

シーケンスダンス（モダン編）

2018 / 12 一部改訂

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、Iv d: インバーティッド)、COD: チェンジオブダイレクション、Th wy: スローアウェイ

★ タンゴ ★

(1) タンゴ・エルシド (Tango El Cid)

※初級～中級者向き※

※全体で半周分※

LODに面してCl d Poで始める

- ・ 2 ウォーク S S
- ・ ベーシックリバーターン Q Q S, Q Q S
- ・ 4 ステップ Q Q Q Q
- ・ ナチュラルツイストターン S Q Q S Q Q
(注 DC に沿って PP で終る)
- ・ プロムナードウォーク S S
(注 S S : DC に沿って PP で左右と 2 歩前進)
- ・ プロムナードリンク S Q Q
(注 DC に面して Cl d Po で終る)
- ・ オープンテレマーク Q Q S
(注 DW に沿って PP で終る)
- ・ オーバースエー&リカバー t o P P S S
(注 S : 左足体重のまま膝曲げてオーバースエー、S : 右足体重移して PP で終る)
- ・ オープンプロムナード S Q Q S
(注 DW に右足前進して終る)
- ・ アウトサイドスィーブルエンド P P S Q Q
(注 S : 略中央に左足 CBMP 後退しながら女子ボディを右に回し新 LOD の DW に沿って PP、Q : DW に向けて右足 CBMP 前進、Q : PP で左足横にタップ)
- ・ ナチュラルプロムナードターン S Q Q S
(注 S : DW に沿って左足前進、Q Q S : DC に面して終る)
- ・ ロックターン Q Q S
(注 S : 略中央に左 S 1 で左足後退)
- ・ バックコレテ Q Q S
(注 新 LOD の LOD に面して終る)
→注 上記ベーシックリバーターンに代えてオープンリバーターン(レディインラインまたはレディアウトサイド)を踊ることもできる、さらにプロムナードウォーク～プロムナードリンクに代えて、ファンポイト～プロムナードリンク(S Q Q &, Q Q &, Q Q)として踊ることもできる

(2) タンゴ・ターキュイラ (Tango Tarquilla) (後半部分変更)

※中級者向き※

※全体で半周分※

ショートサイドの壁に面してC 1 d P oで始める

- ・ 2 ウォーク S S
- ・ プログレッシブリンク Q Q
- ・ バックオープンプロムナード S Q Q S
- ・ 5 ステップ Q Q Q Q S
- ・ オープンプロムナード S Q Q S
- ・ ターニングロック t o R & アウトサイドスイーブル Q Q S

(注 Q Q : ボディ右に回しながら左右とロック動作して略 L O D に背面、 S : ボディ右に回しながら D W に左足後退して女子アウトサイドスイーブルにリード)

- ・ プロムナードタップ & C 1 d プロムナード Q Q , S Q Q S

(注 Q : 新 L O D の D C に向けて P P で右足前進、 Q : P P で左足体重掛けずに前にタップ、 S Q Q S : 通常の C 1 d プロムナードを踊り L O D に面して終る)

- ・ オープンテレマーク Q Q S

(注 新 L O D の D W に沿って P P で終る)

- ・ プロムナードリンク t o コントラチェック
リカバー t o P P Q Q S , Q Q

(注 Q Q : プロムナードリンクの 2 ~ 3 歩を踊り D W に面して C 1 d P o で終る、 S : D W に左足前進してコントラチェック、 Q : 右足体重戻す、 Q : 右足体重のまま左足横にタップして D C に沿って P P で終る)

- ・ ウィスク & クローズ Q Q S

(注 Q : P P で左足後退してウィスク、 Q : 右足左足に閉じる、 S : P P で左足前進)

- ・ リンク & シャッセ t o R Q Q Q Q

(注 Q : P P で右足前進、 Q : 女子を正対させながら左足右足に閉じて L O D に面す、 Q Q : 壁に向けて右左とシャッセ)

- ・ ライトランジ & リカバー t o P P S S

(注 S : 壁に右足前進してライトランジ、 S : 右足体重のまま D C に沿って P P)

- ・ C 1 d プロムナード S Q Q S

(注 新 L O D の壁に面して終る)

(3) トルク・タンゴ (T o r q u e T a n g o)

※中級～上級者向き※

※全体で1サイド分※

壁に面してC 1 d P oで始める

- ・ 2 ウォーク S S
- ・ プログレッシブリンク Q Q
- ・ チェイス S Q Q Q Q

(注 チェイスの 1 ~ 5 歩)

- ・ シャッセ t o ウィスク Q & Q , S

(注 Q & Q : L O D に沿って右左右と右方にシャッセ、 S : ボディ右に回しながら逆 D W に左足後退してウィスクを踊り D C に沿う)

- ・ プロムナードタップ & C 1 d プロムナード Q Q , S Q Q S

(注 Q : D C に向けて P P で右足前進、 Q : P P で左足体重掛けずに前にタップ、 S Q Q S : 通常の C 1 d プロムナードを踊り D C に面して終る)

- ・ オープンリバーターン
エンドオープンフィニッシュ Q Q S Q Q S

- ・ アウトサイドスイーブル t o プロムナードリンク S , Q Q

- ・ フォーステップ Q Q Q Q

(注 L O D に沿って P P で終る)

