

# スローフォックストロット・フィガー集

2017年3月改訂

編集： 田中 康弘

(略注) P o : 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、C l d : クローズド、O p n : オープン、P P : プロムナドポジション、C P P : カウンタープロムナドポジション、F l w : フォーラウェイ、D C : 中央斜め、D W : 壁斜め、S L : サイドリーディング、T h w y : スローアウェイ、I v d : インバーティッド、E x d : エクステンディッド、C O D : チェンジオブダイレクション、I E : インサイドエッジ

★ : 普通級、      ★★ : 中級、      ★★★ : 上級

## ★★★ (1)

※クローズドテレマーク～ランニングフェザー～カーブドフェザー～アウトサイドスピン～エロスライン t o R ※

DCに面してC l d P o で始める

・フェザーステップ      S Q Q

・クローズドテレマーク      S Q Q

(㊟ 終り左スエーにする)

・ランニングフェザー      S & Q Q

(㊟ S : スエー左のまま右足 O P 前進、& : スエー右にして P P で左足前進、Q : スエー右のまま P P で D W に向け右足前進、Q : 左足横後にオープントゥピボットして女子と正対、女子 S : 右スエーで左足 D W に C B M P 後退、& : 左スエーに切り替えて P P で右足横に、Q : 左スエー保ち P P で左足前進、Q : 男子の間に右足前進ピボット、ジェフリーハーン教 p 30 参照)

・カーブドフェザー      S Q Q

・アウトサイドスピン      S Q Q

(㊟ D W に面して終る)

・エロスライン t o R (アラベスク)      S S

・ホバー t o P P      S Q Q

(㊟ D W に沿って P P で終る)

## ★★★ (2)

※リバースターン～ライトランジ～ナチュラルピボット～エロスライン t o R ※

※セიმフットランジ～デベロppet o セიმフットランジ～リバースピボット ※

DCに面してC l d P o で始める

・フォーラウェイリバー&スリップピボット      S & Q Q

・リバースターン1～2歩      Q Q

(㊟ 1歩目 Q : 左足 D C に C B M P 前進、2歩目 Q : ボディ左に回し L O D に背面して右足横少し後ろに、女子 1歩目 Q : 右足 D C に後退、2歩目 : ヒールターンして L O D に面す)

・ライトランジ      S S

(㊟ S S : 右足体重まま膝曲げ左足横少し後ろに伸ばして D C ポイントしスエーも右にしてライトランジ)

・ナチュラルピボット t o エロスライン t o R      & , S S

(㊟ 1歩目 & : ボディ右に回しながら左足トゥターンインしてピボットし D C 面す、S : 右足 L O D に前進して女子エロスラインを補助、S : 右足体重のまま右回転継続し終り D W に面す)

- ・セイムフットランジ & S  
 (②&：右足体重のままボディ左に回し女子正対させる、S：右膝曲げ左足横に伸ばしてセイムフットランジ、女子&：ボディ左に回して上体を男子に向け右足左足の少し後ろに置く、S：右膝曲げ左足前に伸ばしてセイムフットランジ)
- ・ドラグ S S
- ・デベロップ t o セイムフットランジ S, & S
- ・リバースピボット & Q Q  
 (②DCに面して終る)

★★★ (3)

※クイックレフトサイドフェザー t o レフトサイドチェック〜クロススイーブル〜セイムフットランジ※

c f. フィガー (4)、(76)

- DCに面してC l d P oで始める
- ・フェザーステップ S Q Q
- ・クイックレフトサイドフェザー t o レフトサイドチェック S Q & Q Q Q, Q Q  
 (②クイックレフトサイド：男子ヘッド右、6歩目Q：右足LOD後退し女子と正対、7歩目Q：左SLで左足後退、8歩目Q：女子左OPに右足後退し右スエーでヘッド右)
- ・クロススイーブル t o セイムフットランジ S, S & S  
 (②1歩目S：左足体重戻しながらボディ左に回し女子と正対し右足インサイドプレッシャ、2歩目S：女子右OPに右足前進、&：右足体重のまま女子左ボディを直交させる、S：右膝曲げヘッド左にしてセイムフットランジ、女子1歩目S：右足体重戻しながらボディ左に回し男子と正対、2歩目S：左足CBMP後退、&：ボディ右に回し右足左足に揃え左ボディを男子に直交させる、S：右膝曲げ左足前に伸ばしてヘッド右に)
- ・クイックオープンテレマーク & Q & Q, S Q Q  
 ウィズフェザーフィニッシュ  
 (②5歩目S：DWに右足OP前進)

★★★ (4)

※ダブルリバーススピン&ウイング〜クロススイーブル t o セイムフットランジ※

※セイムフットランジ〜レディスイーブル t o デベロップ〜ホバー t o P P※

c f. フィガー (3)、(76)

- DCに面してC l d P oで始める
- ・フェザーステップ S Q Q
- ・クイックレフトサイドフェザー&リバースピボット S Q & Q Q Q  
 (②S Q & Q Q：クイックレフトサイドフェザーの1〜5歩、最後Q：右足後退リバースピボットしてLODに面す)
- ・ダブルリバーススピン&ウイング S Q & Q  
 (②ダブルリバーススピンの後、ウイングに続ける)
- ・クロススイーブル t o セイムフットランジ S, S & S  
 (②詳細は前述のフィガー(3)参照)
- ・レディスイーブル t o ベロップ S S S  
 (②S S：左足体重移しながらボディ引き上げて女子を左回転させる、S：左膝曲げてボディ左に回し女子のデベロップを補助、女子S：左足体重のままボディ左に回してスイーブルして右足左足に揃え右ボディを男子に略直交させる、S：ヘッド左に回し左膝十分に曲げて腰を前に出して右足大腿をリフト、S：右足を身体の前方にキックしてデベロップ)
- ・ツイスト t o R S Q Q Q Q, Q Q  
 (②S Q：左膝伸ばしながらヘッドと視線を右に回して右方に女子が前進するよう

にリード、Q：ヘッドとボディを右に回して右足左足の後に交差、QQ：右足体重移してツイスト、Q：右足体重移しながら左スエーに切り替える、Q：C l d P oで左足前進、女子S：ヘッド左のまま右足着地して右回転の準備、QQQQ：ヘッド左に保ち左右左右と4歩右に回りながら前進、Q：左足横にしてC l d P oとなりスエーとヘッドを右に切り替える、Q：C l d P oで右足後退、なお、最後はPPで終ることもできる)

・ナチュラルターン1～3歩

SQQ

→④上記のレディスイーブルt oベロッペからは、ホバーt o P P (SQQ)に継続させることもできる

### ★★★ (5)

※クイックオープンナチュラルテレマーク～サイドクロス※

※ダブルリバーススピン&オーバースピン～デベロッペt oレディレッグフック～セイムフットランジ～I v dスローアウェイオーバースエー※

c f. フィガー (67)

DWに面してC l d P oで始める

・フェザーステップ

SQQ

・ホバーt o P P

SQQ

・クイックオープンナチュラルテレマーク

S&QQ

(④S：PPでDWに向け右足前進しボディ右に回す、&：DWに向けて左足後横にしてスエーとヘッドを共に右に、Q：ボディ回転少なくDCに向け右足横にしてスエー戻す、Q：DCに向けてPPで左足前進、女子S：PPでDWに向け左足CBMP前進、&：右足男子の間に前進しながらヘッド左に、Q：ボディ右に回しながらDCに向け左足後退してヘッド右に切り替える、Q：DCに向けてPPで右足前進、ジェフリーハーン教p52参)

・サイドクロス

SQQ

(④ジェフリーハーン教p36参)

・フォーラウェイリバース&スリップピボット

S&QQ

・ダブルリバーススピン&オーバースピン

SQ&Q, &

・デベロッペt oレディレッグフック

fromオーバースエーシェイブ

SQQS

(④S：DCに右足後退、Q：スエー左で左足横に置きオーバースエーシェイブ、Q：左足体重のままボディ左に回しつつ膝曲げてヘッドとスエーを右にして女子デベロッペを補助、S：ボディ右に回しながら左膝伸ばしヘッドとスエーを左に切り替えてレフトランジシェイブ、女子S：DCに左足前進、Q：スエー右で右足横に置きオーバースエーシェイブ、Q：右足体重のまま膝曲げてボディ左に回して逆LODに面し(右ボディを男子と略直交させる)左足身体の前方にキックしてデベロッペ、S：右足体重のままライズしながらヘッド左に保ちつつボディ右に回し(ボディを男子に正対させる)左膝を身体の後方にリフトしてレッグフック、ジェフリーハーン教p236参)

・セイムフットランジ

&S

(④&：ヘッド右にして右足左足に閉じる、S：ヘッド左に切り替えながら右足体重のまま膝曲げてセイムフットランジ、女子&S：右足体重のままヘッドを右に切り替えながら左足前方に伸ばしてセイムフットランジ)

・I v dスローアウェイオーバースエー

&SSS

(④ジェフリーハーン教p216参)

・スタンディングスピンt o RエンドPP

&QQQQQQ

(④1歩目&：ボディ右回し右足体重掛けず左足に揃える、女子男子右OPに右足前進)

### ★★★ (6)

※ダブルリバーススピン&オーバースピン～リバースインピタst oCPP～バウンズFlw※

※シンコペーティッドナチュラルスピン～～ライトヒンジ～～リバーススピン※  
c f. フィガー (23)

DCに面してC 1 d P oで始める

- ・フェザーステップ S Q Q
- ・ダブルリバーススピン&オーバースピン S Q & Q, &
- ・リバースインピタス t o C P P S Q Q
- (㊦ S : DCに右足トゥターンインして後退、Q : 左足右足に閉じてヒールターン、Q : C P PでL O Dに沿って右足横に、ジェフリーハーン教 p 9 8 参)
- ・バウンズ F l w t o ウイーブ S & Q Q, Q Q Q Q
- ・スリーステップ S Q Q
- ・シンコペーティッドナチュラルスピン S & Q Q
- (㊦ 右足前進ナチュラルスピン2回、終りDCに背面)
- ・ライトヒンジ S Q Q S
- (㊦ 1歩目 S : 逆DWに右足前進し、終りDCに向け左足横にポイント、ジェフリーハーン教 p 2 2 2)
- ・リバーススピン & Q Q
- (㊦ & : 右足体重のまま女子前進させる、Q Q : 左右と2歩で左回転ピボットして終り新L O DのDC面す)
- ・フェザーフィニッシュ 2 ~ 4 歩 Q Q S
- (㊦ 左足から新L O DのDCに向う)

★★★ (7)

