

# シーケンスダンス（ラテン編）

2017年03月

編集：田中康弘

（略注） RF：ライトフット、LF：レフトフット、Cl d：クローズド、Op n：オープン、Ho：ホールド、Cl d Ho：クローズドホールド、Hd Sh Ho：ハンドシェイクホールド、Db l HHo：ダブルハンドホールド、Po：ポジション、PP：プロムナードポジション、CPP：カウンタープロムナードポジション、RSh Po：ライトシャドーポジション、LSh Po：レフトシャドーポジション、RSP：ライトサイドポジション、LSP：レフトサイドポジション、Fl w Po：フォーラウェイポジション、Av d：アドバンスド、Sy d：シンコペイティッド、SL：サイドリーディング、Ru wy：ラナウェイ、I v d：インバーティッド

## ★ ルンバ ★

### （1）カリビアンルンバ（Caribbean Rumba）

逆DWに面してCl d Poで始める

- ・縦アレマーナ 2 3 4 1, 2 3 4 1
- ・スプリット 2 3 4 1  
（注2：左足後退、3：右足体重戻す、4 1：左足横に）
- ・ニューヨークRSP & LSP 2 3 4 1, 2 3 4 1  
（注前半2：LODに対して右足前進、後半2：逆LODに対して左足前進）
- ・スィーブルウオーク 2 3 4 1  
（注Cl d PoでLODに沿って右左右とスィーブルウオーク）
- ・クカラッチャRSP & LSP 2 3 4 1, 2 3 4 1  
（注前半2：ボディ左に回し左足横にしてLODに面してRSP、3：右足体重戻す、4 1：ボディ右に回しつつ左足横にしてCl d Po、後半2：ボディ右に回し右足横にして逆LODに面してLSP、3：左足体重戻す、4 1：ボディ左に回しつつ右足横にしてCl d Po）
- ・サイドステップ to L 2 3 4 1  
（注Cl d PoのままLODに沿って左右左と左方に移動）
- ・Cl d ヒップツイスト to ファン 2 3 4 1  
（注Cl d ヒップツイストの4～6歩でファンPoで終る）
- ・ホッケースティック 2 3 4 1, 2 3 4 1
- ・縦アレマーナ 2 3 4 1, 2 3 4 1
- ・ショルダー to ショルダー 2 3 4 1, 2 3 4 1

### （2）ブルーエンジェルルンバ（Blue Angle Rumba）

壁に面してダブルHHoで始める

- ・スプリット to カール 2 3 4 1  
（注2：ダブルHHoで左足後退、3：右足体重戻しながら左腕上げてその下で女子左回転させる、4 1：左腕下げつつ左足右足に閉じてカドルHoになる、女子2：右足後退、3：右腕上げながら左足前進して左回転スパイラル、4 1：ボディ左回転継続しながら右足左足に閉じて終りに右手で男子の左手を取ってカドルHo）
- ・クローズドヒップツイスト to オープンCPP 2 3 4 1  
（注ボディ左に回しつつバックベーシックを踊りながら右手を離して女子左回転させてLODに対してオープンCPP、女子2：左足LODに前進、3：右足横後に、4 1：左足DCに前進してLODに対してオープンCPP）
- ・ニューヨーク to LSP 2 3 4 1