- ・ X ライン & リカバー t o P P S S

(注 S : P P で右膝曲げ左足横に伸ばしてポイントして X ライン、 S : 右膝伸ばして左足前にポイントして P P)

・ F l w ウィスク & クローズ Q Q

(注 Q : P P で左足後退、 Q : P P のまま右足左足に閉じる)

・ ドロップ オーバースエー & リカバリー t o P P Q Q S & S

(注 Q : P P で左足前進、 Q : 左足体重のまま右足左足に閉じスエー少し左に、 S : 左膝曲げてオーバースエー、 & : 右足左足に閉じて C l d P o、 S : 左足前にタップして P P)

・ プロムナード ロック & タップ S Q & Q S

(注 S : P P で左足前進、 Q & Q : P P で右足前進ロック、 S : 右足体重のまま左足前にポイントして P P で終る)

・ C l d プロムナード S Q Q S

(4) タンゴ・リコ (T a n g o R i c o) → オリジナルから少し変形

※中級～上級者向き※

※全体で半周分※

L O D に面して C l d P o で始める

・ 2 ウォーク S S

・ オープンリバースターン (レディインライン) Q Q S, Q Q S

・ コントラチェック & リカバリー t o C l d P o S, S

(注 S : D W に左足前進してコントラチェック、 S : 右足体重戻して L O D に背面)

・ シャッセ t o L Q Q

(注 Q Q : 逆 D C に沿って左右と左方にシャッセ)

・ オーバースエー S S

(注 S : 逆 D C に沿って左足横に、 S : 左膝曲げてオーバースエー)

・ リカバリー t o P P Q Q

(注 Q : ボディ右に回しながら D W に右足前進、 Q : 左足横にタップして D W に沿って P P)

・ F l w プロムナード & クローズ & タップ S Q Q S, Q Q S

(注 S : D W に P P で左足前進、 Q : P P で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 P P を保ち左足横少し後ろに、 S : 右 S L で略 D W に沿って右足後退、 Q : D W に F l w で左足後退、 Q : 右足左足に閉じる、 S : 左足横にタップ)

・ ランジポイント & S

(注 & : ボディ右に回しながら左足右足に閉じて女子と正対、 S : スエー右にして新 L O D の逆 D W に右足体重掛けずにポイント)

・ シャッセ t o R Q & Q

(注 逆 D W に沿って右方にシャッセ)

・ オープンリバースターン 3 ~ 6 歩 Q Q Q Q

(注 Q : 逆 L O D に左足 O P 後退、 Q : 逆 D W に右足後退、 Q : 逆 D C に向け左足横少し前に、 Q : 右足左足に閉じて略中央に面して C l d P o で終る)

・ ウィスク & プロムナード タップ Q Q S, Q Q

(注 Q : ボディ左に回しながら逆 D C に左足前進、 Q : ボディ左回転継続して中央に向けて右足横に、 S : 左足右足の後ろに交差して D W に沿って P P、 Q : P P で右足前進、 Q : 左足体重掛けずに横にタップ)

・ ナチュラルプロムナード ターン エンド P P S Q Q S

(注 D C に沿って P P で終る)

・ ライトランジ Q Q S

(注 Q : D C に沿って P P で左足前進、 Q : 左足体重のままボディ左に回して女子と正対、 S : D W に左足前進してライトランジ)

・ シャッセ t o L エンド P P Q Q

(注 Q : DC に左足後退、Q : 右足左足に閉じてDC に沿ってPP)

・プロムナードリンク S Q Q

(注 新 LOD の LOD に面して終る)

→(注 上記 ウィスク & プロムナードタップを踊る代わりにリバースアウトサイドスイーブルを踊りDW に沿ってPP で終ることもできる

(5) ブルックリン・タンゴ (Bruckrin Tango)

※上級者向き※

※全体で半周分※

DW に面してCl d P o で始める

・2 ウォーク S S
・プログレッシブリンク Q Q
・Flow ウィスク S Q Q Q Q

(注 DC に沿ってPP で終る)

・ナチュラルスピン&ランジロール Q Q S S

(注 Q Q : 右左と2歩で右回転して略中央に面す、S : 略DW に向けて右足前進してランジロール、S : DC に左足後退)

・バックコルテ Q Q S

(注 LOD に面して終る)

・Flow リバース&スリップピボット Q Q Q Q
・オープンテレマーク to レフトウィスク Q Q S, S

(注 Q Q S : オープンテレマーク、S : レフトウィスク)

・リカバー to ライトランジ & S

(注 & : 左足体重戻しスエー左にしてCl d P o、S : 右足逆DW に前進してランジ)

・ドラッグ to セイムフットランジ S S & S

(注 S S : 左足体重移してドラッグ、& : 右足左足に閉じる、S : 右膝曲げ左足横前にポイントしてセイムフットランジ、女子S S : ドラッグ、& S : 左足体重移さず右足体重のまま左足前にポイントしてセイムフットランジ)

・ランニングフォーステップ &, Q Q Q Q

・ファンポイント S, Q Q &, Q Q &

(注 S : PP で左足前進、Q Q &, Q Q & : ファンポイントを2回繰り返す)