※フォーラウェイリバース&スリップピボット～リバースアウトサイドスィーブル～ウイップラッシュ※

※ホバークロス t o コンティニューアスフォワード～ナチュラルウイーブ※

DCに面してC 1 d P oで始める

- ・フェザーステップ S Q Q
- ・フォーラウェイリバース&スリップピボット S & Q Q
- ・リバースアウトサイドスィーブル Q Q S
- ・ウイップラッシュ S S
- (㊦ S : P Pで少しスエー左にして右足DWに前進、S : スエー右に切り替えて左足横少し前にポイント)
- ・アウトサイドスピン S Q Q
- (㊦ 終りDWに面す)
- ・ホバークロス t o コンティニューアスフォワード S Q Q Q Q
- (㊦ S Q Q : ホバークロスの1 ~ 3歩、Q : 右回転継続のため左足トゥターンインして女子の左OPに前進、5歩目Q : L O Dに向け女子の両足の間に右足前進、ジェフリーハーン教 p 1 1 6 参)
- ・E x d ナチュラルウイーブ 2 ~ 8 歩 Q Q Q Q Q Q S

★★★ (8)

※クローズドテレマーク～ランニングフェザー～ナチュラルスピン～ライトランジロール～オーバースエー※

コーナー近くでDCに面してC 1 d P oで始める

- ・フェザーステップ S Q Q
- ・クローズドテレマーク S Q Q
- (㊦ 終りスエー左にする)
- ・ランニングフェザー S & Q Q
- (㊦ S : スエー左に保ち右足OP前進、& : スエー右に切り替えて左足P P前進、Q : スエー右に保ちP Pで右足左足の前をアクロス前進、Q : DWに向けて左足横少し後ろに

後退ピボット、ジェフリーハーン教 p 30 参)

- ・ナチュラルスピン Q Q  
(注 Q : 右左とナチュラルスピンをして新 L O D の D C 面す)
- ・ライトランジロール S  
(注 S : 右回転継続し右足逆 D W に前進してライトランジ)
- ・オーバースエー S S  
(注 S : L O D に沿い左足横にしてヘッド左に、S : オーバースエー)
- ・シャッセ t o R Q & Q  
(注 Q & Q : 逆 D C に沿って右足から右方へシャッセ)
- ・ウイーブ 4 ~ 5 歩 Q Q  
(注 Q : D C に背面して左足 C B M P 後退、Q : 中央に背面して右足後退)
- ・フェザーフィニッシュ 2 ~ 3 歩 Q Q  
(注 D W に面して終る)

★★ (9)

※アウトサイドスピン~ライトサイドフォワードスィーブル~C O D※

c f . フィガー (44)、(45)

コーナー近く D W に面し C l d P o で始める

- ・ナチュラルターン t o S y d カーブドフェザー S Q Q , S , & Q Q  
(注 S Q Q : ナチュラルターンの 1 ~ 3 歩、S : 左足トゥターンインして後退ピボットして L O D 面す、& Q Q : 右足からカーブドフェザーして略逆 L O D に面す)
- ・アウトサイドスピン S Q Q  
(注 終り L O D に面す)
- ・ライトサイドフォワードスィーブル S S  
(注 S : L O D に右足 O P 前進、S : 右足で右回転スィーブルして左足横にポイントして D W に面す)
- ・C O D S S S  
(注 S : D W に左足 O P 前進、S : ボディ左に回しながら右 S L で右足横に、S : D C に左足前進)
- ・スリーステップ 2 ~ 3 歩 Q Q
- ・フェザーステップ S Q Q

★★★ (10)

※スリー F l w ~ バウンズ F l w ウィズロンデ~タンブルターン※

c f . フィガー (26)、(66)、(82)、(92)

D C に面して C l d P o で始める

- ・フェザーステップ S Q Q
- ・スリー F l w 1 ~ 6 歩 Q Q Q Q Q Q  
(注 L O D に面して終る、ジェフリーハーン教 p 142 参)
- ・バウンズ F l w ウィズロンデ t o ウイーブ S S Q Q Q Q  
(注 S : D C に左足前進しで十分にライズ、S : 右足横にして十分にローアし左足後方ロンデ、Q : 左足 F l w で後退、Q : D C に背面して右足後退、Q Q : ウイーブ 3 ~ 4 歩)
- ・タンブルターン Q & Q  
(注 Q : D W に向けて左足横に、& : 右足トゥターンインして女子左 O P に小さく前進、Q : スエー左にして左足小さく前進ピボットして略 L O D に背面して終る、女子 Q : ライズしながら右足トゥで横に、& : 左足トゥで C B M P 後退、Q : スエー右にして L O D に右足後退ピボットして略 L O D に面す)
- ・レフトウィスク Q Q S  
(注 Q : D C に右足後退、Q : L O D に左足横にして女子と正対、S : ボディ左に回し右足左足の後ろに交差)

・ツイスト to アウトサイドスイール

QQQQ, S

(注 QQQQ : 両足で右にツイスト、S : 左足 CBMP 後退してアウトサイドスイール、女子 QQQQ : 右足から右回りに 4 歩前進、S : 右足前進してアウトサイドスイールを踊り LOD に沿って PP で終る)

・セიმフットランジ

S & S

(注 S : PP で右足前進、& : 右足体重のまま女子のボディを左に回し女子と正対、S : 右膝曲げて女子を右に回して左ボディを直交させてセიმフットランジ、女子 S : PP で左足前進、& : 右足左足に閉じてボディ左に回し男子と正対、S : ボディ右に回して左ボディを男子に直交させ左足前に伸ばしてセიმフットランジ)

→注 上記レフトウィスクに代えて、Thwy オーバースエーや、ジェット to ランジポイント〜ルドルフ Flow を踊ることもできる (アレクスマー PV 61 参)

→注 ツイスト〜セიმフットランジに代えて、スタンディングスピン to R に継続させることもできる

### ★★★ (11)

※オープンテレマーク〜ビッグトップ〜COD〜ヒールプル〜カーブドフェザー〜オープンインピタス※

※オープンインピタス〜ジグザグ to L〜アウトサイドスイールウィズレディレッグフック〜ステイショナリーピボット※

DC に面して Cl d Po で始める

・フェザーステップ

SQQ

・オープンテレマーク

SQQ

・ビッグトップ

SQQ

(注 DW に面して終る)

・COD 1〜2 歩

SS

(注 S : DW に左足前進、S : 左回転継続し逆 DC に面し終りに右スエーに切り替える)

・ヒールプル

QQ

(注 Q : ボディ右に回しつつ左足小さく後退、Q : 右足ヒールプルしてスエー左に切り替えて略壁に面して終る)

・カーブドフェザー 2〜3 歩

QQ

・オープンインピタス

SQQ

(注 DC に沿って PP で終る)

・ジグザグ to L & スイール to L

S & S

(注 S : PP で DC に右足前進、& : ボディ少し右に回し左 SL で左足少し後ろ、S : 女子左 OP で右足後退しボディ鋭く左回転スイールして DC 面す、女子 S : PP で左足前進、& : 右 SL で右足横少し前に前進、S : 左足前進してボディ左に鋭く回転)

・アウトサイドスイールウィズレディレッグフック

SSS

(注 S : 逆 DW に左足後退してアウトサイドスイールして PP に、S : 左足体重のまま女子レッグフックをリード、S : PP で右足前進、女子 S : 右足 CBMP 前進してアウトサイドスイールして PP になる、S : 右足体重のままボディ右に回しながら左足リフトしてレッグフック、S : 左足 PP で前進)

・ステイショナリーピボット

QQ

(注 Q : 女子を正対させながら逆 DC に左足小さく前進、Q : 右足後退ピボットして DW に面して終る)

・リバースウェイブ 1〜4 歩

SQQS

### ★★★ (12)

※リバースターン & リバースピボット〜カーブドスリーステップ & リバースウェイブ (オーバーターン)〜COD※

c f. フィガー (17)、(23)、(64)、(77)

- DCに面してC 1 d P oで始める
- ・フェザーステップ S Q Q
  - ・リバースターン&リバースピボット S Q Q &  
(注&：右足後退リバースピボットしてDWに面す)
  - ・カーブドスリーステップ (フォワード) S Q Q  
(注左にカーブしながら終り逆DCに向かう、女子：ヘッドは右に)
  - ・リバースウェイブ4～6歩 (オーバートーン) S Q Q  
(注S：LODに右足後退、Q：左SLで左足後退、Q：右足後退ピボットしてDWに面す)
  - ・COD S S  
(注逆DCに面して終る)
  - ・コントラチェック S S  
(注S：左足前進してコントラチェック、S：このポーズを保つ)
  - ・ナチュラルピボット Q Q  
(注DWに面して終る)
  - ・ナチュラルスピン Q Q  
(注右左とスピンしてDWに面して終る)
  - ・ロンデツイストターン S Q & Q S Q Q  
(注アレックスムアー教 p 7 6、ジェフリーハーン教 p 1 3 2 参)  
→上記ロンデツイストターンでは新LODに面してナチュラルウェイブに継続させることもできる

### ★★ (1 3)

※ナチュラルウェイブ～リバースピボット～ウェイブ※

DWに面してC 1 d P oで始める

- ・ホバーテレマーク t o P P S Q Q
- ・ランニングフェザーフロム P P (2回) S & Q Q, S & Q Q  
(注ジェフリーハーン教 p 3 2 参)
- ・カーブドフェザー S Q Q
- ・アウトサイドスイール&フォワードスイール S, S
- ・バックフェザー S Q Q
- ・E x tリバースウェイブ4～12歩 S Q Q, S Q Q, S Q Q  
(注コーナーを回り込む)
- ・シャッセロール t o R S Q & Q  
(注新LODのDCに背面して終る)
- ・ナチュラルウェイブ2～5歩 Q Q Q Q
- ・チェックドウェイブ Q Q  
(注Q：スエー左にして左足CBMP後退のライズして左回転始める、Q：右足後退ピボットしてDCに面す、ウェイブから継続する通常のチェックドウェイブの反対の動き)
- ・ウェイブ2～5歩 Q Q Q Q

### ★★★ (1 4)

※ナチュラルホバーテレマーク～スイールリバース※

c f. フィガー (1 2)

DWに面してC 1 d P oで始める

- ・ナチュラルターン1～3歩 S Q Q
- ・クイックプルステップ t oカーブドフェザー (2回) Q Q Q Q, Q Q Q Q
- ・オープンインピタス S Q Q S
- ・クイックオープンリバース Q & Q S Q Q  
(注1歩目Q：左足DC前進)

- ・スリーステップ S Q Q
- ・ナチュラルホバーテレマーク S Q Q, S Q Q

(㊦ 1 歩目 S : 右足前進、2 歩目 Q : ボディ右に回ながら左足横にして D C に背面、3 歩目 Q : スエーを左に切り替えながら右足ヒールプルして横に置き D C に面す、4 歩目 S : 右足トゥでライズしながら左足トゥの I E プレッシュ、5 歩目 Q : 新 L O D の D W に面して左足前進、6 歩目 Q : 右足 O P 前進、女子 3 歩目 Q : 左足横にして膝緩めヒール降ろさずスエー右に、4 歩目 S : 左足体重のまま右足左足にブラッシュして D C に背面、ガイワード教 p 9 2 参)

