しながら左足横に、S: 右足左足の後に交差してCPPで終りはダブルHHoとなる)

・ ツイスト

QQQQ

(注ダブルHHoで右にツイストして終りに女子と正対して壁に面する、女子: ダブルHHoでボディ右回転しながら右左右左と4歩前進して終りに男子と正対して中央に面す)

・ シャッセ t o L & R エンドセイムフット R Sh P o

S&S, S&S

(注前半S&S: 少しスエー右にしてLODに沿って左方に左右左とシャッセ、後半S&S: 少しスエー左にして逆LODに沿って右方に右左右とシャッセしながら女子を左に回してセイムフットのダブルHHoのR Sh P oになる、女子前半S&S: 少しスエー左にしてLODに沿って右方に右左右とシャッセ、後半S: 少しスエー右にして逆LODに左足横にしながらボディ左に回し始める、&: 左足体重のままボディを左回転継続して男子に背面、S: 逆LODに右足を横に置きセイムフットのダブルHHoのR Sh P oになる)

・ ステップ&タップエンドリカバー t o Cl d P o

SS, QQQQ

(注S: ダブルHHoセイムフットのR Sh P oでDWに左足前進、S: 左足体重のままスエー右にして右足少し前にタップ、Q: 右足前進しながら左手離して右手で女子の右回転をリード、Q: 右足体重のまま右手離して左手で女子の右手をホールド、QQ: DCに沿って左右とシャッセしてLODに面し最初のCl d P oの状態に戻る、女子S: ダブルHHoセイムフットのR Sh P oでDWに左足前進、S: 左足体重のままスエー右にして右足少し前にタップ、Q: 右足前進しながらボディ右に回す、Q: ボディ右回転継続しながら左足後退、Q: 逆LODに面して右足横に、Q: 左足右足に閉じて最初のCl d P oに戻る)

→注上記のシャッセ t o Rのときに左腕を上げてその下で女子を左回転させてカド

ルホールドになるようにするとリードが伝わり易い

(2) **バルモラルブルース** (Balmoral Blues)

ダブルHHoでLODに沿ってPPで始める

・プロムナードシャッセ

QQS

(注QQS:ダブルHHoを保ちPPで左足から左方にシャッセ)

・ジグザグtoL

QQQQ

(注ダブルHHoを保ち右足前進から左方にジグザグ)

・フォワードロック

QQ

(注Q:左手離しRSPでLODに沿って右足前進、Q:左足右足の後に交差)

・アウトサイドターン

S

(注右手離し右足前進して左に半回転して逆LODに面して左手で女子右手を取りLSP)

・フォワードロック

QQQQ

(注QQQ:LSPで逆LODに沿って左右左と前進ロック、Q:左足体重のままボディ左に回して右足横にタップして女子と正対しダブルHHoのCPPとなる)

・プロムナードシャッセ

QQS

(注逆LODに対してダブルHHoで上記の女子のステップを踊る)

・ジグザグtoR

QQQQ

(注逆LODに対してダブルHHoで上記の女子のステップを踊る)

・フォワードロック

QQ

(注逆LODに対してLSPで上記の女子のステップを踊る)

・アウトサイドターン

S

(注左手離し左足前進して右に半回転してLODに面して右手で女子左手を取りRSP)

・フォワードロック

QQQQ

(注QQQ:RSPでLODに沿って右左右と前進ロック、Q:右足体重のままボディ右に回して左足横にタップして女子と正対しダブルHHoとなる)

・クロスオーバーtoR&L

QQS, QQS

(注前半Q:左腕上げボディ左に回しながら女子が身体の前方を左方に向けて横切るように左足前進、Q:ボディ左回転継続して右足横に、S:左足後退してLODに対してオープンCPP、後半Q:ボディ右に回しながら女子が身体の前方を右方に向けて横切るように右足前進、Q:ボディ右回転継続して左足横に、S:右足後退して女子と正対し終りにダブルHHoとなる、女子前半Q:ボディ右に回しながら男子の左腕の下で右足前進、Q:男子の左腕の下でボディ右回転継続して左足横に、S:右足後退してLODに対してオープンCPP、後半Q:ボディ左に回しながら男子の左腕の下で左足前進、Q:男子の左腕の下でボディ左回転継続して右足横に、S:左足後退して男子と正対し終りにダブルHHoとなる)

・サイドスエー

SS

(注S:LODに左足横にして左にスエー、S:逆LODに右足横して右にスエー)

・シャッセtoLエンドセイムフットRShPo

QQQQ

(注QQQ:ダブルHHoでLODに沿って左方に左右左とシャッセ、Q:右足左足に閉じながら女子を右回転にリードしてホールド離し終りにセイムフットのRShPoになりDWに面し左手で女子左手を取り右手は女子の腰にタッチ、女子QQQ:ダブルHHoでLODに沿って右方に右左右、Q:右足体重のままボディ右に回し男子に背面してセイムフットのRShPoになりDWに面し左手は男子にあずけ右手でスカートを持つ)