・レディデベロップ to オーバースエー S & S

(注 S : 右足体重右スエーで女子デベロップにリード、& : ボディ左に回しながら左足右足に閉じて女子と正対、S : 左足横にしてオーバースエーして新LODの略壁に面す、女子S : 左足体重で左スエー大腿高くして右足前にデベロップ、& : ボディ左に回して男子の前を通過しながら右足横に、S : 右膝曲げてオーバースエー)

・スピン to PP Q Q

(注 Q Q : 右左と2歩で右回転スピンして新LODに沿ってPPで終る)

・バックチェックスエンドCl d P o Q Q Q Q Q Q S

(注 Q : PP でDW に右足前進、Q : スエー左にして左足横少し後ろに、Q : スエー右にして右足CBMP 後退、Q Q : バックチェックをもう1回繰り返す、Q : 左足横少し前に、S : 右足左足に閉じて壁に面してCl d P o)

(6) グリーン・タンゴ (Green Tango)

Arranged by Yasuhiro Tanaka

※上級者向き※

※全体で半周分※

DW に面してCl d P o で始める

・2 ウォーク S S
・プログレッシブリンク Q Q
・チェイス1~5歩 S Q Q Q Q

- ・ナチュラルスピン&ランジロール Q Q S S
 (注 Q Q : 右左と 2 歩で右回転して略中央に面す、S : 略 D W に向けて右足前進してランジロール、S : D C に左足後退)
- ・ダブルバックロック&ストップロック Q & Q & S &
- ・バックコルテ Q Q S
 (注 略 D C に面して終る)
- ・リバーアウトサイドスイーブル Q Q S
- ・プロムナードピボット Q Q
 (注 略 D W に背面して終る)
- ・スウープ t o プロムナードリンク S S Q Q
 (注 S : L O D に右足後退、S : 右スエーで左足横に、Q : P P で D W に右足前進、Q : 右足体重のままリンクして女子と正対)
- ・コントラチェック S
 (注 D W に左足前進チェック)
- ・ナチュラルピボット Q Q
- ・ロンデツイストターン t o セイムフットランジ S Q & Q & S
 (注 新 L O D の D C に沿って左足横に伸ばしてセイムフットランジシェイプで終る)
- ・ターニングフォーステップ & Q Q Q Q
 (注 D W に沿って P P で終る)
- ・ナチュラルプロムナードターン S Q Q S
 (注 D C に沿って P P で終る)
- ・プロムナードラン & S
 (注 & S : D C に沿って P P で左右と 2 歩前進)
- ・ピボットフロム P P エンド C l d P o Q Q Q Q
 (注 Q : 女子を正対させながら D C に左足前進、Q Q : 右左と 2 歩左回転ピボット、Q : 右足左足に閉じて新 L O D の壁に面して C l d P o で終る)

(7) **タンゴ・クリスピー** (T a n g o C r i s p y)

A r r a n g e d b y Y a s u h i r o T a n a k a

※中級者向き※

※全体で半周分※

L O D に面して C l d P o で始める

- ・2 ウォーク S S
- ・ピボットリバーターン Q Q
- ・ロックターン Q Q S
- ・クイックロック&タップ Q & Q Q Q S
- ・スパニッシュドラグ S S & S
- ・プロムナードリンク S Q Q
 (注 D W に面して終る)
- ・オープンテレマーク Q Q S
 (注 D W に沿って P P で終る)
- ・T h w y オーバースエー t o オーバースエー S , & S
- ・セイムフットランジ & S
- ・ターニングファイブステップ & Q Q S & S
 (注 D W に沿って P P で終る)
- ・ナチュラルプロムナードターンエンド P P S Q Q S
 (注 新 L O D の L O D に沿って P P で終る)
- ・バックチェックス S Q Q
- ・ベーシックリバーターン 4 ~ 6 歩 Q Q &
 (注 L O D に面して終る)
- ・コントラチェック S

- ・リカバー to Cold Po
（注 DW に面して終る）
- ・フォーステップチェンジ
（注 新 LOD の LOD に面して終る）

S S

Q Q Q Q

★ クイックステップ ★

(1) クウアンド (Quando)

※初級者向き※

※全体で1サイド分※

DWに面してC1dPoで始める

- ・ナチュラルスピターン S Q Q S S S
- ・プログレッシブシャッセ S Q Q S
- (注LODに沿って左方にシャッセ)
- ・フィッシュテイル S Q Q Q Q S
- ・ナチュラルターンウィズヘジテーション S Q Q S S S
- ・シャッセリバーターン S Q Q
- ・プログレッシブシャッセ S Q Q S
- ・フォワードロック S Q Q S
- ・ナチュラルターン1～3歩 S Q Q
- ・バックロック S Q Q
- ・ランニングフィニッシュ S Q Q S

(注新LODのDWに面して終る)

→(注)上記ナチュラルスピターンをショートサイドで始め、ナチュラルターンウィズヘジテーションでロングサイドのDCに面すれば全体で半周分を踊ることができる

(2) ユニバーサル (Universal)