- ・スィーブルリバー S Q Q, & S

(㊦ S Q : リバースターンの 1 ~ 2 歩をアンダーターンで、Q : 左 S L 左スエーでヘッド左に向け左足壁に向けて十分に後退、& : 左足体重のまま右足を左方後方にスイング、S : 両膝閉じて左足のボールで左回転スィーブルして L O D に面しスエーを元に戻す、女子 S Q : リバースターンの 1 ~ 2 歩 ( ヒールターン ) をアンダーターンで、Q : 右 S L でスエー少し右にして右足前進、& : ヘッド右にして男子の左 O P に左足前進、S : 左足のボールで左回転して終りに右足左足に閉じる、アレックスムーア P V 4 6 参)

- ・フェザーステップ S Q Q

(㊦ S : 右足 O P 前進)

### ★★★ ( 1 5 )

※ナチュラルスピントフォーラウェイ ~ E x t リバースウェイブ※

※リバースウェイブ ~ プルステップ ~ コンティニューアスホバークロス※

c f . フィガー ( 7 7 )

D C に面して C l d P o で始める

- ・フェザーステップ S Q Q
- ・オープンテレマーク S Q Q
- ・ナチュラルスピントフォーラウェイ S Q Q Q Q, S &

(㊦アレックスムーア P V 7 参、前半最初 S : P P で D W に右足前進、最後 Q : 女子を F l w リードし D C に右足横に、後半 S : F l w で左足後退、& : 右足後退ピボットして D W に面す)

- ・E x t リバースウェイブ S Q Q, S Q Q, S Q Q, S Q Q
- ・プルステップ S S

(㊦ 1 歩目 S : D W に左足後退、2 歩目 S : ヒールプルして新 L O D の D W に面す)

- ・コンティニューアスホバークロス 4 ~ 1 1 歩 Q Q Q Q Q Q

(㊦ 1 歩目 Q : 女子の左 O P に左足アクロス前進、2 歩目 Q : 右足左足に閉じる、最後 Q : D C に向かう、女子 1 歩目 Q : 右足 C B M P 後退、2 歩目 Q : 左足しっかりと横に踏み締めるとスエーの切り替えがスムーズになる、ジェフリーハーン p 1 5 2 参)

### ★★★ ( 1 6 )

※タンブルターン ~ レフトサイドチェック ~ ジグザグ t o R ※

c f . フィガー ( 9 2 )

D C に面し C l d P o で始める

- ・フェザーステップ S Q Q S
- ・スリー F l w ターニング L & R & L Q Q Q Q Q Q, Q Q Q Q Q Q

(㊦ジェフリーハーン教 p 1 4 6 参、これに代えて通常のスリー F l w を踊ってもよい (ジェフリーハーン教 p 1 4 2 参) )

- ・タンブルターン Q & Q
- ・レフトサイドチェック S Q Q

(㊦最終 Q : D C に背面して右足後退)

- ・ジグザグ t o R & スィーブル t o R S & S, S

(㊦通常のアウトサイドスィーブルではない、S : 女子の左 O P に左足前進、& : 右 S



Lで右足横に、S：左足CBMP後退してヘッド右にして右回転スイーブル、女子S：右足後退、&：左SLで左足横に、S：男子の右OPに右足前進してから右回転スイーブル)

・フェザーフィニッシュ

SQQ

(㊦S：左OPで右足後退、Q：左足横に、Q：DWに右足OP前進、女子S：男子の左OPに左足前進)

・スリーステップ

SQQ

・ナチュラルターンtoセイムフットランジ

SQQSSS

・ステイショナリーピボット

&QQ

(㊦終りDW面す)

・チェンジオブダイレクション

SSS

(㊦終り新LODのDCに面す)

### ★★★ (17)

※ テレスピン～ウイーブ～COD※

c f. フィガー (1)、(12)、(64)

DCに面してC1dPoで始める

・フェザーステップ

SQQ

・フォーラウェイリバース&スリップピボット

S&QQ

・テレスピン

SQQ&QQ

(㊦最後Q：LODに右足後退)

・ウイーブ3～6歩

QQQQ

(㊦1歩目Q：女子右OPで左足DCに後退、2歩目Q：女子を正対させて右足LODに後退してボディ左に回し始める、34歩目QQ：左右とDWにフェザーフィニッシュ)

・COD

SSS

(㊦DCに面して終る)

・コントラチェック

S

・ナチュラルピボット

QQ

・ナチュラルスピン

QQ

(㊦DWに面して終る、なおナチュラルスピンをもう一度繰り返してもよい)

・ルドルフFlw&ピボット

SQQ

(㊦DCに面して終る)

### ★★ (18)

※ ライトランジ～ナチュラルロンデ～Extナチュラルウイーブ※

コーナー近くでDWに面してC1dPoで始める

・ナチュラルターン1～3歩

SQQ

・レフトサイドランtoPP

SQQQQ

(㊦ジェフリーハーン教p198記載のレフトサイドランの4、5歩目を省いて踊る、すなわちS：ボディ少し右に回しLODに左足OP後退、Q：LODに沿い右足横に、Q：左足OP前進、Q：PPの準備をしながら女子の両足の間に右足前進、Q：新LODのDCに向けてPPで左足前進)

・プロムナードピボット

S&

(㊦S：新LODのDWに右足前進、&：左足右足に揃えて女子と正対)

・ライトランジ

SSS

(㊦S：新LODの逆DWに向けてスエー少し左にして右SLで右足前進、S：スエー少し右に切り替えながら右足体重のままでライトランジ、S：このポーズを保つ)

・ナチュラルロンデ

SQQ

(㊦S：ボディ右に回し左足横後にして女子と正対して右足後方にロンデ、QQ：左足体重のままボディ右回転継続して終りに右足左足に揃える、女子S：男子両足の間に右足前進、Q：ボディ右に回しながら左SLで左足前進、Q：ボディ右回転継続して男子の右

OPに右足前進

- ・ E x t ナチュラルウイーブ S Q Q Q Q Q Q Q Q
- (注 S : 右足OPでLODに前進、女子S : 左足後退)

★★★ (19)

※ナチュラルターン t o アウトサイドスイール～テレスピンフロム P P ～ T h w y オーバースエー※

※ T h w y オーバースエー～レディレグフック～ルドルフ F l w ～スウープ※

DWに面して C l d P o で始める

- ・ ナチュラルターン t o アウトサイドスイール S Q Q S
- (注 S Q Q : DWに向けてナチュラルターン1～3歩を踊る、S : 右回転しながら女子右OPにリードしつつ左足DWに後退してDCに面してPPで終る)
- ・ テレスピンフロム P P S Q & Q S
- (注 S : PPでDCに向けて右足前進、最後 S : ボディ左回転継続してDCに右足横少し後ろに、ジェフリーハーン教 p 8 0 )
- ・ T h w y オーバースエー S S
- ・ レディレグフック S
- (注 S : 左膝伸ばしてスエーとヘッドを右に、女子S : ボディ右に回しながら右膝伸ばして男子と正対しスエーとヘッドを左に切り替え左膝を曲げてリフトしてレグフック)
- ・ ルドルフ F l w & リバースピボット S Q Q
- (注 S : 右足横にして女子 F l w にリード、Q : 左足 F l w に後退、Q : 右足ピボットしてDCに面す)
- ・ クイックオープンテレマーク t o スウープ Q Q S Q Q
- (注 Q Q : クイックオープンテレマーク、S : スエー右にしてDWに沿い左足大きく横に、Q : 右足左足に揃える、Q : PPで左足前進)

★★ (20)

※ F l w ナチュラルウイーブ～タンブルターン～ヒールターン～スリーステップ※

※プロムナードフェザー※

DWに面して C l d P o で始める

- ・ F l w ナチュラルウイーブ S Q Q Q Q
- (注 F l w リバース&スリップピボットに類似、4歩目Q : F l w で左足後退、5歩目Q : 女子を対向させながら中央に右足スリップピボットしてDWに面して終る、ムアーP V 1 5 参)
- ・ タンブルターン Q & Q
- ・ ヒールターン Q Q
- (注 Q : 右足後退しながらボディ左に回し左足ヒールプル、Q : 左足右足の横に小さく揃えて左膝十分に曲げる)
- ・ スリーステップ 2 ～ 3 歩 Q Q
- ・ プロムナードフェザー S Q Q , Q Q
- (注 S : LODに右足前進しながらホバーしてPPに、QQ : DCに向けてPPで左右と2歩前進、QQ : 女子を正対させてフェザーステップの2～3歩を踊る、アレックスムアーP V 1 参)
- ・ リバースターン S Q Q , S Q Q
- ・ トップスピン (新LODのDC面す) Q Q Q Q

★★★ (21)

※ナチュラルターン t o アウトサイドスピン～ダブルエロスライン～バックチェックス～ナチュラルウイーブ※

DCに面してC l d P oで始める

- ・オープンテレマーク S Q Q
- ・F l wウィスク S & Q Q  
(注もう一度繰り返してもよい、ジェフリーハーン教 p 4 6 参)
- ・ナチュラルターン t o アウトサイドスピン S Q Q & Q Q  
(注ジェフリーハーン教 p 8 6 参)
- ・ダブルエロスライン S S  
(注S : ボディの右回継続しながら右足体重で左足リフトしてエロスライン、S : このポーズを保ち終り壁に面す、女子S : 左足体重で右足リフトしてエロスライン、S : このポーズを保つ)
- ・バックチェックス & S &  
(注& : 逆DWに面して左スエーで左足横に、S : ボディ右に回しながらDWに背面し右スエーで右足後退、3歩目& : ボディ右に回しながら左スエーで左足横にして新L O Dに面す)
- ・ナチュラルウイーブウィズロック&スエーチェンジ S Q Q S S  
(注1歩目S : スエー戻して新L O DのDWに右足前進、4歩目S : 左スエーで左足右足の前に交差、最後S : 右スエーにして体重を左から右に推移、アレクスムアーP V 3 3 参)
- ・リカバー t o リバースピボット Q Q Q Q  
(注1歩目Q : 左足体重移し替える、2歩目Q : 右足DC後退、3歩目Q : 左足右OPでDCに後退、4歩目Q : 右足左回転ピボットしてDC面す)  
→注上記アウトサイドスピンからダブルエロスラインに入る間にナチュラルスピン (Q Q) を踊ることもできる