- (注 2 : LOD に対して左足 CBMP 前進)
- ・スポットターン t o L 2 3 4 1
  - (注 中央に面して終りにダブルHHoになる)
  - ・スプリット t o カール 2 3 4 1
  - (注 2 : ダブルHHoで左足後退、3 : 右足体重戻しながら左腕上げてその下で女子左回転させる、4 1 : ボディ右に回しつつ左腕下げながら左足右足に閉じてカドルH o になりLODに面して終る)
  - ・プログレッシブウォーク  
&レディコンティニューアスターン t o R 2 3 4 1 , 2 3 4 1
  - (注 前半 2 3 4 1 : カドルホールドを保ちLODに沿って右左右と3歩前進、後半 2 3 4 1 : 左手離し女子を右に回しながらLODに沿って左右左と3歩前進してオープンPP、女子後半 2 3 4 1 : 右左右と順に右に回りながら前進してオープンPPで終る)
  - ・ニューヨーク t o R S P 2 3 4 1
  - (注 2 : LOD に対して右足 CBMP 前進、3 : 左足体重戻す、4 1 : 右足横にして壁に面する)
  - ・フォワードベーシック 2 3 4 1
  - ・ナチュラルトップ 2 3 4 1
  - (注 LODに面して終る)
  - ・オープニングアウト t o R & L 2 3 4 1 , 2 3 4 1
  - ・オープニングアウト t o R エンドオープン P P 2 3 4 1
  - (注 2 : 左足横に、3 : 右足体重戻す、4 1 : オープン P P でLODに左足前進)
  - ・プログレッシブウォーク (フォワード) 2 3 4 1
  - (注 オープン P P で右左右と3歩前進)
  - ・キューバンロックス 2 3 4 1
  - (注 2 : ボディ右に回して壁に面して女子と正対して左足横に、3 : 右足体重戻す、4 1 : 左足体重戻す)
  - ・サイドステップ t o L 2 3 4 1
  - (注 2 : 右足左足に閉じる、3 : 左足横に、4 1 : 右足左足に閉じて終りにダブルHHoになる)

### (3) ルンバワン (Rumba One)

- 逆DWに面してC l d P oで始める
- ・縦アレマーナ 2 3 4 1 , 2 3 4 1
  - ・ショルダー t o ショルダー 2 3 4 1 , 2 3 4 1 , 2 3 4 1
  - ・フェンシング 2 3 4 1
  - ・スポットターン t o R 2 3 4 1
  - ・バックウォーク 2 3 4 1
  - (注 中央に向けて右左右と3歩後退)
  - ・キューバンロックス 2 3 4 1
  - ・フォワードウォーク 2 3 4 1
  - (注 壁に向けて右左右と3歩前進)
  - ・サイドキューバンロックス L & R 2 3 4 1 , 2 3 4 1
  - (注 前半 : サイドステップ t o L、後半 : サイドステップ t o R)
  - ・サイドステップ t o L 2 3 4 1
  - (注 LODに沿って左右左とサイドステップを踊りながら終りに右手で女子の右手を取りH d S h H oになる)
  - ・フォワードウォークウィズ R S h P o 2 3 4 1 , 2 3 4 1
  - (前半 2 : LODに右足前進しながら右手で女子を右に回してR S h P oになる、3 4 1 : R S h P oで左右と2歩前進、後半 2 3 4 1 : R S h P oで左右左と3歩前

進、女子前半2：ボディ右に回して左足前進してR S h P oになる)

・スポットターン t o L 2 3 4 1

#### (4) ラインストーンルンバ (R h i n e s t o n e R u m b a)

逆DWに面してC l d P oで始める

・フォワードベーシック 2 3 4 1

・ナチュラルトップ 2 3 4 1

(㊦LODに面して終る)

・オープニングアウト t o R 2 3 4 1

・フォロマイリーダー

(アレマーナ&フットチェンジ) 2 3 4 1, 2 3 4 1

(㊦前半2：右足後退しながら左腕上げてその下で女子を右回転させる、3：左足横にしてボディ右に回しつつ左腕を背中の方に降ろす、4 1：逆LODに右足前進、後半2：逆LODに左足前進して右回転、3：右回転継続しながらLODに右足前進して女子に正対、4 1：右足体重のままボディ右に回してDWに面し左手平を女子の左手平に合わせ、女子前半2 3 4 1：アレマーナ4～6歩で逆LODに面す、後半2 3 4 1：バックベーシックを踊り終り逆DCに面す)

・パットアケーク 2 3 4 1, 2 3 4 1

(㊦前半2：左足前進チェックから始める、後半2：右足前進チェックから始める)