※初級～中級向き※

※全体で1サイド分(または半周分)※

DWに面してC1dPoで始める

- ・ナチュラルスピターン S Q Q, S S S
- ・バックロック Q Q S
- (注DCに背面して後退ロック)
- ・アウトサイドチェンジ S Q Q
- ・フィッシュテイル S Q Q Q Q S
- ・ナチュラルターン前半 S Q Q
- (注LODに背面して終る)
- ・シャッセtoR S Q Q S
- (注LODに沿って右方にシャッセ)
- ・ダブルフォワードロック Q Q Q Q
- (注DCに沿って前進ロックを2回)
- ・シャッセリバーターン S Q Q
- ・プログレッシブシャッセ S Q Q S
- ・ナチュラルターン前半 S Q Q
- (注LODに背面して終る)
- ・バックロック S Q Q
- ・ランニングフィニッシュ S S Q Q

(3) ディズニー (Disney)

※中級者～上級者向き※

※全体で半周分※

DWに面してC1dPoで始める

- ・ナチュラルターン1～5歩 S Q Q, S S
- (注DCに面して終る)
- ・フォワードロック2～4歩 Q Q S
- (注左足から前進ロック)
- ・クイックオープンリバー S S Q Q
- (注S:右足DCに前進、SQQ:左足からクイックオープンリバー)

- ・プログレッシブシャッセ S Q Q S
- ・フィッシュテイル S Q Q Q Q S
- ・ナチュラルターン 1～3 歩 S Q Q
- ・オープンインピタス S S S
- （注）新 LOD の DC に沿って P P で終る）
- ・ウイング S Q Q
- ・ジグザグ t o R S S S S
- （注）LOD に沿って左足 O P 前進から右方にジグザク）
- ・ベニーズワルツターン S Q Q, S Q Q, S
- （注）S Q Q, S Q Q : ベニーズワルツターンの前半と後半を踊り新 LOD の壁に面す、S : DW に左足前進）
- 注）上記フィッシュテイルの代わりに、ペーパーポット（S & Q & Q Q Q S）を踊ることできる

（4）キャメロン（Cameron）

※中級者向き※

※全体で半周分※

DC に面して C l d P o で始める

- ・シャッセリバーターン S Q Q
- ・プログレッシブシャッセ S Q Q S
- ・フォワードロック S Q Q S
- ・ナチュラルターン前半 S Q Q
- ・オープンインピタス i n t o チェアー S S S, S
- （注）S S S : LOD に沿って P P となる、S : LOD に右足前進チェック）
- ・リカバー t o P P Q Q S
- （注）Q : 左足体重戻す、Q : 右足左足に閉じる、S : P P のまま左足前進）
- ・オープンナチュラルターン S Q Q
- ・シャッセ t o R S Q Q S
- ・フォワードロック Q Q S
- （注）新 LOD の DW に向けて前進ロック）
- ・ジグザグ t o L S S S S
- （注）DW に右足前進から LOD に沿って左方にジグザグ）
- ・ナチュラルターンウィズヘジテーション S Q Q, S S S
- （注）DC に面して終る）

（5）ニューヨーク（New York）

※上級者向き※

※全体で半周分※

DW に面して C l d P o で始める

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

(注新LODのDCに沿ってPPで終る)

・クイックオープンリバース S S Q Q

(注S : PPでDCに右足前進、S Q Q : 左足前進からC l d P oになりクイックオープンリバース)

・ダブルオーバースエー S S S , & S

(注S : 右足後退、S : 左足横に、S : 左膝曲げてオーバースエー、& : 左足で少しホップして右足左足の後に交差、S : 再び左膝曲げて右足横にしてオーバースエー)

・リカバー t o C l d P o S Q Q

(注S : 左膝伸ばしながら右足左足に近付ける、Q : ボディ左に回しながら右足左足に閉じる、Q : C l d P oで左足前進)

→注上記フィッシュテイルの代わりに、ペーパーポット (S & Q & Q Q Q S) を踊ることもできる

(6) グリーングリーン (Green Green)

Arranged by Yasuhiro Tanaka

※上級者向き※

※全体で半周分※

DWに沿ってPPで始める

・クォーターターン t o R S Q Q S

・リバースピボット S

(注LODに面して終る)

・カーブドスリーステップ&ポイント S Q Q , S

(注逆LODに向かい、最後S : スエー少し左にして逆DWに左足前にポイント)

・フォワードチェック Q Q

(注Q : スエー戻しながら左足小さく前進、Q : スエー少し右にして右足OP前進チェック)

・バックロック Q Q Q Q

(注Q : DCに左足後退からバックロック)

・アウトサイドチェンジ S Q Q

(注DCに左足後退からアウトサイドチェンジしてDWに向けて左足前進して終る)

・RFホップ&トラベリングコントラチェック t o P P S & , S Q Q

(注S & : DWに右足OP前進してホップ、S Q Q : トラベリングコントラチェックしてLODに沿ってPP左足体重で終る)

・S y d P P ラン S & S &

(注右左右左と4歩前進ラン)

・カーブドフェザー S Q Q

・オープンインピタス S Q Q

(注新LODのDCに沿ってPPで終る)

・クイックオープンリバース&リバースピボット S S Q Q , S

(注S : DCに沿ってPPで右足前進、S Q Q : クイックオープンリバース、S : 右足後退ピボットしてLODに面す)

・オープンテレマーク t o ハイオーバースエー Q Q S S

・ロール S S

(注LODに背面して終る)

・ターニングロック t o R Q Q Q Q

(注新LODのDWに沿ってPPで終る)

★ スローフォックストロット ★

(1) クラリンゴ・フォックストロット (Claringo Foxtrot)