・フォワードウォーク&スィーブルtoL

QQS&

(注QQS:男女共にDWに向けて左右左と3歩前進、&:左足体重のままボディ左に回してスィーブルしてDCに面す)

★ ガボット（2拍子／4拍子） ★

(1) ウェッジウッドブルーガボット

(Wedgewood Blue Gavotte)

ベリータP oで始める

- ・前進グリスサンド&フリックRF 1 2 3 4
 (注1 2 3 : オープンPPでLODに左右左と前進グリスサンド、4 : 右足前にフリック)
- ・フォワードウォーク 1 2 3 4
 (注1 2 3 : オープンPPでLODに右左右と3歩前進、4 : 右足体重のままヘジテイト)
- ・バックチェック&ステップポイント 1 2 3 4
 (注1 2 : 逆LODに左足小さく後退チェックしてオープンI v d P P、3 : 右足前進、4 : 右足体重のままオープンPPで左足左横前にポイント)
- ・アウトサイドターン 1 2 3 4
 (注1 2 3 : 左右左と3歩で左回転して逆DWに面してオープンC P P、4 : 左足体重のまま左手で女子右手を取り右足左足の前に添えてR F F w N o 3のオープンI v d C P Pになる)
- ・前進グリスサンド&フリックLF 1 2 3 4
 (注1 2 3 : オープンI v d C P Pで逆LODに右左右と前進グリスサンド、4 : 左足前にフリック)
- ・インサイドターン 1 2 3 4
 (注1 : ボディ左に回しながら逆LODに左足前進、2 : ボディ左に回しながら逆LODに右足横に、3 : 逆LODに左足後退、4 : 左足体重のまま右手で女子左手を取り右足左足の前に添えてR F F w N o 3のオープンI v d P Pになる)
- ・前進グリスサンド&フリックLF 1 2 3 4
 (注1 2 3 : オープンI v d P PでLODに右左右と前進グリスサンド、4 : 左足前にフリック)
- ・フォワードウォーク 1 2 3 4
 (注1 2 3 : オープンI v d P PでLODに左右左と3歩前進、4 : 左足体重のままボディ右に回して右足左足に閉じ女子と正対してダブルH H oになる、女子1 2 3 : オープンPPでLODに右左右と3歩前進、4 : ボディ左に回して左足右足に閉じて男子と正対しダブルH H oのセიმフットになる)
- ・セიმフットラウンドウォーク t o R 1 2 3 4
 (注1 2 3 4 : ダブルH H oで右回りに右左右左と4歩前進して略DCに面す、女子1 2 3 : ダブルH H oで右回りに右左右と3歩前進して略逆DWに面す、4 : 右足体重のまま左足右足に揃えてヘジテイト)
- ・チェンジオーブプレイスL t o R 1 2 3 4
 (注1 2 : 右回りに右左と2歩前進しながら左手を離し右腕上げてその下で女子を右方に前進リード、3 : 逆LODに右足横に、4 : 右足体重のままR F F w N o 3でDWに面してダブルH H oでPP、女子1 : 男子の右腕の下でボディ左に回しながら左足前進、2 : 右足横後に、3 : 逆LODに左足横に、4 : 左足体重のまま右足左足の後に添えてL F F w N o 3でDCに面してダブルH H oでPP)
- ・グリスサンド t o L & R
 エンドセიმフットR S h P o 1 2 3 4, 1 2 3 4
 (注前半1 2 3 : ダブルH H oのPPでLODに沿って左右左とグリスサンド、4 : 左足体重のままヘジテイトしてスエーを右に切り替えてR F F w N o 3のC P Pになる、後半1 2 3 : 逆LODに沿ってC P Pで右左右とグリスサンドしながらホールド離して女子を左に回す、4 : 右足体重のままヘジテイトしてセიმフットのR S h P o、女子前半1 2 3 4 : ダブルH H oのPPでLODに沿って右左右とグリスサンド、

4 : 右足体重のままヘジテイトしてスエーを左に切り替えてL F F w N o 3 のC P Pになる、後半1 2 : 逆L O Dに左右と2歩グリスサンド、3 : ボディ左に回しながら逆L O Dに左足前進、4 : ボディ左回転継続して逆L O Dに右足横にして男子に背面しセイムフットのR S h P oになる)

・前進グリスサンド&フリックR F 1 2 3 4

(注1 2 3 : セイムフットのR S h P oでスエー少し左にしてL O Dに左右左と前進グリスサンド、4 : 右足前にフリック)

・プログレッシブターン&レディロータリターン 1 & 2 3 4 (女子1 & 2 3 & 4)

(注1 & 2 : 右足前進からのプログレッシブターン、3 4 : ボディ右に回しながら左右と2歩後退のグリスサンドを踊り終りに女子と正対してC 1 d P o、女子1 & 2 : 右足前進からのプログレッシブターン、3 & 4 : 左足後退からの右回転ロータリターンを踊り終りに男子と正対してC 1 d P o)