・セიმフットラウンドウォーク t o L

エンドL S h P o 2 3 4 1

(㊦2 3 4 1：左手と左手のホールドになりLODに向けて左右左と3歩前進しながら女子が自分の前を左方に向けて横切るようにリード、女子2 3 4 1：左手と左手のホールドを保ったまま男子の前を横切りながら左回りに左右左と3歩前進して終りに男子が前のL S h P oになりLODに面す)

・セიმフットプログレッシブウォーク 2 3 4 1

(㊦L S h P oを保ちLODに右左右と3歩前進)

・L F サイドクカラッチャ t o R S h P o 2 3 4 1, 2 3 4 1

(㊦前半2 3 4 1：LODに面して左足からのサイドクカラッチャ、後半2 3 4 1：左手と左手のホールドを保ちバックベーシックを踊りながら女子が自分の前を右方に横切るようにリードしLODに面してR S h P oになる、女子前半2 3 4 1：LODに面して左足からのサイドクカラッチャ、後半2 3 4 1：右左右と1歩ずつ右回転しながら男子の前を横切って終りにLODに面しR S h P oとなる)

・プログレッシブウォーク t o ファンP o 2 3 4 1

(㊦2：左手と左手のホールドを保ちLODに左足前進、3：LODに右足前進してボディ右に回し終りに壁に面す、4 1：右足体重のまま左手を一旦離して左手で女子右手を取りファンP o、女子2：LODに左足前進、3：LODに右足前進してボディ左に回す、4 1：左足後退してファンP o)

・ホッケースティック 2 3 4 1, 2 3 4 1

・フォワードベーシック 2 3 4 1

・キューバンロックス 2 3 4 1

#### (5) グリーンルンバ (G r e e n R u m b a)

C h o r e o g r a p h e d b y H u k u i & T a n a k a

逆DWに面してオープンP oで始める

・オープンヒップツイスト 2 3 4 1, 2 3 4 1

・アレマーナ 2 3 4 1, 2 3 4 1

(㊦最終歩で右手で女子の右手を取りH d S h H oになる)

・ハンド t o ハンドウィズH d S h H o 2 3 4 1 × 3

(㊦最終歩で右腕上げてその下で女子を左回転のスパイラルターンさせる)

- ・アイーダ 2 3 4 1  
(注) L S P で 3 歩後退して左手で女子右手をホールドして L S P )
- ・キューバンロックス 2 3 4 1  
(注) 4 1 : 左足体重乗せて 1 / 4 回転して女子と正対)
- ・スポットターン t o L 2 3 4 1  
(注) 女子に正対して終る)
- ・オーバーターンドアレマーナ  
    エンド t o R S h P o 2 3 4 1 , 2 3 4 1  
(注) 後半 4 1 : 右手と右手、左手と左手のホールドになり R S h P o で終る)
- ・チェック t o フォワードウォーク 2 3 4 1  
(注) 2 : R S h P o で左足後退、3 : 右足体重戻す、4 1 : 左足前進)
- ・フォワードウォーク & レディターン t o L 2 3 4 1  
(注) 2 : 右足前進、3 : 左足前進、4 1 : 右足左足に閉じながら右腕で女子の左回転を  
リードして女子を正対させる)
- ・バックウォーク 2 3 4 1  
(注) 2 : 左足後退、3 : 右足後退、4 1 : 左足後退しながらボディ右に回しつつ右手離  
して左手と右手のホールドとなりホッケーの準備)
- ・ホッケースティック 2 3 4 1