※初級～中級者向き※

※全体で半周分※

DCに面してC1dPoで始める

- ・リバースウェイブ1～4歩 SQQS
(注逆DCに面して終る)
- ・ウイーブ QQQQQQ
(注Q：左足体重戻す、Q：LODに背面して右足横に、QQQQ：ウイーブの3～6歩)
- ・スリーステップ SQQ
- ・ナチュラルターン1～3歩 SQQ
- ・C1dインピタス SQQ
(注逆DCに背面して終る)
- ・フェザーフィニッシュ SQQ
(注DCに面して終る)
- ・オープンテレマーク SQQ
- ・カーブドフェザー SQQ
- ・オープンインピタストチェアー SQQ, S
(注SQQ：新LODのDWに沿ってPPで終る、S：PPで右足前進チェック)
- ・コントラチェック QQS
(注Q：左足体重戻す、Q：ボディ右に回しながら右足小さく横にして女子と正対、S：DWに左足CBMP前進してコントラチェック)
- ・リカバーtOPP QQ
(注Q：右足体重戻す、Q：ボディ右に回して左足横に置きLODに沿ってPPで終る)
- ・フェザーステップ SQQ
- ・スリーステップ SQQ
- ・ホバークロス SQQQQQQ
(注新LODのDCに面して終る)

(2) グレンロイ・フォックストロット (Glenroy Foxtrot)

※中級者向き※

※全体で半周分※

DCに面してC1dPoで始める

- ・フェザーステップ SSQQ
- ・C1dテレマーク SQQ
- ・カーブドフェザー SQQ
(注S：ボディ右に回しながら壁に向けて右足前進、Q：左足横に、Q：逆LODに右足OP前進)
- ・C1dインピタス SQQ
(注逆DCに背面して終る)
- ・フェザーフィニッシュ SQQ
(注DCに面して終る)
- ・オープンテレマーク SQQ
- ・ナチュラルターンtアウトサイドスイーブル SQQ, SS
(注SQQ：ナチュラルターンを踊りDWに背面、S：ボディ右に回しながら女子をアウトサイドスイーブルさせDCに沿ってPPで終る、S：PPで右足前進)
- ・サイドスエートコントラチェック SSS
(注S：DCに沿ってPPで左足横に、S：右足体重戻しながらスエー左に、S：略LODに左足CBMP前進してコントラチェック)

- ・リカバー t o P P Q Q
(注 Q : 右足体重戻す、Q : 左足横にして新 L O D の D W に沿って P P で終る)
- ・フェザーステップ S Q Q
- ・リバースウェイブ 1 ~ 4 歩 S Q Q S
(注 D W に背面して終る)
- ・ホバーコルテ 2 ~ 3 歩 Q Q
(注 Q : 左足横少し前に壁に向けて、Q : 右足体重戻し D C に背面して終る)
- ・アウトサイドチェンジ t o P P S Q Q , S
(注 S : D C に左足 O P 後退してアウトサイドチェンジを踊り D C に沿って P P で終る、S : P P で右足前進チェック)
- ・リバースピボット & シャッセ t o L Q Q Q Q
(注 Q : 左足体重戻す、Q : 右足後退ピボットして D C に面す、Q : 左足横に、Q : 右足左足に閉じて新 L O D の D C に面して終る)

(3) **アマンダ・フォックストロット** (A m a n d a F o x t r o t)

※中級者向き※

※全体で半周分※

D C に面して C l d P o で始める

- ・リバースウェイブ 1 ~ 4 歩 S Q Q S
(注 逆 D C に面して終る)
- ・ウイーブ Q Q Q Q Q Q
(注 Q : 左足体重戻す、Q : L O D に背面して右足横に、Q Q Q Q : ウイーブの 3 ~ 6 歩)
- ・ウィスク S Q Q
(注 D C に沿って P P で終る)
- ・ナチュラルジグザグ S Q Q Q Q
- ・オープンテレマーク t o チェアー S Q Q S
(注 S Q Q : L O D に沿って P P で終る、S : P P で右足前進チェック)
- ・セიმフットランジ Q Q S
(注 Q Q : 左足体重戻して女子の左ボディを直交させる、S : 右足横にして膝曲げてセიმフットランジ)
- ・リカバー t o C l d P o & Q Q
(注 & : 右足体重のまま女子前進をリード、Q : ライズしながら左足体重移してボディ左に回す、Q : 右足左足に閉じて女子と正対し逆 D C に背面、女子& : 左足前進、Q : ボディ左に回しながら右足横に、Q : 左足右足に閉じて男子と正対して逆 D C に面す)
- ・ナチュラルホーバー S Q Q
(注 S : 逆 D C に左足 O P で後退、Q : ボディ右に回しながら逆 D W に女子の両足の間に前進、Q : 左足体重戻す)
- ・フェザーフィニッシュ S Q Q
(注 S : D C に右足後退)
- ・C O D S S S
(注 新 L O D の D C に面して終る)
- ・フェザーステップ S Q Q
- ・オープンテレマーク S Q Q
- ・ホバークロスフロム P P S Q Q Q Q Q Q
(注 中央に面してから左足 O P 前進チェックした後、ロングサイドの新 L O D の D C に向けてフェザーフィニッシュ)

(4) **インターナショナル・フォックストロット**

(I n t e r n a t i o n l F o x t r o t)