・ナチュラルターン 1 & 2 , 3 & 4 , 5 & 6

(注ベリータと同じ)

・オープニングアウト 7 & 8

(注ベリータと同じ)

(2) アスコットガボット (A s c o t G a v o t t e)

→上記のウェッジウッドブルーガボットの簡易形

ベリータP oで始める

・前進グリスサンド&フリックR F 1 2 3 4

(注1 2 3 : オープンP Pでスエー少し左にしてL O Dに左右左と前進グリスサンド、4 : 右足前にフリック)

・フォワードウォーク 1 2 3 4

(注1 2 3 : オープンP PでL O Dに右左右と3歩前進、4 : 右足体重のままヘジテイト)

・バックチェック&ステップポイント 1 2 3 4

(注1 2 : 逆L O Dに左足小さく後退チェック、3 : 右足前進、4 : 右足体重のままオープンP Pで左足左横前にポイント)

・アウトサイドターン 1 2 3 4

(注1 2 3 : 左右左と3歩で左回転して逆D Wに面してオープンC P P、4 : 左足体重のまま左手で女子右手を取り右足左足の前に添えてR F F w N o 3 のオープンC P P)

・前進グリスサンド&フリックL F 1 2 3 4

(注1 2 3 4 : 逆L O Dに対して上記女子のステップを踊る)

・フォワードウォーク 1 2 3 4

(注1 2 3 4 : 逆L O Dに対して上記女子のステップを踊る)

・バックチェック&ステップポイント 1 2 3 4

(注1 2 3 4 : 逆L O Dに対して上記女子のステップを踊る)

・アウトサイドターン 1 2 3 4

(注1 2 3 4 : 逆L O Dに対して上記女子のステップ(右回り)を踊り終りは右足体重のままボディ右に回して壁に面し女子と正対してダブルH H oになる)

・グリスサンドt o L & R 1 2 3 4 , 1 2 3 4

(注前半1 2 3 : ダブルH H oでスエー右にしてL O Dに沿って左方に左右左とグリスサンド、4 : 左足体重のままヘジテイト、後半1 2 3 4 : ダブルH H oでスエー左にして逆L O Dに沿って右方に右左右とグリスサンド、4 : 右足体重のままヘジテイト、女子前半1 2 3 4 : スエー左にしてL O Dに沿って右方に右左右とグリスサンド、4 : 右足体重のままヘジテイト、後半1 2 3 : スエー右にして逆L O Dに左右左とグリスサンド、4 : 左足体重のままヘジテイト)

・ラウンドウォークt o R 1 2 3 4

(注 1 2 3 : ダブルHHoで右回りに左右左と3歩前進して略DCに面す、4 : 左足体重のままヘジタイト、女子1 2 3 : ダブルHHoで右回りに右左右と3歩前進して略逆DWに面す、4 : 右足体重のままヘジタイト)

・チェンジオーブプレイスL to R 1 2 3 4

(注 1 2 3 : 右回りに右左右と3歩前進しながら左手を離し右腕上げてその下で女子を右方に前進リード、4 : 右足体重のまま壁に面して女子と正対してダブルHHoになる、女子1 : 男子の右腕の下でボディ左に回しながら左足前進、2 : 右足横後に、3 : 逆LODに左足横に、4 : 左足体重のまま中央に面して男子に正対してダブルHHo)

・グリスサンドtoL&R 1 2 3 4, 1 2 3 4

(注 上記と同じステップを踊る)

・ナチュラルターン 1 & 2, 3 & 4, 5 & 6

(注 ベリータと同じ)

・オープニングアウト 7 & 8

(注 ベリータと同じ)

(3) **グレイガボット** (Gray Gavotte)

ベリータPoで始める

・前進グリスサンド&フリックRF 1 2 3 4

(注 1 2 3 : オープンPPでスエー少し左にしてLODに左右左と前進グリスサンド、4 : 右足前にフリック)

・フォワード&バック 1 2 3 4

(注 1 : オープンPPでLODに右足前進、2 : 左足体重掛けずに右足の後に添えてRFFwNo3、3 : 逆LODに左足後退、4 : 右足体重掛けずに左足の前に添えてRFFwNo3)

・前進グリスサンド&フリックLF 1 2 3 4

(注 1 2 3 : オープンIvdPPでLODに右左右と前進グリスサンド、4 : 左足前にフリック)

・アウトサイドターン 1 2 3 4

(注 1 2 3 : 左右左と3歩で左に1回転してDWに面してオープンPP、4 : 左手で女子右手を取り右足左足の後に閉じてLFFwNo3のオープンPPになる)

・前進グリスサンド&フリックRF 1 2 3 4

(注 左足前進からの上記のステップを踊る)