## (6) グリーンルンバ2 (Green Rumba 2)

C h o r e o g r a p h e d b y H u k u i & T a n a k a

逆 DW に面してオープン P o で始める

- ・オープンヒップツイスト 2 3 4 1 , 2 3 4 1
- ・アレマーナ 2 3 4 1 , 2 3 4 1  
(注) 最終歩で自分の左腕の下を潜り L S P になる)
- ・フォワードベーシック & レディフォワードウォーク 2 3 4 1  
(注) フォワードベーシックを踊りながら女子の前進ウォークをリードして最後女子  
と正対、女子右回りに右左右と 3 歩前進して終りに男子と正対)
- ・フェンシング 2 3 4 1
- ・アンダーアームターン t o L 2 3 4 1
- ・スポットターン t o L 2 3 4 1  
(注) 中央に面して終る)
- ・フォワードベーシック 2 3 4 1
- ・ナチュラルトップ 2 3 4 1  
(注) 逆 D C に面して終る)
- ・オープニングアウト t o P P 2 3 4 1  
(注) 4 1 : 左足右足に揃え中央に向けて P P で終る)
- ・アレマーナ 2 3 4 1  
(注) 4 1 : 左手で女子の右手を払いながらボディ左に回して男子が前の L S h P o  
になり略逆 DW に面す)
- ・ターキッシュタウエル 2 3 4 1 × 3
- ・リカバー t o オープン P o 2 3 4 1  
(注) バックベーシックを踊りながら右手で女子が自分の右横を通り前進するように  
リードして逆 DW に面して終る)

★ チャチャチャ ★

(1) サリーアン・チャチャチャ (Sally Ann Chachacha)

壁に面してC l d P oで始める

・縦アレマーナ 2 3 4 & 1, 2 3 4 & 1

・ハンド t o ハンド

&スリーチャチャチャ i n R S P 2 3, 4 & 1, 2 & 3, 4 & 1

(注2: 左足後退してR S P、3: 右足体重戻す)

・スポットターン t o L 2 3 4 & 1

・チェイス 2 3 4 & 1 × 5

(注1 ビート目: 左足前進チェックして後退ロック、2 ビート目: 右足後退チェックして前進ロック、3 ビート目: 左足前進から右に回転して前進ロック、4 ビート目: 右足前進から左に回転して前進ロック、5 ビート目 2: 左足チェック、3: 右足体重戻す、4 & 1: 左方にシャッセして女子と正対して右手で女子左手を取る、女子 1 ビート目: 右足後退チェックして前進ロック、2 ビート目: 左足前進から右に回転して前進ロック、3 ビート目: 右足前進から左に回転して前進ロック、4 ビート目: 左足前進から右に回転して前進ロック、5 ビート目 2: 右足前進して左に回転、3: 左足体重戻す、4 & 1: 右方にシャッセして男子と正対)

・ニューヨーク t o R S P & L S P 2 3 4 & 1, 2 3 4 & 1

(注前半: 右足前進から始める、後半: 左足前進から始める)

・ジグザク t o L ウィズダブルH H o 2 3 4 1

(注ダブルH H oになりL O Dに沿って左方に右左右左と4歩ジグザグアクション)

・ニューヨーク&シャッセ t o R 2 3 4 & 1

(注2: オープンP Pから右足前進チェック、3: 左足体重戻す、4 & 1: 女子の背後を壁に向けて横にシャッセ、女子 2: オープンP Pから左足前進チェック、3: 右足体重戻す、4 & 1: 男子の前を横切って中央に向けて横にシャッセ)

・チェック&シャッセ t o L 2 3 4 & 1

(注2: L S Pで左足前進チェック、3: 右足体重戻す、4 & 1: 女子の背後を中央に向けて横にシャッセ、女子: その反対)

・スポットターン t o L 2 3 4 & 1

(注中央に向けて右足前進して左に回転して女子に正対して終る、女子: 壁に向けて右足前進して右に回転して男子に正対して終る)

→注 上記ニューヨーク&シャッセ t o R ~チェック&シャッセ t o Lに代えて、R Fフリック&クロス&シャッセ t o R ~L Fフリック&クロス&シャッセ t o Lを踊ることもできる、またスポットターン t o Lの最後にはパートナーチェンジすることもできる

(2) フェスタル・チャチャチャ (Festal Chachacha)