※中級者向き※

※全体で半周分※

DWに面してC l d P oで始める

- ・ウィスク S Q Q
- ・フェザーステップ S Q Q
- ・F l wリバーズ&スリップピボット S & Q Q
- ・オーバースエー S S S
(注S：左足横に、S：左膝曲げてオーバースエー、S：このポーズを保つ)
- ・リカバーto P P Q Q
(注Q：右足左足に閉じる、Q：P Pで左足前進)
- ・ナチュラルターン1～3歩 S Q Q
(注L O Dに背面して終る)
- ・シャッセto R S Q & Q
(注DWに左足後退からL O Dに沿って右方にシャッセ)
- ・ダブルフォードロック Q Q Q Q
(注D Cに向けて前進ロック)
- ・リバースターン S Q Q, S Q Q
(注前半S Q Qリバースターン前半、後半S：L O Dに右足後退、Q：壁に向けて左足横に、Q：逆DWに右足O P前進)
- ・カーブドフェザー2～3歩 Q Q
(注Q：左S Lで左足前進、Q：逆L O Dに右足O P前進)
- ・オープンインピタス S Q Q
(注新L O DのDWに沿ってP Pで終る)
- ・ナチュラルジグザグ S Q Q Q Q
- ・スリーステップ S Q Q
(注L O DのDWに向けてスリーステップ)
- ・ナチュラルウイーブ S Q Q Q Q Q Q
(注新L O DのDWに面して終る)

(5) フレイアー・フォックストロット (F l a i r F o x t r o t)

※上級者向き (一部変形) ※

※全体で半周分※

DWに沿ってP Pで始める

- ・フェザーステップ S Q Q
- ・C O D S S
(注逆D Cに面して終る)
- ・コントラチェック&リバーズピボット S Q Q
(注DWに面して終る)
- ・ナチュラルスピン Q Q Q Q
(注右足前進から右回転スピンしてL O Dに面して終る)
- ・ナチュラルウイーブ Q Q S Q Q
(注Q：DWに右足前進、Q：左足横少し後ろにしてD Cに背面、S Q Q：フェザーフィニッシュを踊りDWに面して終る)
- ・F l wリバーズ&スリップピボット S & Q Q
(注S & Q：DWに左足前進からF l wリバーズ、Q：右足スリップピボットしてDWに面して終る)
- ・オープンテレマーク Q Q
- ・T h w yオーバースエー S S
- ・ツイストto R エンドP P S Q & Q Q Q
(注L O Dに沿ってP Pで終る)
- ・チェアー&リバーズピボット S Q Q
(注S：L O DにP Pで左足前進、Q：左足体重戻す、Q：右足後退ピボットして

女子と正対し新LODのDWに面して終る)

- ・リバーズウェイブ1～6歩 S Q Q S Q Q
- ・Sydカーブドフェザー S & Q Q
(注S: ボディ右に回しながら略壁に向けて左足後退、&: LODに右足横に、Q: 左SLで略壁に左足前進、Q: 略逆DWに右足前進)
- ・アウトサイドチェンジ S Q Q
(注DWに面して終る)
- ・ナチュラルツイストターン
オープンインピタスエンディング S Q & Q Q Q
(注新LODのLODに沿ってPPで終る)

(6) グリーン・フォックストロット (Green Foxtrot)

Arranged by Yasuhiro Tanaka

※上級者向き※

※全体で半周分※

DWに面してClidPoで始める

- ・ナチュラルホバーテレマーク S Q Q S Q Q
(注DCに面して終る)
- ・Flwリバーズ&スリップピボット S & Q Q
(注S & Q: DCに左足前進からFlwリバーズ、Q: 右足スリップピボットしてDWに面して終る)
- ・Clidテレマーク S Q Q
- ・ランニングフェザー S & Q Q
(注S: スエー左にして右足OP前進、&: スエー右に切り替えてCPPで左足横に、Q: CPPで右足前進、Q: ボディ右に回し左足横少し後ろにして女子と正対)
- ・ナチュラルスピントナチュラルウイーブ Q Q, S Q Q Q Q Q Q
(注Q Q: 右左と2歩ナチュラルスピンしてDWに面す、S Q Q Q Q Q Q Q: ナチュラルウイーブの1～7歩を踊りDWに面して終る)
- ・ダブルリバーズウイング S Q & Q
(注DWに面して終る)
- ・クロススィーブルトセიმフットランジ S S, S & S
(注S S: クロススィーブルで新LODのDWに面して終る、LODに沿って左足ポイントしDWに面して終る)
- ・チェンジトヒンジラインウィズデベロッペ S S
(注S: 左足体重移しながら女子を左回転させる、S: 左膝曲げて女子のデベロッペを補助、女子S: 左足体重移して少しライズしながらボディ左に回す、S: 左膝曲げて右足を身体の前にキックしてデベロッペ)
- ・ツイスト&スタンディングスピントRエンドPP Q Q & Q Q Q Q
(注Q: ボディ右に回しながら左膝伸ばし女子を前進させる、Q: 右足左足の後に交差、&: ボディ右回転継続して交差を解く、Q Q Q Q: スタンディングスピンしてLODに沿ってPPで終る、女子Q Q & Q Q: 右足から男子の周りを5歩前進、Q: 左足横にして男子と正対、Q: LODに沿ってPPで右足横に)
- ・ナチュラルジグザグ S Q Q Q Q
- ・COD S S S
(注新LODのDWに面して終る)