### ★★★ (22)

※F l wウィスク～ライトランジロール～ターニングロック t o R※

※ウイーブ～ウイーブスイッチ～クイックナチュラルウイーブ※

DCに面してC l d P oで始める

- ・オープンテレマーク S Q Q
- ・ランニングフェザー S & Q Q  
(注ジェフリーハーン教 p 3 0 参)
- ・F l wウィスク S & Q Q
- ・ナチュラルスピン Q Q
- ・ライトランジロール S S  
(注S : 逆DW右足前進ランジ、S : 左足L O D後退)
- ・ターニングロック t o R Q Q Q Q  
(注DCに沿ってP Pで終る、ガイハワード教 p 2 9 参)
- ・クイックウイーブ1～4歩 S Q & Q
- ・ウイーブスイッチ Q Q  
(注Q : スエー右に切り替えて右足後退、Q : 左足後退ピボットしてL O Dに面して終る、ムアーP V 3 4、ジェフリーハーン教 p 1 0 6 参)
- ・クイックナチュラルウイーブ S Q & Q S Q Q  
(注ガイハワード教 p 8 6 参)  
→注上記F l wウィスクは2回繰り返すこともできる

### ★★★ (23)

※クイックリバースターンレディアウトサイド※

※C O D～ナチュラルピボット～ルドルフF l w t o F l w～サイドクロス※

※F l wリバース&スリップピボット～テレスピン～デベロップ t o レディレッグフック～セイムフットランジ※

c f. フィガー (5)、(17)、(79)、(96)

ショートサイドのコーナー近くでDCに面してC l d P oで始める

- ・クイックリバースターンレディアウトサイド S Q & Q Q Q  
(㊦ S Q : リバースターンの1~2歩、& : 左S Lで顔を左に向け女子左O Pにリードして左足C B M P後退、Q : 女子左O Pで右足後退、Q Q : 左右とフェザーフィニッシュ、女子S : 右足後退、Q : ヒールターン、& : 右S Lで男子の左サイドに左足前進、Q : 右足前進、Q Q : フェザーフィニッシュ、ムアーP V 4 0参)
- ・C O D S S S  
(㊦新L O DのD C面す)
- ・コントラチェック S
- ・ナチュラルピボット Q Q  
(㊦D Cに背面して終る)
- ・ルドルフF l w t o F l w S Q Q Q Q  
(㊦S : 右足前進して女子F l wにリード、2歩目Q : 左足C B M P後退、3歩目Q : 右足F l wで後退、4歩目Q : 左足F l wで後退、5歩目Q : ボディ左に回しながら右足スリップピボットして女子と対向してD Wに面して終る、ムアーP V 1 5参)
- ・サイドクロス Q Q  
(㊦Q : L O Dに左足前進、Q : スエー右にして右足左足の後にアクロス前進)
- ・F l wリバース&スリップピボット S & Q Q
- ・テレスピン S Q Q & Q Q  
(㊦最後Q : 右足オープントウピボットして横少し後ろに後退)
- ・デベロップt oレディレッグフック  
フロムオーバースエーシェイプ S S S  
(㊦詳細は前述フィガー(5)参)
- ・セイムフットランジ & S
- ・スタンディングスピンt o L & Q & Q & Q & Q &  
(㊦ジェフリーハーン教p 9 2参)

★★ (24)

※ルンバクロスt oカーブドフェザー~クローズインピタス~バックフェザー※

c f. フィガー (92)

コーナー近くD Wに面してC l d P oで始める

- ・ナチュラルターンウィズクイックプルステップ S Q Q, Q Q
- ・ルンバクロスt oカーブドフェザー Q Q S, S Q Q  
(㊦前半Q Q S : ルンバクロスを踊り略L O Dに面して終る、後半S Q Q : D Wに右足前進からカーブドフェザーを踊り略D Cに背面して終る)
- ・クローズドインピタスi n t oバックフェザー S Q Q, Q Q  
(㊦前半S Q Q : クローズドインピタスを踊り新L O DのD Cに背面して終る、後半Q : 右S Lで右足トゥでD Cに後退、Q : 左足後退)
- ・フェザーフィニッシュ S Q Q

★★ (25)

※リバースターン~セイムフットランジ~ウイーブ~ボックスエンディングt o P P ~ウイップラッシュ※

D Cに面してC l d P oで始める

- ・フェザーステップ S Q Q
- ・リバースターン S Q Q, S Q Q
- ・セイムフットランジ S & S  
(㊦S : 左足体重戻す、& : ボディ少し右に回しつつ右足左足に揃えて女子を右回転にリード、S : 右足体重のまま膝曲げてヘッドとスエーを右にしてセイムフットランジ)

- ・ウイーブ & Q Q Q Q Q Q
- ・ボックスエンディング t o P P S S S Q Q  
 (㊦ 1 歩目 S : 左足 D W に前進して女子と正対、2 歩目 S : ボディ左に回して右足 L O D に沿って横に、S Q Q : アウトサイドチェンジを踊り逆 D W に向かう、ムアー P V 3 参)
- ・ウィップラッシュ S
- ・リカバー t o フェザーフィニッシュ Q Q Q Q  
 (㊦ 1 歩目 Q : 女子右 O P にリードしながら右 S L で D C に左足後退、Q Q Q : フェザーフィニッシュ)

★★★ ( 2 6 )

※ ロンデツイストターン～サイドクロス～バウンズ F l w ウィズロンデ ※  
 ※ オーバースエー～デベロップ t o T h w y オーバースエー～リカバー t o P P ※  
 c f . フィガー ( 1 0 )

DW に面して C l d P o で始める

- ・ナチュラルターン 1 ~ 3 歩 S Q Q
- ・クイックアウトサイドスピン & Q Q
- ・ロンデツイストターン t o P P S Q & Q Q Q  
 (㊦ D C に沿って P P になって終る、ジェフリーハーン 教 p 1 3 2 )
- ・ランニングウイーブ S Q & Q
- ・サイドクロス S Q Q
- ・バウンズ F l w ウィズロンデ t o ウイーブ S S , Q Q Q Q  
 (㊦ 詳細は前述フィガー ( 1 0 ) 参)
- ・オーバースエー S S  
 (㊦ S : スエーとヘッドを左にして L O D に左足横に、S : 左膝まげてオーバースエー)
- ・デベロップ t o T h w y オーバースエー S S S  
 (㊦ S : ボディ右に回しながら左膝伸ばし女子の右回転をリードしてデベロップを補助、S S : 左膝曲げつつスエーとヘッドを右にして T h w y オーバースエー、女子 S : ボディ右に回しながら右膝伸ばし左足を男子の前を通過させて右前方にキックしてデベロップ、S S : 右膝曲げながらボディ左に回し左足後に伸ばして T h w y オーバースエー)
- ・リカバー t o レフトランジ t o ライトランジ S , S  
 (㊦ S : 左足体重のまま少し膝伸ばしてスエーとヘッドを左に切り替えてレフトランジシェイプ、S : ボディ右にロールしながら右足逆 D W に前進してスエーとヘッドを右に切り替えてライトランジシェイプ)
- ・ナチュラルウイーブ 2 ~ 7 歩 Q Q Q Q Q Q  
 (㊦ 女子 : ヒールターンはしない)

★★ ( 2 7 )

※ F l w ウィスク～ナチュラルターン t o アウトサイドスイーブル～ホバークロス ※  
 c f . フィガー ( 9 4 )

コーナー近くで DW に面して C l d P o で始める

- ・ナチュラルターン 1 ~ 3 歩 S Q Q
- ・オープンインピタス S Q Q  
 (㊦ 新 L O D の D W に向けて P P で終る)
- ・ F l w ウィスク ( 2 回 ) S & Q Q , S & Q Q  
 (㊦ 前半 S : P P で D W に向けて前進、& Q Q : F l w ウィスクを踊り D C に沿って P P で終る ( 体重を前に保つ ) 、後半 S : L O D に向けて女子の前を右足アクロス前進、& Q Q : F l w を踊り D C に沿って P P で終る ( 体重を前に保つ ) 、女子 後半 S : 左足右足の前に交差)
- ・ナチュラルターン t o アウトサイドスイーブル S Q Q , S S  
 (㊦ 前半 S Q Q : P P で L O D に右足前進してナチュラルターンを踊り D C に背面して

終る、後半 S : DC に左足後退して女子アウトサイドスイングをリード、S : 逆 DW に PP で右足前進)

・ホバークロス & フェザーフィニッシュ

QQQQ, QQS

(注前半 QQQQ : ホバークロスの 2 ~ 5 歩、後半 QQS : DC に向けてフェザーフィニッシュ)

### ★★★ (28)

※ F1w リバース & スリップピボット ~ オープンテレマーク ~ ビッグトップ ※

※ リバースウェイブ 1 ~ 6 歩 ~ ルンバクロス ~ チェック to ナチュラルウイーブ ※

c.f. フィガー (53), (79)

DC に面して Cl d Po で始める

・ F1w リバース & スリップピボット

S & QQ

・ オープンテレマーク

SQQ

・ ビッグトップ

S & QQ

(注 DW に面して終る)

・ リバースウェイブ 1 ~ 6 歩

SQQ, SQQ

・ プルステップ to ルンバクロス

QQQQS

(注 QQQQ : ボディ右回転し LOD に左足後退からルンバクロスを踊り新 LOD の逆 DW 面して終る、S : 右足左足の後に交差した状態のままで静止)

・ チェック to フェザーフィニッシュ

QQQQQQ

(注 1 歩目 Q : 左足逆 DW 小さく前進、2 歩目 Q : 右足体重戻す、3 歩目 Q : 左足後退、4 ~ 6 歩目 QQQ : DC に向けフェザーフィニッシュ)

### ★★ (29)

※ ホバークロス & ナチュラルテレマーク to セイムフットランジ ※

c.f. フィガー (94)

DC に背面して Cl d Po で始める

・ フェザーフィニッシュ

SQQ

(注 DC に右足後退から始める)

・ スリーステップ

SQQ

・ ホバークロス to コンティニューアスフォワード

to セイムフットランジ

SQQQQ, SSS

(注 SQQ : ホバークロスの 1 ~ 3 歩、Q : 右回転継続のため左足トゥターンインして女子の左 OP に前進、5 歩目 Q : LOD に向け女子の両足の間に右足前進、S : 右回転継続して左足横少し後ろに、S : DC に向けスエー左にして右足横に、S : 右足体重のまま略逆 DC に面してスエー右に切り替えてセイムフットランジ、ジェフリーハーン教 p 118 参)

・ リカバー to ライトランジ

& SSS

(注 & : 右足体重のまま女子前進リード、S : 左足体重乗せて女子と正対、SS : 逆 LOD に右足前進してランジ)

・ チェック to リバースピボット

QQ

(注 Q : ボディ右に回しながらヘッド左にして左足横少し前に置きチェック、Q : 右足リバースピボットして LOD に面す)

・ フェザーステップ 2 ~ 4 歩

QQS

(注 Q : 左 SL で DC に向け左足前進、Q : 右足 OP 前進)