壁に面してC l d P oで始める

・縦アレマーナ 2 3 4 & 1, 2 3 4 & 1

・ニューヨーク t o L S P 2 3 4 & 1

・スポットターン t o L 2 3 4 & 1

・ハンド t o ハンド

&スリーチャチャチャ i n R S P 2 3, 4 & 1, 2 & 3, 4 & 1

・ニューヨーク t o R S P 2 3 4 & 1

・スポットターン t o R 2 3 4 & 1

・ハンド t o ハンド

&スリーチャチャチャウィズL S P 2 3, 4 & 1, 2 & 3, 4 & 1

・ニューヨーク t o L S P 2 3 4 & 1

・R Fフリック&クロス&シャッセ t o R 2 3 4 & 1

(注2：右足左足の前をアクロスして左方にフリック、3：左足体重のまま右足左足の後にクロス、4&1：右方にシャッセ、女子：その反対)

・LFフリック&クロス&シャッセ t o L 2 3 4 & 1

(注2：左足右足の前をアクロスして右方にフリック、3：右足体重のまま左足右足の後にクロス、4&1：左方にシャッセ、女子：その反対)

・スポットターン t o L 2 3 4 & 1

・サイドステップ t o L 2 3 4 & 1, 2 3 4 & 1

### (3) ニキ・チャチャチャ (Niki Chachacha)

オープンP oのH d S h H oで始める

・スイートハート1～15歩 2 3 4 & 1 × 3

(注ダブルH H oのR S h P oで踊る)

・RFチェック&フォワードランウィズダブルH H o 2 3 4 & 1

(注2：右足後退してL O Dに面す、3：左足体重戻す、4&1：L O Dに沿って右左右と3歩ラン)

・スピン t o L & シャッセ t o L 2 3, 4 & 1

(注2 3：左右と2歩で左回転して女子と正対、4&1：ダブルH H oで左方にシャッセ、女子：その反対)

・フリック&クロス&シャッセ t o R 2 3 4 & 1

(注2：右足左足の前をアクロスして左方にフリック、3：左足体重のまま右足左足の後にクロス、4&1：右方にシャッセ、女子：その反対)

・フリック&クロス&シャッセ t o L 2 3 4 & 1

(注2：左足右足の前をアクロスして右方にフリック、3：右足体重のまま左足右足の後にクロス、4&1：左方にシャッセ、女子：その反対)

・ジグザグ t o L 2 3 4 1

(注ダブルH H oのまま右足から左方にジグザグ)

・ニューヨーク t o R S P 2 3 4 & 1

・タイムステップ (L F) 2 3 4 & 1

(注女子：その反対)

・タイムステップ (R F) 2 3 4 & 1

(注女子：その反対)

・スポットターン t o R  
& レディタイムステップ (R F) 2 3 4 & 1

・タイムステップ (L F)  
& レディスポットターン t o R 2 3 4 & 1

・オープンヒップツイスト t o オープンP o  
ウィズH d S h H o 2 3 4 & 1, 2 3 4 & 1

(注男女正対して終る)

・スリーチャチャチャ (フォワード) 2 & 3, 4 & 1

→注上記のタイムステップはワッパチャタイミングで踊ることもできる

### (4) スリングショット・チャチャチャ (Slingshot Chachacha)

※一部変更※

オープンP oで始める

・縦アレマーナ 2 3 4 & 1, 2 3 4 & 1

・ベーシック前半&後半  
& レディスピントゥL 2 3 4 & 1, 2 3 4 & 1

(注前半2 3 4 & 1：ダブルH H oとなりベーシック前半を踊る、後半2：ボディ少し右に回しながら右足後退しつつ左手平を女子左手平と合わす、3：左足体重戻す、4 & 1：右方へシャッセしながら左手で女子左手をプッシュして左回転スピンをリー

ド、女子 2 : ボディ少し右に回しながら左足前進チェックして左手平を男子左手平と合わす、3 : 右足体重戻す、4 & 1 : 左足から左回転スリーステップターン)

・フォワードロックウィズ L S P 2 3 4 1

(注 左手で女子右手を取り L S P で左右左右と 4 歩前進ロック)

・ステップ t o クローズ & シャッセ t o L 2 3 4 & 1

(注 2 : L S P で左足前進、3 : ボディ左に回しながら右足左足に閉じて女子と正対、4 & 1 : ダブル H H o で左方にシャッセ)