★ ワルツ ★

(1) ヘレンブルーク・ワルツ (Helenbrooke Waltz)

※初級者～中級者向き※

※全体で半周分※

DWに面してC1dPoで始める

- ・LFクローズドチェンジ 1 2 3
 - ・ナチュラルスピントーン 1 2 3, 1 2 3
 - ・リバースターン後半 1 2 3
 - ・リバースターン 1 2 3, 1 2 3
 - ・ウィスク 1 2 3
 - ・シャッセフロムPP 1 2 & 3
 - ・カーブドフェザー 1 2 3
 - ・バックロック 1 2 & 3
 - (注DCに向けて後退ロック)
 - ・アウトサイドチェンジtoPP 1 2 3
 - (注DWに沿ってPPで終る)
 - ・ホバークロスフロムPP 1 2 3, 1 2 3
 - (注前半1 2 3:中央に面して終る、後半1:DCに向けて女子左OPに左足前進、
2:右足体重戻す、3:左足横少し前にして新LODのDCに面す)
 - ・ウィーブエンドPP 1 2 3, 1 2 3
 - (注LODに沿ってPPで終る)
 - ・クロスヘジテーション 1 2 3
 - (注新LODのDWに面してC1dPoで終る)
- 注上記のリバースターン～ウィスクに代えて、リバースターン前半～リバースコルテ～バックウィスクを踊ることもできる

(2) レイエン・ワルツ (Rayen Waltz)

※中級者向き※

※全体で半周分※

ショートサイドにおいてDCに面してC1dPoで始める

- ・リバースターン 1 2 3, 1 2 3
- ・ウィスク 1 2 3
- ・レフトウィスク 1 2 3
- ・ツイストtoR 1 2 & 3
- (注DWに背面して終る)
- ・バックロック 1 2 & 3
- (注DWに背面してバックロック)
- ・C1dインピタス 1 2 3
- ・リバースターン後半 1 2 3
- (注ロングサイドのLODのDCに面して終る)
- ・オープンテレマーク 1 2 3
- (注壁に面して終る)
- ・サイドスエーtoL 1 2 3
- (注1:PPで右足前進、2 3:左足横にして膝曲げスエー左に)
- ・チェックドナチュラル 1 2 3
- (注1:ボディ右に回しながら逆DWに向け女子の両足の間に右足前進、2:ボディ左に回しながら左足横少し後ろに後退、3:右足後退ピボットしてDWに面して終る)
- ・ホバーtoPP 1 2 3
- (注DCに沿ってPPで終る)
- ・ウィーブフロムPP 1 2 3, 1 2 3

- ・ヘジテーションチェンジ 1 2 3, 1 2 3
(注ショートサイドのLODのDCに面して終る)

(3) **ニューチャーチ・ワルツ** (New church Waltz)

※中級者向き※

※全体で半周分※

ショートサイドのDCに面してC1dPoで始める

- ・リバースターン前半 1 2 3
- ・ホバーコルテ 1 2 3
- ・バックウイスク 1 2 3
- ・シャッセフロムPP 1 2 & 3
- ・ナチュラルターン前半 1 2 3
- ・ホバークロス 1 2 3

(注1: LODに左足後退、2: ボディ右に回しながら右足横少し前にして略DCに面す、3: 女子左OPに左足前進チェック)

- ・リバースコルテ 1 2 3

(注1: 逆DWに右足後退、2: 左足右足に閉じて左回転ターン、3: 右足体重移し逆DCに面す)

- ・アウトサイドスピン 1 2 3

(注1: 左足DWに後退ピボット、2: 右足OP前進してLODに面す、3: 左足横後にして新LODのDWに背面して終る)

- ・ベーシックウイーブエンドPP 1 2 3, 1 2 3

(注前半1: 新LODのDWに右足後退チェック、2: 逆DCに左足前進、3: 中央に右足横に、後半1 2 3: ウイーブの4~6歩を踊りDWに沿ってPPで終る)

- ・ウイング 1 2 3

(注DCに面して終る)

- ・ダブルリバーズスピン 1 2 & 3

(注LODに面して終る)

- ・ドラグヘジテーション 1 2 3

(注DWに背面して終る)

- ・バックロック 1 2 & 3

- ・C1dインピタス 1 2 3

- ・リバースターン後半 1 2 3

(注新LODのDCに面して終る)

(4) **オメガ・ワルツ** (Omega Waltz) 一部変更

※中級者向き※

※全体で半周分※

DWに面してC1dPoで始める

- ・LFクローズドチェンジ 1 2 3
- ・ナチュラルスピントーン 1 2 3, 1 2 3

(注逆DCに背面して終る)

- ・リバースコルテ 1 2 3

(注DWに背面して終る)

- ・バックロック 1 2 & 3

(注DWに背面して後退ロック)

- ・オープンインピタス 1 2 3

(注LODに沿ってPPで終る)

- ・プロムナードシャッセ 1 2 & 3

- ・チェアー 1 2 3

(注1: PPで右足前進チェック、2: 左足体重戻す、3: 右足体重掛けずに左足に揃え女子左ボディを直交させる、女子1: PPで左足前進チェック、2: 右足体重

戻す、3：左足小さく後退)