・インサイドターン 1 2 3 4

(注 1 : ボディ右に回しながらLODに右足前進、2 : ボディ右に回しながらLODに左足横に、3 : LODに右足後退してIvdCPP、4 : 右足体重のまま左手で女子右手を取り左足右足の前に添えてLFFwNo3のオープンIvdCPP)

・前進グリスサンド&アウトサイドターン 1 2 3 4

(注 1 2 : オープンIvdCPPでスエー少し右にして逆LODに左右と前進グリスサンド、3 : 逆LODに左足前進して左手離し右に略半回転、4 : 左足体重のまま右足左足に添えてRFFwNo3のオープンIvdPPになり右手で女子左手を取る)

・ステップ&ポイントtoクローズ 1 2 3 4

(注 1 : LODに右足前進、2 : 左足体重掛けずに前にポイント、3 : ボディ右に回しながらLODに対して左足横に、4 : 左足体重のまま右足左足に添えてRFFwNo3で女子に正対しダブルHHoになる、女子1 2 : LODに左足前進、3 : ボディ左に回しながらLODに対して右足横に、4 : 左足右足に閉じてLFFwNo3で男子に正対しダブルHHo)

・セイムフットラウンドウォークtoR&L 1 2 3 4, 1 2 3 4

(注 前半1 2 3 : 男女共にダブルHHoで右回りに右左右と3歩前進して略DCに

面す、4：右足体重のままヘジタイト、後半123：ダブルHHoで左回りに左右左と3歩前進、4：左足のボールでボディ左に回して少しスエーブルして右足左足の後に閉じてLFFwNo3でPP、女子後半123：ダブルHHoで左回りに左右左と3歩前進、4：左足体重のまま右足左足の前に添えてRFFwNo3でPP)

・前進グリスサンドtoバウ&カートシー 1234、1234

(注前半12：ダブルHHoのPPで少しスエー左にしてLODに左右と前進グリスサンド、3：女子から離れるように左足を左前方に前進して両手のホールド離す、4：左足体重のままボディ右に回し右足前にポイント、後半12：上記の状態のまま腰曲げてバウ、34：女子に向けて右左と前進グリスサンドしてRFFwNo3となり右手(右手平が相手に向くように)女子の右手を取りHdShHo、女子12：ダブルHHoのPPで少しスエー右にしてLODに右左とグリスサンド、3：男子と離れるように右足を右前方に前進して両手のホールドを離す、4：右足体重のままボディ左に回して男子と正対、後半12：右足体重のまま膝曲げカートシー、3：男子に向けて左足前進、4：左足体重のまま右足左足の前に添えてRFFwNo3で右手で男子の右手を取りHdShHo)

・セიმフットラウンドウォークtoR 1234

(注男女共に1234：HdShHoで右回りに右左右左と4歩前進)

・バランスステップ 1234

(注12：HdShHoのまま右腕上げて女子の右側に右足前進、34：左足後退しながらボディ右に回し左手で女子右手を取りLODに対してオープンCPP、女子12：HdShHoのまま右腕上げて男子の右側に右足前進、3：左足体重戻す、4：右足左足の後に置きLFFwNo3で右手で男子の左手を取りLODに対してオープンCPP)

・アウトサイドターン 1234

(注123：左手離しLODに対して右左右と3歩で右に1回転してLODに対してオープンCPP、4：オープンCPPで左足右足の後に置きRFFwNo3で左手で女子の右手を取る、女子123：LODに対して左右左と3歩で左に1回転してLODに対してオープンCPP、4：オープンCPPで右足左足の後に置きLFFwNo3で右手で男子の左手を取る)

・チェンジオーブプレイスLtoR 1234

(注12：右回りに右左と2歩前進しながら左腕上げてその下で女子を右方に前進リード、3：逆LODに右足横にして右手で女子左手を取りオープンPP、4：右足体重のまま左足右足の前に添えてLFFwNo3で最初の状態に戻る、女子1：男子の右腕の下でボディ左に回しながら左足前進、2：右足横後にしてオープンPP、3：逆LODに左足横にして左手で男子の右手を取る、4：左足体重のまま右足左足の前に添えてLFFwNo3で最初の状態に戻る)

(4) マスコットガボット (La Mascot Gavotte)

ベリータPoで始める

・前進グリスサンド&フリックRF 1234

(注123：オープンPPでスエー少し左にして左右左と前進グリスサンド、4：右足前にフリック)

・前進グリスサンド&フリックLF 1234

(注123：オープンPPでスエー少し右にして右左右と前進グリスサンド、4：左足前にフリック)

・グリスサンドtoL&R 1234、1234

(注前半123：ボディ右に回してダブルHHoとなりスエー右にしてLODに沿って左方に左右左とグリスサンド、4：左足体重のままヘジタイト、後半1234：スエー左にして逆LODに沿って右方に右左右とグリスサンド、4：右足体重のままヘジタイトして右手で女子右手を取りHdShHo、女子前半1234：スエー左に