・サイドステップ t o R & L 2 & 3 , 4 & 1

(注 2 : 右足左足に閉じる、& : 左足体重移す、3 : 右足横に、4 : 左足右足に閉じる、& : 右足体重移す、1 : 左足横に)

・スポットターン t o L 2 3 4 & 1

・ハンド t o ハンド t o R S P の変形 2 3 4 1

(注 2 : R S P で左足後退、3 : 右足体重戻す、4 : ボディ右に回して両足ボールのまま両膝曲げて女子と正対しダブル H H o、1 : ボディ左に回しながら右足体重移す)

・ハンド t o ハンド t o R S P 2 3 4 & 1

・スリーチャチャチャフオワード

i n R S P 2 & 3 , 4 & 1

・スポットターン t o L 2 3 4 & 1

(注 終りに H d S h H o になる)

・キャタパルト 2 3 4 & 1 × 4

(注 ジャイブのキャタパルトをチャチャチャカウントで踊る、女子最後 2 3 4 & 1 : 左足前進右回転スパイラルから左方にシャッセして終る)

→注 上記のフォワードロックウィズ L S P は、2 & 3 , 4 & 1 のタイミングで踊ることもでき、また、キャタパルトの最後にはパートナーチェンジすることもできる

★ サンバ ★

(1) シャドー・サンバ (Shadow Samba)

R S h P o で始める

- ・ L F ボトフォゴ S a S
- ・ R F ポイント t o ポイント S S
- ・ R F ボトフォゴ S a S
- ・ L F ポイント t o ポイント S S
- ・ トラベリングボルタ t o R S a S a S a S
- ・ トラベリングボルタ t o L S a S a S a S
- ・ レディフットチェンジ&サイドステップ t o L S S, S S

(⑨前半 S S : 左方に左右と 2 歩シャッセしながら女子を左回転させて女子と正対して終る、後半 S S : 女子と正対したまま左方に左右と 2 歩シャッセ、女子前半 S : ボディ左に回しながら左足前進、S : 右足体重掛けずに横にポイントして男子と正対、後半 S S : 男子と正対したまま左方に右左と 2 歩シャッセ)

- ・ ウィスク t o L S a S
- ・ ウィスク t o R & レディスポットボルタ t o L S a S

(⑨左腕上げて女子を左回転スポットボルタをリードしてカドルホールドになる)

- ・ サンバウオークウィズカドルホールド S a S, S a S

(前半 S a S : 左足からのサンバウオーク、後半 S a S : 右足からのサンバウオーク)

- ・ ローリングオブジアーム前半 S a S

(⑨ S a S : 左手離しウィスク t o L を踊り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 R S P、女子 S a S : 右足から右回転スリーステップターンを踊り R S P)

- ・ フットチェンジ&レディサイドステップ t o L S S

(⑨ S : 右手で女子を引き付けながら右足横に、S : 右足体重のままヘジテイトして R S h P o で終る、女子 S : 左足横に、S : 右足左足に閉じて R S h P o で終る)

(2) サファイア・サンバ (Sapphire Samba)

※一部変更※

L O D に沿って P P で始める

- ・ サンバウオーク S a S, S a S, S a S
- ・ サイドサンバウオーク S a S
- ・ トラベリングボルタ t o R S a S a S a S
- ・ トラベリングボルタ t o L S a S a S a S
- ・ ウィスク t o L & R S a S, S a S
- ・ ウィスク t o L & レディスポットボルタ t o R S a S
- ・ R F ステイションナリーサンバウオーク S a S
- ・ アルゼンチンクロスセス 1 ~ 9 歩 S a S, S a S, S a S
- ・ サンバウオーク S a S

(⑨右足のサンバウオークを踊り L O D に沿って P P で終る、女子 : 左足のサンバウオークを踊る)

→⑨上記アルゼンチンクロスセスの 4 ~ 6 歩では右手のホールド離し上げた左腕の下で女子を左回転スポットボルタにリードすることもできる