→注 上記セイムフットランジからはライトランジに入る代わりに、ステイショナリピボット ~ リバースウェイブに継続させることもできる

### ★★★ (30)

※ Avd フォーフェザーズ ※

※ナチュラルツイストターン t o P P ~ ウイップラッシュ ※

コーナー近く DW に面して C 1 d P o で始める

- ・チェンジオブダイレクション S S S  
(注 終り新 LOD の DC に面す)
- ・スリーステップ 2 ~ 3 歩 Q Q
- ・A v d フォーフエザーズ S & Q Q Q Q Q Q Q Q  
(注 クイックカウントで踊るので 1 ~ 3 歩はヘッドを右に、7 ~ 9 歩はヘッドを左に向ける、ジェフリーハーン教 p 1 4 0 参、なお、ムアー P V 1 7 に記載の踊り方もある)
- ・スリーステップ S Q Q
- ・ナチュラルツイストターン t o P P S Q & Q Q Q  
(注 新 LOD の DW に向けて P P)
- ・ウイップラッシュ S  
(注 右足 DW 前進して行う)
- ・アウトサイドスピン S Q Q
- ・ライトランジロール S  
(注 右足逆 DW 前進)
- ・ナチュラルウイーブエンディング Q Q Q Q Q Q S  
(注 1 歩目 Q : 左足 DC 後退)

★★ ( 3 1 )

※オープンテレマーク ~ ジグザグ t o セイムフットランジ ~ ステイショナリピボット ※

※リバースウェイブ 1 ~ 6 歩 ~ ナチュラルピボット ~ ナチュラルツイストターン ※

c f . フィガー ( 6 0 )

DC に面して C 1 d P o で始める

- ・オープンテレマーク S Q Q S
- ・ジグザグ t o セイムフットランジ Q Q Q Q , S S  
(注 1 歩目 Q : 女子と対向して左足 DW 前進、2 歩目 Q : LOD に面し右足小さく横に、3 歩目 Q : 逆 DW に左足 OP で後退、4 歩目 Q : LOD に面し右足体重掛けずに女子左ボディ直交させる、S : 壁に向けて右足横にしてセイムフットランジ、S : 右足体重のままヘッドターン)
- ・リカバー t o コントラチェック Q Q S  
(注 Q : 左足体重戻す、Q : 右足左足に閉じて女子と正対、S : 左足 CBMP 前進してコントラチェック、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男子と正対、S : 右足 CBMP 後退してコントラチェック)
- ・リカバー t o ウイーブ Q Q , S Q Q Q Q Q Q Q  
(注 前半 Q : 右足体重戻しながら P P への準備、Q : 左足横にして P P 、 S Q Q Q Q Q Q Q : P P で DC に右足前進からのウイーブを踊り DW に面して終る)
- ・リバースウェイブ 1 ~ 6 歩 S Q Q , S Q Q
- ・ナチュラルピボット S  
(注 ボディ右回しながら左足後退ピボットして新 LOD の DW に面す)
- ・ナチュラルツイストターン S Q & Q S Q Q  
(注 S Q & Q S : DW に右足前進からナチュラルツイストを踊り LOD に面して終る、Q Q : DC にフェザーエンディング)

★★★ ( 3 2 )

※オープンインピタス ~ ウイーブ t o C P P t o フォーラウェイ ※

※クイックアウトサイドスピン ~ ナチュラルスピン t o チェアー ~ セイムフットランジ ※  
c f . フィガー ( 8 6 )

DW に面して C 1 d P o で始める

- ・ナチュラルターン S Q Q

- ・オープンインピタス S Q Q  
(㊦DCに沿ってPPで終る)
- ・ウイーブ to CPP to フォーラウェイ S Q Q, S & Q Q  
(㊦前半S Q Q : CPPで右足横にして終る、後半S & Q Q : 左足前進からFlwリバーススリップピボット1~4歩、ジェフリーハーン教p44参)
- ・オープンテレマーク S Q Q
- ・ナチュラルターン S Q Q
- ・クイックアウトサイドスピン & Q Q
- ・ナチュラルスピン to チェアー Q Q, S
- ・セイムフットランジ Q Q S  
(㊦Q : 左足体重戻す、Q : 右足左足に揃え女子の左ボディを直交させる、S : 右足横にして膝曲げセイムフットランジ、女子Q : 右足体重戻す、Q : 左足小さく後退して左ボディを男子に直交させる、S : 右足後退して膝曲げヘッド左に)  
→㊦上記のチェアーからはセイムフットランジを踊る代わりに、リバースピボット~ウイーブに継続させることもできる

★★ (33)

※カーブドスリーステップ~フェザーフィニッシュ~アウトサイドスイーブル~プロムナードピボット※

- DCに面してCl d P oで始める
- ・フォーラウェイリバース&スリップピボット S & Q Q
- ・ダブルリバーススピン S Q & Q
- ・カーブドスリーステップ S Q Q
- ・フェザーフィニッシュ S Q Q  
(㊦逆DWに向う)
- ・アウトサイドスイーブル S S  
(㊦S : 略中央に左足OP後退してアウトサイドスイーブル, S : PPでDWに右足前進)
- ・プロムナードピボット &  
(㊦LODに左足小さく前進して女子と正対)
- ・ライトランジ S S  
(㊦S : DWに向けて右足前進してスエー左に、S : 右足体重のままスエーチェンジしてランジ)
- ・チェックドナチュラル2~3歩 Q Q  
(㊦Q : 左足横少し後ろに、Q : 右足後退ピボットしてDCに面して終る)

★★★ (34)

- ※チャンピオンスペシャル※
- DCに背面してCl d P oで始める
- ・ナチュラルターン S Q Q
- ・ナチュラルスピン to カーブドフェザー S Q Q, S Q Q  
(㊦S Q Q : 左足から3歩右回転スピンして終りDCに面す)  
後半S : DW面し右足前進、Q : 壁に向けて左足前進、Q : 逆DWに向け右足OP前進)
- ・ピボット&ナチュラルスピン to PP S Q Q Q Q  
(㊦S : 壁に向けて左足後退ピボットしてLOD面して終る、4歩目Q : PPの準備をしてLODに向け女子の両足の間に右足前進、5歩目Q : PPでDCに向け左足前進、女子S : 男子の両足の間に右足前進ピボットしてLODに背面)
- ・ランニングウイーブ S & Q Q (又はS Q Q S)  
(㊦DCに背面して終る)
- ・フェザーステップ S Q Q



(㊟ S : 逆 L O D に右足後退、 Q Q : D C に向けてフェザーフィニッシュ)

★★ ( 3 5 )

※オープンインピタス～ S y d カーブドスリーステップ～レフトウィスク※

※アウトサイドスイーブル～フォワードスイーブル～リバースピボット※

c f . フィガー ( 1 8 )

L O D に背面して C 1 d P o で始める

- ・オープンインピタス S Q Q
- ・ S y d カーブドスリーステップ S Q & Q

(㊟ S : P P で D C に向け右足前進、 Q : ボディ左に回しながら中央に向けヒールで左足前進して女子と正対、 & : 右 S L で逆 D C に向け小さく右足前進、 Q : 逆 L O D に左足前進、ガイハワード教 p 9 7 参)

- ・レフトウィスク&ナチュラルツイスト S Q Q , S Q & Q

(㊟前半 S : D C に向け右足後退、 Q : D W に面して左足横少し前に、 Q : 右足左足の後ろに交差、 S Q & Q : 右にツイストして終り逆 L O D に面して C 1 d P o )

- ・アウトサイドスイーブル S

(㊟ S : L O D に左足 O P 後退しながら女子右回転スイーブルをリードして終り P P )

- ・フォワードスイーブル S

(㊟ S : 逆 D W に P P で右足前進して女子左回転スイーブルをリード)

- ・リバースピボット Q Q

(㊟ Q : ボディ左に回しながら略中央に左足 O P 後退、 Q : 右足後退ピボットして女子と正対して D C に面す)

- ・ダブルリバーススピン S Q & Q

★★★ ( 3 6 )

※ F 1 w ウィスク～ナチュラルスピン～カーブドフェザー～レフトサイドラン※

L O D に沿い P P で始める

- ・ナチュラルターン&クイックアウトサイドスピン S Q Q , & Q Q
- ・ F 1 w ウィスク ( 2 回 ) S & Q Q , S & Q Q
- ・ナチュラルスピン Q Q
- ・カーブドフェザー S Q Q
- ・レフトサイドラン S Q Q Q Q

(㊟詳細は前述のフィガー ( 1 8 ) 参)

- ・フェザーステップ S Q Q

★★★ ( 3 7 )

※ F 1 w ウィスク～ナチュラルスピン～ルドルフ F 1 w ～アウトサイドスイーブル※

※ライトランジ～ロンデウイング～スリーステップ 2 ～ 3 歩※

c f . フィガー ( 1 8 ) 、 ( 6 4 )

D W に向けて P P で始める

- ・ F 1 w ウィスク S & Q Q
- ・ナチュラルスピン ( 2 回 ) Q Q Q Q
- ・ルドルフ F 1 w t o アウトサイドスイーブル S Q Q , S

(㊟ 1 歩目 S : 右足前進してルドルフフォーラウェイ、 2 歩目 Q : 左足 F A で後退、 3 歩目 Q : 右足後退し女子正対させる、 4 歩目 S : 左足後退してアウトサイドスイーブル)

- ・プロムナードピボット t o ライトランジ S & , S S

(㊟ S : 右足 P P 前進、 & : 新 L O D の D W にオープントウピボットで左足前進、 S : 右足逆 D W 前進、 S : ランジ)

- ・チェック S

(㊦ S : ボディ右に回しながら左足体重戻しヘッド左にしてチェック、女子 S : ヘッド左のまま右足体重戻す)

・ ロンデウイング

Q & Q & Q Q

(㊦ 男子のレグフックの動きに類似、1 歩目 Q : 右スエーで右足鋭くトウターンイン後退して左足後方にロンデ、& Q & Q : 右足体重のままスエー右に保って左回転し左足右足に徐々にクローズ、最後 Q : スエー戻して女子と正対して DW に左足小さく前進ピボット、女子 1 歩目 Q : スエー左かつヘッド左に保ち左足男子の両足の間に前進、& Q & Q : ヘッド左に保って小走りで男子の周りを左回りに走る、6 歩目 Q : 男子と正対して右足 DW に小さく後退ピボット)

・ スリーステップ 2 ~ 3 歩

Q Q

(㊦ Q Q : DW に向けて右左と 2 歩前進)

・ クイックナチュラルウイーブ

S Q & Q S Q Q

→㊦ 上記のウイングロールからはスリーステップ 2 ~ 3 歩に継続する代わりに、直接にナチュラルウイーブに継続したり、再度ライトランジを踊ることもできる

### ★★★ (38)

※ ナチュラルホバーテレマーク t o ハイライトランジ ~ F l w リバース & スリップピボット ※

c f . フィガー (42)