してL O Dに沿って右方に右左右とグリスサンド、4：右足体重のままヘジタイト、
後半1 2 3：スエー右にして逆L O Dに左右左とグリスサンド、4：左足体重のまま
ヘジタイトしてH d S h H o)

・ラウンドウォーク&フリックR F 1 2 3 4

(注H d S h H oのまま男女共に右に回りながら、1 2 3：スエー少し左にして左
右左と前進グリスサンド、4：右足前にフリック、女子1 2 3：スエー少し左にして
右左右と前進グリスサンド、4：左足前にフリック)

・ラウンドウォーク&フリックL F 1 2 3 4

(注H d S h H oのまま男女共に右に回りながら、1 2 3：スエー少し右にして右
左右と前進グリスサンド、4：左足前にフリック、女子1 2 3：スエー少し右にして
左右左と前進グリスサンド、4：右足前にフリック)

・ラウンドウォーク&フリックR F 1 2 3 4

(注上記と同じ)

・リカバー t o R S P 1 2 3 4

(注1：D Wに右足前進、2：D Cに左足前進、3：右足左足の後に添わせてL F
F w N o 3、4：右足体重のまま略R S Pとなり右手で女子左手を取りベリータP
o、女子1 2 3：その場で左右左と3歩でボディ右に回して略R S P、4：左足体重
のまま右足左足の前に沿わせてR F F w N o 3となり左手で男子の右手を取りベリータP
o)

・前進グリスサンド&フリックR F 1 2 3 4

(注上記と同じ)

・前進グリスサンド&フリックL F 1 2 3 4

(注上記と同じ)

・ジグザグ t o L 1 2 3 4, 1 2 3 4

(注前半1 2：左足横にしてダブルH H oとなり女子と正対、3 4：右足C B M P
後退、後半1 2 3 4：前半を繰り返す、女子前半1 2：右足横にしてダブルH H oと
なり男子と正対、3 4：左足C B M P前進、後半1 2 3 4：前半を繰り返す)

・グリスサンド t o L & R 1 2 3 4, 1 2 3 4

(注上記と同じステップを踊る)

・ナチュラルターン 1 & 2, 3 & 4, 5 & 6

(注ベリータと同じ)

・オープニングアウト 7 & 8

(注ベリータと同じ)

(5) オリジナルガボット (O r i g i n a l G a v o t t e)

ベリータP oで始める

・前進グリスサンド&フリックR F 1 2 3 4

(注1 2 3：オープンP Pで左右左と前進グリスサンド、4：右足前にフリック)

・ジグザグ t o L 1 2 3 4

(注1：ダブルH H oとなりL O Dに右足前進、2：左足横にして女子と正対、3：
右足C B M P後退、4：左足横に、女子1：ダブルH H oとなりL O Dに左足前進、
2：右足横に、3：左足C B M P後退、4：右足横に)

・チェック t o オープンP P 1 2 3 4

(注1 2：D Wに右足前進チェック、3：左足体重戻す、4：右足左足後に閉じて
L F F w N o 3のオープンP Pになる、女子1 2：D Wに左足後退チェック、3：右
足体重戻しながらボディ右に回し始める、4：左足右足の後に閉じてR F F w N o 3
のオープンP Pになる)

・アウトサイドターン 1 2 3 4

(注1 2 3：左右左と3歩で左に1回転して逆D Cに面してオープンC P P、4：
左手で女子右手を取り右足左足の前に添えてR F F w N o 3のオープンC P Pにな

る)