・セიმフットランジ・ウィズヘッドターン 1 2 3, 1 2 3

(注前半1：略LODに面して右足横にして膝曲げセიმフットランジ、2 3：右足体重のままボディ右に回してヘッドターン、後半1 2：左足体重戻す、3：右足左足の後ろに交差、女子前半1：右足後退してセიმフットランジ、2 3：右足体重のままボディ右に回してヘッドターン、1：左足体重移す、2 3：ボディ左に回しながら右足体重掛けずに左足に揃えて男子に正対)

・オープンランニングフィニッシュ 1 2 3

(注1：新LODの逆DCに左足OP後退、2：女子の両足の間に右足前進しながらボディ右に回してPPにホバー、3：LODに沿ってPPで左足前進、女子1：男子の右OPに右足前進、2：ボディ右に回しながら左足横に、3：PPで右足前進)

・Flwナチュラルターン 1 2 3, 1 2 3

・ナチュラルターン前半 1 2 3

・バックウィスク 1 2 3

・リカバー to Cl d P o 1 2 3

(注新LODのDWに面してCl d P oで終る)

(5) グリーンエメラルド・ワルツ (Green emerald Waltz)

※上級者向き※

※全体で半周分※

DWに面してCl d P oで始める

・ナチュラルスピターン 1 2 3, 1 2 3

・サイドクロス 1 2 3

・バウンズFlwウィーブエンディング 1 & 2 3, 1 2

・タンブルターン 3 & 1

・Thwyオーバースエー 2 3, 1 2 3

(注2：DCに右足後退、3：LODに左足横に、1 2 3：Thwyオーバースエー)

・レディデベロップ to セიმフットランジ 1 2 3, &

(注1：左膝少し伸ばして女子レディデベロップを補助、2：右足左足に閉じて女子と正対、3：右膝曲げLODに左足前に伸ばしてセიმフットランジ、&：右足体重のまま女子を送り出す、女子1：右膝伸ばして左足を身体の前方に高くキック、2：右足体重のままボディ右に回して男子と正対、3：右足体重のまま左足前に伸ばしてセიმフットランジ、&：左足前進)

・オープンテレマーク 1 2 3

(注新LODのDWに沿ってPPで終る)

・Flwウィスク 1 & 2 3

・ナチュラルスピン 1 &

(注1：DWに右足前進、&：ボディ右回転スピンして左足横少し後ろでLODに背面)

・チェックドナチュラル 2 3 &

(注2：右回転継続してLODに右足前進、3：左足横少し後ろに、&：右足後退ピボットしてDCに面して終る)

・シャッセ to R 1 2 & 3

(注DCに沿って右方にシャッセ)

・アウトサイドチェンジ to PP 1 2 3

・レフトウィス

& クスタンディングスピン to R エンドPP 1, 2 & 3 &, 1 2 3

(注1：右足左足の後ろに交差してレフトウィスク、2：左足体重戻す、&：ボディ右に回しながら女子右OPに小さく右足前進、3 & 1：スタンディングスピン、2：女子の間に右足前進しながらPPの準備、3：DCに沿ってPPで左足前進)

・シャッセフロムPP 1 2 & 3

(注新LODのDWに面して終る)

→注上記レディデベロッパ to セイムフットランジを踊る代わりに、女子はレグフックしてセイムフットランジに切り替えてもよい

(6) ドリーム・ワルツ (Dream Waltz)

Arranged by Yasuhiro Tanaka

※上級者向き※

※全体で半周分※

DWに面してClidPで始める

- ・ナチュラルスピターン 1 2 3, 1 2 3
- ・ターニングロック to サイドクロス 1 & 2 3 &
- ・オープンテレマーク 1 2 3
- ・ビッグトップ 1 2 3
- ・コントラチェック to セイムフットランジ 1 2 & 3
- ・リカバー to アウトサイドスピン 1 2 3, 1 2 3

(注前半1：右足体重まま女子を送り出す、2：左足体重移す、3：左足に閉じてOPの準備、後半1 2 3：アウトサイドスピンを踊りLODに背面、女子1：左足前進、2：ボディ左に回しながら右足横に、3：左足右足に閉じて男子と正対、後半1 2 3：アウトサイドスピンしてLODに面して終る)

・ターニングロック to R 1 & 2 3

(注新LODのDWに沿ってPPで終る)

- ・ランニングウイープ 1 2 & 3
- ・タンブルターン 1 2 & 3
- ・Thwy オーバースエー 1 2 3, 1 2 3

(注1：DCに右足後退、2 3：LODに沿って左足横に、1 2 3：Thwy オーバースエー)

・ツイスト to R & スタンディングスピン to R エンドPP 1 2 & 3 &, 1 2 3

(注前半1：ボディ右に回しながら左膝伸ばして女子を前進させる、2：右回転継続して右足左足の後ろに交差、& 3 & 1：スタンディングスピン、2：右足体重でPPの準備、3：DCに沿ってPPで左足前進、女子前半1：ボディ右に回しながら左足前進、2：ボディ右回転継続してDCに右足前進、& 3 & 1：男子の周りを4歩前進、2：左足横に、3：DCに沿ってPPで右足前進)

・シャッセフロムPP 1 2 & 3

(注新LODのDWに面して終る)