コーナー近くで DW に面して C l d P o で始める

・ ナチュラルホバーテレマーク t o ハイライトランジ

S Q Q , S S S

(㊦ 前半 S : 右足前進してボディ右回転、Q : 右回転継続しながらスエー右にして左足横少し後ろに、Q : 左足体重のまま右足ヒールプルして略左足に揃えてスエー左に切り替える、後半 S : ボディ右に回しつつ L O D に向けて右足を女子の間にヒールでライズしながら大きく前進、S : 右足体重のままボディ右に回して膝伸ばしヘッドとスエーを右に切り替えかつ DC に向けて左足横にポイントして伸ばす、S : このポーズ保ちハイライトランジ、女子 前半 S : 左足後退してボディ右回転、Q : 右足左足に閉じてヒールターン、Q : 右足体重のまま左足右足に揃えてスエー右に、後半 S : ボディ右に回しながら L O D に向けて大きく左足横後に、S : 左足体重のままボディ右に回して膝伸ばしヘッドとスエーを左に切り替える、S : このポーズを保ちハイライトランジ)

・ F l w リバース & スリップピボット

S & Q Q

(㊦ S & Q Q : ボディ左に回しながら DC に左足前進して F l w リバースを踊る)

・ クローズドテレマーク

S Q Q

(㊦ 新 L O D の DW に面す)

・ ランニングフェザー

S & Q Q

(㊦ ジェフリーハーン教 p 30 参)

・ ナチュラルスピン

Q Q Q Q

・ エロスライン t o R

S S

### (39)

#### ※ コーナー処理 ※

フェザーフィニッシュからウィスクを踊るのが 1 番簡単だが、それ以外のフィガーについて以下に記す

#### (a)

・ フォーラウェイ t o オープンテレマーク

S Q Q Q Q Q Q

(㊦ L O D に沿って P P で終る、アレックスムアー P V 18 参)

・ フェザーステップ

S Q Q

#### (b)

- ・フェザーフィニッシュ S Q Q  
(注 DWに面して終る)
  - ・ C O D S S S  
(注新 L O Dの DWに面して終る)
  - ・ナチュラルウイーブ S Q Q Q Q
- ( c )
- ・スリーステップ S Q Q
  - ・カーブドフェザー S Q Q  
(注 D Cに背面)
  - ・オープンインピタスターン S Q Q  
(注新 L O Dの D Cに向かう)
- ( d )
- ・フェザーフィニッシュ S Q Q  
(注 DWに面して終る)
  - ・トップスピン Q Q Q Q  
(注トップスピンは 2 回繰り返してもよい)
- ( e )
- ・ナチュラルテレマーク S Q Q Q Q  
(注 DWに面して始め、新 L O Dの DWに面して終る、あるいは、L O Dに面して始め、新 L O Dの D Cに面して終る、ガイワード教 p 8 3 参)
- ( f )
- ・ナチュラルホバーテレマーク  
(注 DWに面して始め、新 L O Dの DWに面して終る、あるいは、L O Dに面して始め、新 L O Dの D Cに面して終る、ガイワード教 p 9 2 参)
- ( g )
- ・トラベリングホバークロスアクション S Q Q , &  
(注 S Q Q : DWに面してホバークロス 1 ~ 3 歩を踊る、& : 女子の左 O Pに左足前進、ジェフリーハーン教 p 1 5 0 参)
  - ・フェザーステップ S Q Q  
(注 S : 新 L O Dの DWに向けて女子の両足の間に右足前進)
- ( h ) ジェフリーハーン教 p 1 2 2  
上記 ( g ) に類似するがフォワードスイーブルする点異なる
- ・レフトサイドフォワードスイーブル S Q Q S  
(注 S Q Q : 右足からホバークロス、S : 左足左 O Pに前進して左回転スイーブルして右 O Pの準備)
  - ・フェザーステップ S Q Q
- ( h )
- ・コンティニューアスホバークロス S Q Q Q Q Q Q  
(注ジェフリーハーン教 p 1 5 2 参)
- ( i )
- ・フェザーフィニッシュ S Q Q  
(注 DWに面して終る)

- ・ライトレンジ&チェック to リバースピボット S S, Q Q  
(S : 新L O Dの壁に向けて左足前進、S : 逆D Wに右足前進してレンジ、Q Q : チェック to リバースピボット、アレックスムアーP V 3 9 参)
- ・フェーズステップ 2 ~ 3 歩 Q Q

( j )

- ・フェザーフィニッシュ S Q Q  
(㊟D Wに面して終る)
- ・リバースウェイブ 1 ~ 4 歩 S Q Q S  
(㊟新L O DのD Cに面して終る)
- ・フェーズステップ (1 歩目 S : 左足前進) S S Q Q

( k )

- ・オープンテレマーク S Q Q
- ・サイドクロス S Q Q  
(㊟新L O Dの逆D Wに向かう)
- ・チェック to ナチュラルウイーブ Q Q Q Q Q Q  
(㊟1 歩目 Q : 逆D Wに左足前進チェック後、2 ~ 6 歩 Q Q Q Q Q : ナチュラルウイーブの3 ~ 7 歩)

( l )

- ・F l w ウィスク S & Q Q  
(㊟S : P PでD Wに向けて右足前進、& Q Q : F l w ウィスクを踊り新L O DのD Wに沿ってP Pで終る)
- ・ナチュラルウイーブ S Q Q Q Q Q Q  
(㊟D Wに右足前進してナチュラルウイーブを踊る)

( m )

- ・カーブドフェザー S Q Q  
(㊟D Cに背面して終る)
- ・ランニングフィニッシュ S Q Q  
(㊟新L O DのD Cに面して終る)
- ・フェーズステップ S Q Q

( n )

- ・ウィスク S Q Q
- ・ステイショナリーピボット S Q Q
- ・ウィスク S Q Q

( o )

- ・ウィスク S Q Q
- ・ステイショナリーピボット S Q Q
- ・コントラチェック&ナチュラルピボット S Q Q
- ・ナチュラルウイーブ S Q Q Q Q Q Q

( p ) ムアーP V 3 5

- ・ナチュラルターン前半 S Q Q
- ・プルステップ to カーブドフェザー Q Q Q Q
- ・C l d インピタス S Q Q
- ・バックフェザー Q Q

★★★ (40)

※ S y dカーブドフェザー～ナチュラルホバーテレマーク～ピボット t o C O D ※  
c f. フィガー (38)、(42)、(72)

DCに面してC l d P oで始める

- ・フェザーステップ S Q Q
- ・オープンテレマーク S Q Q
- ・S y dカーブドフェザー S & Q Q

(㊦ S : ボディ右に回しながら右足壁に向けて前進、& Q : ボディ右に回しながら左右と逆DWに向けて2歩ラン、最後Q : 女子が両足の間に前進するようにDWに左足後退の右回転ピボットをして終りDCに面す)

- ・ナチュラルホバーテレマーク1～4歩 Q Q S S

(㊦ Q : 右回転継続しDWに向け右足前進、Q : 右回転継続しスエー右で左足横にして終り逆DWに面す、S : 右回転継続しスエーを左に切り替えながら右足横に(ヒールプル)して終りDCに面す、S : 右足体重のままヘジタイトしながらライズ)

- ・ピボット t o C O D & S, S S S

(㊦ & : 逆DCに左足前進して左回転ピボットしてDCに背面、S : 右足後退してDW面す、S : DWに左足前進、S : 右足横にして新L O DのDWに面して終る)

- ・スリーステップ S Q Q

(㊦ 左足前進からスリーステップを踊る)

- ・トラベリングホバークロス t o フェザーステップ S Q Q & S Q Q

(㊦ 終りはDCに向けてフェザーステップを行う、ジェフリーハーン教 p 150 参)

→㊦ 上記のS y dカーブドフェザーを踊る代わりに、通常のカーブドフェザー(S Q Q)の後に左足後退のナチュラルピボット(S)を踊ることもできる

★★ (41)

※ I v dスイーブル t o デベロップ～レディレッグフック t o セイムフットランジ ※

DCに面してC l d P oで始める

- ・フェザーステップ S Q Q
  - ・ダブルオープンテレマーク S Q Q, S & Q Q
- (㊦ DWに沿ってP Pで終る)

- ・ウイーブフロムP P 1～3歩 S Q Q

(㊦ S : DWに向けP Pで右足前進、Q : ボディ左に回しながら左足L O Dに前進、Q : 右S LでDWに向け右足横に)

- ・バウンズF l w t o I v dスイーブル t o デベロップ S & S, S

(㊦ S : DWに沿ってF l wで左足後退、& : 右足横に、S : 左足後退し女子を逆スイーブルさせる、最後S : 左足体重のままボディ左に回し女子のデベロップを補助、女子S : DWに沿ってF l wで右足後退、& : 左足横に、S : 右足後退し右足の上でボディ左に回し左足逆スイーブル、最後S : 右足体重のまま左足を身体の前方にキックしてデベロップ)

- ・レディデレッグフック t o セイムフットランジ S & S

(㊦ S : 左足体重のままボディ右に回してスエーとヘッドを共に右にして女子レッグフックを補助、& : 右足を左足に閉じる、S : 右足体重のまま左足逆DCに向けて伸ばしヘッド左にしてセイムフットランジライン、女子S : 右足体重のままボディ右に回しレッグフックライン、& : 右足体重のまま左足を右足に寄せる、S : 右足体重のままボディ右

に回して左足前にポイントしてセイムフットランジライン)

・ステイショナリーピボット & Q Q

(㊦& : 右足体重のまま女子前進させる、Q Q : 左右とその場で左回転ピボットして新 LOD の DW に面して終る)

・リバースウェイブ 1 ~ 6 歩 S Q Q, S Q Q

・オーバースエー S S

(㊦S : LOD に沿って左足横に、S : オーバースエー)

### ★★★ (42)

※ナチュラルホバーテレマーク t o ハイライトランジ ~ チェンジ t o ハイオーバースエー ~ ナチュラルツイスト t o P P ※

c f . フィガー (38)

DW に面して C l d P o で始める

・スリーステップ S Q Q

(㊦S : DW に左足前進)

・ナチュラルホバーテレマーク t o ハイライトランジ S Q Q, S S S

(㊦詳細は前述のフィガー (38) 参)

・チェンジ t o ハイオーバースエー & S

(㊦& : ボディ左に回しながら左足体重移してスエー少し左にしてハイレフトランジシエーブ、S : 左足体重のままスエー右に切り替えてハイオーバースエー、女子& : 右足体重移してスエー少し右に、S : 右足体重のまま左膝リフトして左大腿内側を男子の右腰にタッチ)

・ナチュラルツイスト t o P P S Q & Q Q Q

(㊦S : ボディ右に回しながら右足体重戻す、Q : 右回転継続して逆 LOD に沿って左足横に、& : 右足左足の後に交差、Q Q : 右足の交差を解きながら右にツイスト、最後 Q : DW に向けて P P で左足前進、女子S : ボディ右に回しながら左足横に、Q : ボディ右回転継続して LOD に右足前進、& : DW に左足前進、Q Q : 男子の周りを右左と 2 歩前進、最後 Q : DW に向けて P P で右足前進)