- ・前進グリスサンド&フリック R F 1 2 3 4
(注 1 2 3 : オープン C P P で右左右と前進グリスサンド、4 : 左足前にフリック)
- ・インサイドターン 1 2 3 4
(注 1 2 3 : 左右左と3歩で左に1回転してDWに面してオープン P P、4 : 右手で女子左手を取り右足左足の前に揃えて R F F w N o 3 のオープン P P になる)
- ・前進グリスサンド&フリック L F 1 2 3 4
(注 1 2 3 : オープン P P で右左右と前進グリスサンド、4 : 左足前にフリック、女子 1 2 3 : オープン P P で左右左と前進グリスサンド、4 : 右足前にフリック)
- ・前進ウォーク&チェック 1 2 3 4
(注 1 2 3 : 左右左と3歩前進、4 : 左足体重のまま右足左足の前に添えてDWに面し R F F w N o 3 となり右手で女子右手を取り H d S h H o になる、女子 1 2 3 : 左右左と3歩前進、4 : ボディ左に回して左足後退チェックして逆DCに面し右手で男子の右手を取り R F F w N o 3 で H d S h H o になる)
- ・セიმフットラウンドウォーク&フリック L F 1 2 3 4
(注 H d S h H o のまま男女共に右に回りながら、1 2 3 : スエー少し左にして右左右と前進グリスサンド、4 : 左足前にフリック)
- ・ターン t o L イーチャザー 1 2 3 4
(注 男女共に 1 2 3 : 左右左と左回転して相手と向き合う、4 : 右足左足の前に揃えて R F F w N o 3 で再び右手で相手の右手を取り H d S h H o で男子は中央、女子は壁に面す)
- ・セიმフットラウンドウォーク&フリック R F 1 2 3 4
(注 H d S h H o のまま男女共に右に回りながら、1 2 3 : スエー少し左にして右左右と前進グリスサンド、4 : 左足前にフリック)
- ・リカバー t o R S h P o 1 2 3 4
(注 1 2 : 左足前進しながら右腕で女子を引き付けて左回転をリード、3 : 右足後退しながら右手離して女子を R S h P o にリード、4 : 左足体重掛けずに右足の前に揃え L F F w N o 3 で R S h P o になり L O D に面す、女子 1 : 左足前進、2 : ボディ左に回しながら右足横後に、3 : ボディ右回転継続しながら左足後退、4 : 右足左足の後に閉じて L F F w N o 3 で R S h P o になり L O D に面す)
- ・セიმフットスケーティングウォーク 1 2 3 4
(注 1 : R S h P o でスエー左にしてDCに左足前進、2 : 右足体重掛けずに左足の後に揃えてスエー右に切り替える、3 : スエー右のままDWに右足前進、4 : 左足体重掛けずに右足の後に揃えてスエー左に切り替える)
- ・前進グリスサンド&フリック R F 1 2 3 4
(注 1 2 3 : R S h P o で左右左と前進グリスサンド、4 : 右足前にフリック)
- ・プログレッシブターン&レディロータリーターン 1 & 2 3 4 (女子 1 & 2 3 & 4)
(注 1 & 2 : 右足前進からのプログレッシブターン、3 4 : ボディ右に回しながら左右と2歩後退のグリスサンドを踊り終りに女子と正対して C l d P o、女子 1 & 2 : 右足前進からのプログレッシブターン、3 & 4 : 左足後退からの右回転ロータリーターンを踊り終りは左足体重のまま男子と正対して C l d P o)
- ・ナチュラルターン 1 & 2
(注 ベリータと同じ)
- ・オープニングアウト 3 & 4
(注 ベリータと同じ)

★ タンゴ ★

(1) タンゴ・サリーダ (Tango Serida)

RShPoの男女共に右足体重でLODに面して始める

- ・ 2ウォークフォワード&バック SS, SS
 (注SS: RShPoを保ちLODに面して左右と2歩前進、左右と2歩後退)
- ・ フォワードシャッセ QQS
 (注QQS: RShPoを保ちLODに面して左右左と前進シャッセ)
- ・ シャッセtoR QQQQ
 (注QQQ: ボディ右に回してDWに面し逆LODに沿って右左右と右方にシャッセしながら女子の右回転をリード、Q: 右足体重のまま左手で女子右手を取りPP、女子Q: 右足後退、Q: ボディ右に回しながら左足右足に閉じて略男子に背面、Q: 逆LODに右足前進、Q: ボディ右に回しつつ左足横に置きPP)
- ・ プロムナードリンク SQQ
 (注DWに面してClidPoで終る)
- ・ ライトランジ SS
 (注S: DWに左足前進、S: 逆DWに右足前進してライトランジ)
- ・ バックワードシャッセ QQS
 (注QQ: DCに向けて左SLで左右と後退シャッセ、S: 左足横にしてスエー少し右に)
- ・ シャッセtoR QQS
 (注逆LODに沿って右方に右左右とシャッセしてPPで終る)
- ・ PPウォーク SS
 (注PPで左右と2歩前進)
- ・ アウトサイドターンtoPP QQQQ
 (注QQ: 左右と2歩で左に1回転、QQ: 左右と前進シャッセしてPPで終る)
- ・ プロムナードリンク SQQ
 (注DWに面して終る)
- ・ コントラチェック S, S
 (注S: DWに左足前進、S: 右足体重戻して逆DCに背面す)
- ・ バックワードシャッセ QQS
 (注QQ: 略中央に向けて左SLで左右と2歩後退シャッセ、S: 左足横にしてスエー右にしてオーバースエーシェイプに)
- ・ フォワードシャッセ QQS&
 (注QQS: 略壁に向けて右SLで右左右と前進シャッセ、&: 右足体重のまま左手のホールド離して女子の右回転をリード、女子QQQ: 左SLで左右左と後退シャッセ、&: 左手離し左足の上でボディ右に回してLODに面し右足DWに向けてポイント)
- ・ シャッセtoR&レディスリーステップターンtoR
 エンドライトランジ SS (女子QQS)
 (注S: 左足右足に閉じる、S: DWに右足前進して右手で女子左手を取りライトランジ、女子QQS: 右回転スリーステップターンをして右足DWに前進チェックしてライトランジ)
- ・ リカバーtoRShPo QQQQ
 (注QQQQ: 左右左右と左方にシャッセしながら右手で女子を引き付けてRShPoとなる、女子QQQQ: 左方に左右左右と左方にシャッセしてRShPo)