### ★★★ (43)

※テレスイール ~ プロムナードピボット ~ レフトサイドチェック ~ ナチュラルスピン ※

c f . フィガー (97)

DC に面して C l d P o で始める

・フェザーステップ S Q Q

・テレスイール S Q Q &, Q & Q

(㊦前半 S Q Q & : テレスピン 1 ~ 4 歩を踊る、Q & Q : 左足でライズしながら女子と正対してリバースアウトサイドスイールを踊り DW に面して終る。ジェフリーハーン教 p 82 ~ 84 参)

・プロムナードピボット Q Q

・レフトサイドチェック S Q Q

(㊦最後 Q : ウィーブチェックのようにスエー右にして右足ヒールを降ろさずにトゥで CBMP に後退して女子が左 OP に極く小さく前進するようにリード)

・ナチュラルスピン S Q Q S

(㊦最初 S : ボディ右に回しながら両足の間に女子が前進するように左足後退ピボット、Q Q S : 右左右と右回転スピン、女子最初 S : ボディ右に回して右足男子の間に前進、Q Q S : 左右左と右回転スピン)

・オーバースエー S S

(㊦S : 左足横にしてレフトランジ、S : 左膝曲げスエー右に切り替えてオーバースエー)

・デベロップ t o T h w y オーバースエー S S S

(㊦詳細は前述フィガー(26)参)

★★(44)

※ナチュラルターン～Sydカーブドフェザー～アウトサイドスイーブル&プロムナードピボット～フェザーフィニッシュ※

c f. フィガー(9)、(45)

コーナー近くでDWに面してCl d P oで始める

- ・ナチュラルターン to Sydカーブドフェザー S Q Q、S、& Q Q  
(㊦S Q Q: ナチュラルターンの1～3歩、S: ボディ右に回しながら左足後退ピボットしてL O Dに面す、& Q Q: カーブドフェザーを踊りDCに背面して終る)
- ・アウトサイドスイーブル&プロムナードピボット S S &  
(㊦S: 左足後退してアウトサイドスイーブルをリード、S: 新L O Dの逆DWにP Pで右足前進、&: 女子が正対するようにリードしながら左足小さく前進)
- ・フェザーフィニッシュ S Q Q  
(㊦S: DCに右足後退してフェザーフィニッシュ)

★★★(45)

※ダブルナチュラルスピン&オーバースピン～ナチュラルスピン～ターニングロック to R※

c f. フィガー(9)、(44)

DCに面してCl d P oで始める

- ・オープンテレマーク S Q Q
- ・ナチュラルターン to Sydカーブドフェザー S Q Q S & Q Q  
(㊦上記フィガー(44)参)
- ・アウトサイドスピン S Q Q  
(㊦終り左足後退ピボットしてL O Dに面す)
- ・ダブルナチュラルスピン S Q & Q
- ・ダブルナチュラルスピン&オーバースピン S Q & Q、&  
(㊦S: DWに向け女子左OPに右足前進、最後&: DWに右足前進ピボットしてL O Dに背面して終る)
- ・ナチュラルスピン S Q Q  
(㊦左足後退からの右回転スピン)
- ・スピントーニングロック to R S S、Q Q Q Q  
(㊦S: 右回転継続しながら右足DW前進、S: 右回転継続して右SLで左足L O Dに沿って後退、Q Q Q Q: トーニングロック to Rを踊りDCに沿ってP Pで終る)
- ・サイドクロス S Q Q  
→㊦上記のダブルナチュラルスピンは2回繰り返さずに1回だけにすることもできる

★★(46)

※ランニングフェザーフロムP P～ウイーブフロムP P to C P P to F l wリバーズ※

DCに沿ってP Pで始める

- ・ランニングフェザーフロムP P S & Q Q  
(㊦終りDCに向けL O Dに面す)
- ・ウイーブフロムP P to C P P to F l wリバーズ S Q Q、S & Q Q  
(㊦前半S: DCに向けてP Pで右足前進、Q: ボディ左に回して中央に面しながら女子と正対して左足前進、Q: ヘッド右にしてL O Dに沿ってC P Pで右足横に、後半S: ヘッド右のままC P Pで左足ヒールから前進、& Q Q: ヘッド左にしてF l wリバーズ&スリップピボット、ジェフリーハーン教p 44)
- ・カーブドスリーステップ S Q Q  
(㊦ガイハワード教p 97参)

・フェザーフィニッシュ S Q Q  
(㊦ S : 右足 D C 後退)

★★ (47)

※オープンテレマーク～ナチュラルターン～アウトサイドスイーブルウィズレディレ  
ッグフック&フェザーエンディング※

c f . フィガー (83)

D C に面して C 1 d P o で始める  
・オープンテレマーク S Q Q  
・ナチュラルターン 1 ~ 3 歩 S Q Q  
(㊦ D W に背面して終る)  
・アウトサイドスイーブルウィズレディレッグフック  
& フェザーエンディング S S , S Q Q  
(㊦ 前半 S : D W に左足 C B M P 後退してボディ右に回し始める、S : 左足体重保ちな  
がらヘッドとスエー右にして女子レッグフックをリード、S Q Q : P P で D C に右足前進  
してフェザーエンディング、女子 S : 男子の右 O P に右足前進してボディ右に回す、S :  
右足体重のままボディ右回転継続して左膝曲げてボディの後にリフトしヘッドは左に、S  
Q Q : P P で D C に左足前進してフェザーエンディング)  
・ F l w リバース & スリップピボット S & Q Q  
・ホバーテレマーク S Q Q  
(㊦ 新 L O D の D W に終る、ガイワード教 p 8 4 参)  
・ E x d ナチュラルウイーブ S Q Q Q Q Q Q Q S

★★★ (48)

※スクープオーバースエー&ホバー t o P P ~ す ~ ライトランジウィズヘッドチェン  
ジ※

※エロスライン t o R ~ サークルウォーク & ピボット ~ ナチュラルウイーブ※

D C に面して C 1 d P o で始める  
・オープンテレマーク S Q Q  
・スクープオーバースエー & ホバー t o P P S S Q Q  
(㊦ S : P P で D W に右足前進、S : 左足横にしてスクープし右足左足に近付ける、Q :  
右足左足に揃えてライズしスエーを右から左に切り替える、Q : P P で D W に左足前進)  
・ダブルサイドクロス S Q Q Q Q  
(㊦ S : 右足前進から前進ロックアクション、最後 Q : スエー右に切り替えて右足トゥ  
ターンインして左足の後にアクロス前進、ジェフリーハーン教 p 4 0 参)  
・ライトランジウィズヘッドチェンジ S S S  
(㊦ S : スエー左にして左足横少し前にし新 L O D の略壁に面す、S : 新 L O D の逆 D  
W に右足前進してスエー右にしてライトランジ、S : 右足体重のままスエー左に切り替え  
る)  
・オーバースエー S S  
(㊦ S : 左足体重移してレフトランジ、S : 左足体重のままスエー右に切り替えてオー  
バースエー)  
・エロスライン t o R S  
(㊦ S : 右足体重移して女子をエロスラインにリード)  
・サークルウォーク & ピボット S S Q Q S  
(㊦ S S Q Q : 女子エロスラインを保ったまま左右左右と 4 歩右回りにウォーク、S :  
左足横後に後退ピボットして L O D に背面して終る、女子 S S Q Q : 左足体重でヘッドを  
右にしてエロスラインを保つ、S : ヘッド左に切り替えて右足男子の間に前進ピボット)  
・ナチュラルスピン Q Q  
・ E x d ナチュラルウイーブ S Q Q Q Q Q Q Q Q



★★★ (49)

※Flwリバース&スリップピボット～チェックドハイホバー&レディデベロップ※

DWに面してCl d P oで始める

- ・ナチュラルターン1～4歩 S Q Q S  
(㊦アンダーターンしてDCに背面して終る)
- ・シャッセロールto L S Q Q  
(㊦S：ボディ左に回しながら略中央に右足後退、Q：スエー右にして左足トゥでライズしながら横前に、Q：右足左足に揃えスエー戻す、ジェフリーハーン教p72参)
- ・Flwリバース&スリップピボット S & Q Q (又はQ Q Q Q)  
(㊦DWに面して終る)
- ・チェックドハイホバー&レディデベロップ S  
(㊦S：スエー右にして右膝伸ばし左足体重掛けずに横にポイントし女子を左にオーバーターンさせてデベロップを補助、女子S：左足体重のままボディを左に回転させつつスエーとヘッドを左にして右足を身体の左方前方にキック)
- ・リカバーto Cl d P o S Q Q  
(㊦S：左足CBMP後退、Q：右足左足に閉じる、Q：DWに面してCl d P oとなり左足前進)

★★ (50)

※クイックリバースターンレディアウトサイド～リバースウェーブ～リバースピボット※

DCに面してCl d P oで始める

- ・クイックリバースターンレディアウトサイド S Q & Q Q Q  
(㊦詳細は前述フィガー(23)、ムアーPV40参)
- ・Extリバースウェーブ1～9歩 S Q Q, S Q Q, S Q Q
- ・リバースピボット &  
(㊦&：右足後退ピボットしてDWに面す)
- ・スリーステップ S Q Q

★★★ (51)

※クイックナチュラルウイーブ～タンブルターン～ロンデウイング～リバースウェーブ～ルンバクロス～ライトランジ※

f. フィガー (54)

DWに面してCl d P oで始める

- ・クイックナチュラルウイーブ1～5歩 S Q & Q S
- ・タンブルターン Q & Q  
(㊦Q：左足横に、&：右足OPにCBMPに小さく前進、Q：LODに面し左足小さく前進してオープントゥピボットして左回転し終りLODに背面、女子最後Q：スエー右にして右足後退ピボットし終りLODに面す)
- ・ロンデウイング S Q Q  
(㊦S：左回転継続しながら右足DCに後退、Q Q：右足体重のまま十分に膝曲げ左足後方にスイングして終り左足体重掛けずに右足に揃えDWに面す、女子S：左足前進して左回転始める、Q Q：ヒップ持ち上げるようにし右左と2歩左回りに前進しながらスエー左に切り替える)
- ・リバースウェーブ1～6歩 S Q Q S Q Q  
(㊦最初S：女子の左OPに左足前進してリバースウェイブの6歩までを踊る)
- ・ルンバクロス Q Q Q Q S  
(㊦DWに左足後退から始める、最後S：左足後退ピボットして新LODのDWに面して終る)

- ・ライトランジ S S  
(㊟ S : 新 L O D の逆 D W に右足前進してランジ、S : このポーズを保つ)

★★★ (52)