(2) タンゴ・ソレアー (Tango Solair)

LODに面してClidPoで始める

- ・ 2 ウォーク S S
- ・ プログレッシブリンク Q Q
- ・ アウトサイドスイール S S S

(注 S : P P で D C に左足前進、S : 右足 C B M P 前進しながらボディ左に回して女子を左回転スイールさせる、S : 女子右 O P で左足体重戻す、女子 S : D C に右足前進、S : 左足前進しながらボディ左回転スイールターン、S : 男子の右 O P に右足前進)

- ・ バックコルテ 2 ~ 4 歩 Q Q S
- (注 逆 L O D に面して終る)

- ・ 2 ウォーク S S
- ・ プログレッシブリンク Q Q
- ・ アウトサイドスイール S S S
- ・ バックコルテ 2 ~ 4 歩 Q Q S

(注 L O D に沿って P P で終る)

- ・ パドバルセ (バック t o バック) S Q Q

(注 S : ホールド離して左足前進、Q Q : 右足前進からのグリスサンドを踊り背中合わせになる)

- ・ パドバルセ t o C l d P o S Q Q

(注 S : 右足前進、Q Q : 左足前進からのグリスサンドを踊り C l d P o で終る)

- ・ フォーステップ Q Q Q Q

(注 4 歩目は P P にならずに壁に面して C l d P o で終る)

- ・ コントラチェック & リカバー t o P P S & S

(注 L O D に沿って P P で終る)

- ・ プロムナードウォーク t o R S h P o S S Q Q

(注 S S : L O D に沿って P P で左右と 2 歩前進、Q : 左足前進しながら女子の右回転をリードして右腕のホールド離す、Q : 左足体重のまま右足左足に揃えて D W 2 面し左手で女子左手をホールドして R S h P o になる、女子 S S : L O D に沿って P P で右左と 2 歩前進、Q : 右足前進してボディ右に回し始める、Q : 左足右足に閉じて D W に面して R S h P o)

- ・ ライトランジ & シャッセ t o L S、Q Q S

(注 S : 左手で女子左手をホールドしたまま逆 D W に右足前進して右腕横に伸ばし指先を見てライトランジ、Q Q S : R S h P o のまま D C 沿って左右左とシャッセ)

- ・ リカバー t o C l d P o Q Q Q Q

(注 Q : 女子の左 O P で D W に右足前進しながら女子の右回転をリード、Q : 右足体重のまま左足右足に揃えて女子と略正対 (リンク)、Q : D C に左足前進、Q : 右足左足に閉じて L O D に面して C l d P o で終る、女子 Q : 右足前進しながらボディ右に回し始める、Q : ボディ右回転継続して左足右足に閉じて略逆 L O D に面し男子と正対、Q : D C に向けて右足後退、Q : 左足右足に閉じて L O D に背面して C l d P o で終る)

(3) テイサイド・タンゴ (T a y s i d T a n g o)

※クラシカルタンゴ※

L O D に面して C l d P o で始める

- ・ 2 ウォーク S S
- ・ ジグザング t o R Q Q Q Q

(注 4 歩目 Q : 左足体重のまま右足へジテイトして女子の左ボディを直交させる、)女子 4 歩目 Q : 左足右足に閉じて左ボディを男子に直交させる)

- ・ セイムフットランジ S

(注 L O D に右足横にしてセイムフットランジ)

- ・ シャッセ t o L Q Q Q Q S

(注) QQ : 中央に面したまま逆 LOD に沿って左右とシャッセして終りに女子と正対、QQ : 逆 LOD に左右とシャッセ、S : 逆 LOD に左足横にして右足前に添えてボディ右に回して DC に面し R F F w N o 3 になる (このとき LOD に対して女子が左側に位置している)、女子 Q : 左足体重戻す、Q : 左足体重のままボディ左に回して右足左足の横にポイントして男子と正対、QQ : 逆 LOD に右左とシャッセ、S : 逆 LOD に右足横にしてボディ左に回し左足前に添えて DW に面し L F F w N o 3 になる)

・パドバルセ S Q Q

(注) S Q Q : LOD に右足前進からのパドバルセ)

・インサイドターン t o F l w Q Q S

(注) QQ : 左右と2歩で左回転、S : LOD に左足後退して右足前に添えて逆 DC に面し R F F w N o 3 になり右手で女子左手を取る (このとき逆 LOD に対して女子は右側に位置している)、女子 Q Q : 右左と2歩で右回転、S : LOD に右足後退して左足前に添えて逆 DW に面し R F w N o 3 になる)

・チェンジオブプレイス L t o R S S Q Q S

(注) S S : 右腕上げ女子をその腕の下を潜らせながら LOD を横切って右回りに右左と2歩前進、Q : LOD に右足前進してオープン P P、Q : 左足右足に閉じて女子と正対して C l d P o、S : 逆 LOD に右足横に置き P P、女子 S S : 男子の前で腕の下を潜りながら LOD を横切って左回りに左右と2歩前進、Q : LOD に左足前進してオープン P P、Q : 右足左足に閉じて男子と正対して C l d P o、S : 逆 LOD に左足横に置き P P)

・ P P ウォーク S S

(注) LOD に沿って P P で左右と2歩前進)

・ F l w ウィスク Q Q S

(注) 逆 LOD に対して P P で終る)

・ウイング Q Q S

(注) DW に面して終る)

・ F l w フォーステップ Q Q Q Q

・ P P ウォーク S S

(注) LOD に沿い P P で左右と2歩前進)

・アウトサイドターン t o P P Q Q Q Q

(注) QQ : 左右と2歩で左に1回転、QQ : LOD に沿って左右とシャッセして P P で終る)

・チェアー S S

(注) S : P P で左足前進、S : P P で右足前進してチェアー)

・リバースピボット t o C l d P o Q Q , Q Q

(注) Q : 左足体重戻す、Q : 右足後退ピボットして女子と正対して C l d P o、Q : 左足 DC に前進、Q : 右足左足に閉じて LOD に面して終る、女子 Q : 右足体重戻しながらボディ左に回し始める、Q : 男子の両足の間に左足前進ピボットして C l d P o、Q : 右足 DC に向けて後退、Q : 左足右足に閉じて LOD に背面して終る)

★ クイックステップ ★

(1) シンディー・スイング (Sindy Swing)

RSPで男女共にLODに面し左手と右手のホールド(男子は右足体重、女子は左足体重)で始める

・ステップタップフォワード&バック SS, SS

(注バウンスアクションを使って、S:RSPで左足前進、S:左足体重のまま右足前にタップ、S:RSPで右足後退、S:右足体重のまま左足後ろにタップ)

・フォワードロックLF&RS QQS, QQS

(注前半QQS:左足から前進ロック、後半QQS:右足から前進ロック)

・アウトサイドターン SSSS

(注SSS:左足から3歩で左回転して女子と正対、S:右足左足に閉じて女子と正対しダブルHHoで終る、女子:その反対)

・スクエアステップ SQQ, SQQ

(注前半SQQ:左足前進からのClidチェンジ、後半SQQ:右足後退からのClidチェンジ)

・チェックRF&LF(ショルダーtoショルダー) SSSQQ, SSSQQ

(注前半S:左足横に、S:右足OP前進チェック(右手と右手のHo)、S:左足体重戻す、QQ:右方にシャッセ、後半S:右足横に、S:左足OP前進チェック(左手と左手のHo)、S:右足体重戻す、QQ:左方にシャッセしてClidPoに戻る)

・ナチュラルターン S, SQQ, SQQ

(注前半S:左足横少し前に、SQQ:右足OPに前進してワルツのナチュラルターン1~3歩を踊る、後半SQQ:ワルツのナチュラルターンの後半を踊る)

・オープニングアウト SSS

(注S:右足前進しながら女子が自分の右側に移動するようにリード、S:左足前進、S:右足左足に閉じて新LODのLODに面してスタートのRSPの状態に戻る、女子S:左足後退しながらボディ右に回す、S:右足横少し前に、S:左足右足に閉じてRSPになる)

(2) メイフェア (Mayfair)

RSPで男女共にLODに面し左手と右手のホールド(男子は右足体重、女子は左足体重)で始める

・ウォーワードウオーク&タップ SSSS

(注SSS:左右左と3歩前進、S:右足体重掛けずに身体の前にタップ、女子:その反対)

・シャッセtoR QQS

(注QQS:女子の後を横切るように右足から右方にシャッセしてLSHPo、女子:その反対)

・ステップタップ SS

(注S:左足前進チェック、S:右足体重掛けずに身体の前にタップして略LSP)

・アウトサイドターン SSSS

(注SSS:右足から3歩右回転して女子と正対、S:左足体重掛けずに右足に揃えてClidPoで終る)

・フオーワーシャッセ&バックワードシャッセ QQS, QQS

(注前半QQS:逆DCに沿って左足から左方にシャッセ、後半QQS:逆LODに沿って右足から右方にシャッセ)

・チェックLF&RF(ショルダーtoショルダー) SSQQS, SSQQS

(注前半S:右足OP前進チェック、S:左足体重戻す、QQS:左方にシャッセ、

後半 S : 右足 OP 前進チェック、S : 右足体重戻す、QQS : 右方にシャッセ)

・シャッセ to L & R

QQS, QQS

(注 前半 QQS : DW に沿って左足から左方にシャッセ、後半 QQS : LOD に沿って右足から右方にシャッセ)

・ステップタップ

SS, SS

(注 S : 左足前進しながら女子が自分の右側に移動するようにリードして新 LOD に面して RSP になる、S : 右足体重掛けずに身体の前にタップ、S : 右足前進、S : 左足体重掛けずに身体の前にタップしてスタートの状態に戻る)