※ダブルナチュラルスピン&オーバースピン~アウトサイドスィーブル t o ウイング~  
レッグフック (マン) エンドスリップピボット※

DWに面してC 1 d P oで始める

- ・ダブルナチュラルスピン&オーバースピン S Q & Q, &  
(㊟ S : 右足女子の間に前進、Q & Q : ダブルナチュラルスピン、& : 右足DWに向け小さく前進してDCに背面して終る、ジェフリーハーン教 p 6 8 参)
- ・アウトサイドスィーブル t o ウイング S, Q & Q  
(㊟ S : DCに左足CBMPに後退して女子をアウトサイドスィーブルにリード、Q & Q : LODに右足前進して女子のウイングをリード、女子S : 右足前進してスィーブルターンしてPP、Q & Q : 左右左と3歩男子の周りを前進してヘッド左にして終る)
- ・レッグフック (マン) エンドスリップピボット S Q & Q Q Q  
(㊟ S : ボディ左に回しながらDCに左足OP前進、Q : ボディ左に回しながらDCに向け右足横後にすると同時に左足を身体の後方にリフト、& Q : 右足体重のまま左足後方にロンデ、Q : 左足右足の後に交差、Q : 右足左回転のスリップピボットしてLODに面して終る、女子S : ヘッド左にDCに右足後退ピボット、Q : 保ち男子の右足内側に左足少し大きく前進、& Q Q : 左ボディを男子にコンタクトしながら右左右とボールで3歩小幅で左回りに前進、最後Q : 左足前進ピボットして男子と正対、ジェフリーハーン教 p 1 3 4 参)
- ・コントラチェック S
- ・ホバー t o P P S Q Q

★★ (53)

※レフトサイドチェック~I v dスィーブル t o デベロッペ※  
c f. フィガー (28), (79)

DCに面してC 1 d P oで始める

- ・フェザーステップ S Q Q
- ・クイックオープンリバー S Q & Q Q Q
- ・リバーターン t o レフトサイドチェック S Q Q S  
(㊟最後S : 右足女子左OPでDW背面後退ヘッドスエー共に右に)
- ・I v dスィーブル t o デベロッペ S S S  
(㊟ S : 左足逆DWに前進、S : 左足体重のまま左回転スィーブルしてDWに面し女子インバーテッドスィーブルをリード、最後S : 左足体重のまま更にボディ強く左に回して女子デベロッペをリード、女子S : 右足後退、S : I v dスィーブルして左大腿引き上げる、S : 左足身体の前にキックしてデベロッペ)
- ・ナチュラルスピン S & Q Q  
(㊟ S : DWに右足OPで前進、& : ボディ右に回しながら左足横少し後ろにピボットして女子と正対、Q Q : 右左と2歩右回転スピン、女子S : 左足後退、& : ボディ右に回し右足男子の両足の間に小さく前進、Q Q : 左右と2歩右回転スピン)

★★ (54)

※タンブルターン~レフトサイドチェック~テレスピン~ウィスク※  
c f. フィガー (51)

DWに面してC 1 d P oで始める

- ・クイックナチュラルウイープ 1 ~ 5 歩 S Q & Q S
- ・タンブルターン Q & Q  
(㊟詳細は前述フィガー (51) 参)

・レフトサイドチェック S Q Q

(㊦前述のフィガー (3)、フィガー (53) 参)

・テレスピン3～6歩 S & Q Q

(㊦S: 右足体重のままセイムフットランジシェイブで左足トウのプレッシャで女子前進をリード、&: ボディ左に回して女子を更に前進させる、Q: 左足ヒール前進して女子と正対、Q: 右足横少し後ろにオープントゥピボット、女子S: 右足前進してセイムフットランジシェイブ、&: 左足前進、Q: 男子と正対し右足横後に、Q: 男子に向けて左足前進)

・ウイスク S Q Q

(㊦S: DWに向け左足前進)

→㊦上記クイックナチュラルウイーブに代えて通常のナチュラルウイーブを踊ることもできる。また上記テレスピンの後はウイスクに続ける代わりにレグフック (前述のフィガー (52) 参) に継続させることもできる

## ★★ (55)

※フェザーステップ～チェックドリバース～シャッセ t o L～バックチェックス※  
c f. フィガー (21)、(56)

DCに面してC l d P oで始める

・フェザーステップ S Q Q

・チェックドリバース S Q Q (又はS S S)

(㊦S: DCに左足前進、Q: ボディ左に回しながらスエー左にして右足横に、Q: 左足右回転ピボットしてL O Dに面す、ジェフリーハーン教 p 1 0 4 参)

・シャッセ t o L S Q & Q

(㊦S: ボディ右に回し壁に前進、Q & Q: DWに沿って左右左と3歩左方にシャッセ)

・バックチェックス S & S &

(㊦S: L O Dに右足C B M P 後退、&: 左足横少し後ろにして逆DWに面す、S & : 上記を繰り返す、ジェフリーハーン教 p 1 6 4 参)

・オーバースエー S S

(㊦S: L O Dに左足横にしてスエー左に、S: 左足体重のまま膝曲げてオーバースエー)

→㊦上記のチェックドリバースに、フェザーステップの他に、ダブルリバーススピン、F l wリバースなどから継続させることもできる

## ★★ (56)

※オープンインピタス～サイドクロス～チェックドリバース～カーブドフェザー※  
※バックフェザー～ホバーコルテ～アウトサイドスイーブル～ウイップラッシュ※  
c f. フィガー (55)

DWに面してC l d P oで始める

・ナチュラルターン1～3歩 S Q Q

・オープンインピタス S Q Q

・サイドクロス S Q Q

・チェックドリバース S Q Q

(㊦詳細は前述フィガー (55) 参)

・カーブドフェザー S Q Q

・バックフェザー S Q Q

・ホバーコルテ S S S

(㊦S: DCに右足後退、S: L O Dに沿って左足横に、S: 右足体重戻す)

・アウトサイドスイーブル S

(㊦S: 左足C B M P に後退してDWに沿ってP P)

・ウイップラッシュ t o スエーチェンジ S S S

(㊦ S : P P で右足前進、S : 右足体重のままスエー右にして女子と正対、S : 右足体重のままスエー左に変える)

・リバースピボット

Q Q

(㊦ Q : 右 S L で逆 D C に左足 C B M P 後退、Q : 右足後退ピボットして D C に面す)

(57)

※ホバークロスの各種エンディング※

(a) フェザーフィニッシュエンディング

(㊦ 教本に記載の基本的なもの、ガイワード教 p 89 参)

(b) ウイーブエンディング

(㊦ ホバークロス 1 ~ 5 歩 (S Q Q Q Q) の後、6 歩目 (Q) は左足横少し前にして D C に面しウィーブへ入る、ジェフリーハーン教 p 114 参)

(c) コンティニューアスホバークロス

(㊦ ジェフリーハーン教 p 152 参)

(d) P P エンディング

(㊦ ホバークロス 1 ~ 4 歩 (S Q Q S) の後、5 歩目 (Q) 右足後退して新 L O D の D C に面して P P となり 6 歩目 (Q) は D C に P P で左足前進)  
ジェフリーハーン教 p 112 参)

(e) トラベリングホバークロス

(㊦ ホバークロスの 1 ~ 4 歩 (S Q Q &) の後、右足前進からのフェザーエンディング (S Q Q) を踊る、ジェフリーハーン教 p 150 参)

(f) ナチュラルウィーブエンディング

(㊦ ホバークロス 1 ~ 4 歩 (S Q Q Q) の後、右足前進 (Q) してナチュラルウィーブにクイックカウントで継続、ジェフリーハーン教 p 116 参)

(g) セイムフットランジエンディング

(㊦ ホバークロス 1 ~ 4 歩 (S Q Q Q) の後、右足前進 (Q) してセイムフットランジに継続、ジェフリーハーン教 p 118 参)

(58)

※ E x d リバースウェイブからの各種後続フィガー※

(a) 10 ~ 12 歩の後、

プルステップ

S S S

(㊦ S S S : 左足後退からプルステップを踊り左足前進して終る教本に記載の基本的なもの、ガイワード教 p 75 参)

(b) 10 ~ 12 歩の後、

オープン (又は C 1 d) インピタスターン

S Q Q

(㊦ S Q Q : ボディ右に回転しながら左足後退してオープンインピタスターン)

(c) 10 ~ 12 歩の後、

ティプルシャッセ t o R & オープンインピタス

S Q Q S, S Q Q

(㊦ 前半 S : ボディ右に回転しながら左足後退、Q Q S : ティプルシャッセ t o R を踊り L O D に背面、後半 S Q Q : 左足後退してオープンインピタスターン、なおオープンインピタスターンの代わりに C 1 d インピタススターンやナチュラルウィーブ 2 歩からを踊ることもできる)

(d) 7 ~ 9 歩の後、

オープンフィニッシュ t o F l w ウィスク

S Q Q, S Q Q

(㊦ 前半 S : 右足 L O D に後退、Q : 壁に向けて左足横に、Q : 逆 D W に右足 O P 前進  
チェックしてスエー右に、後半 S Q Q : 左足後退後にボディ右に回して F l w ウィスク)

(e) 10 ~ 12 歩の後、

プルステップ t o フェザーステップ

S S, Q Q Q Q

(㊦ S S : 左足後退からプルステップを踊り D C に面す、Q : 左足左 O P で前進 (H T)、

QQQ : インラインで右足前進 (T) してDWに向けてフェーズステップを踊る)

(f) 10~12歩の後、

プルステップ to ヘアピンラン

SS, QQQQ

(注SS : 左足後退からプルステップを踊りDCに面す、Q : 左足左OPで前進(HT)、  
Q : ボディ右に回しながらインラインで右足前進(T)、Q : 右にカーブしながら左SL  
で左足前進して壁に面す、Q : 逆DWに右足OP前進チェックしてスエー右に)

(g) 10~12歩の後、

ナチュラルスピントールドルフFlw

SQQQQ, SQQ

(注前半S : ボディ右に回しながら左足後退ピボット、QQQQ : 右左右左と右回転ス  
ピン、後半SQQ : 右足前進してルドルフFlwを踊りDCに面して終る、なおルドルフ  
Flwを踊る代わりにナチュラルウイーブやFlwウイースクに継続させることもできる)

(h) 7~9歩の後、

PP to オーバースエー

SSS

(注S : DCに右足後退、S : LODに向けて左足横にしてPP、S : 左足体重のまま  
膝曲げてオーバースエー)

(i) 7~9歩の後、

PP to レフトウイースク&ツイスト

QQQQS, Q&QSQQ

(注Q : 右SLで右足後退、Q : 左足右POで後退、Q : 女子と正対しながら右足後退、  
Q : DWに向けて左足横にしてPP、S : レフトウイースク、Q&QSQQ : ナチュラルツ  
イーストターンの2~7歩を踊る、なおツイストの代わりにスタンディングスピントRに  
継続させることもできる)

(j) 10~12歩の後、

コンティニューアスホバークロス

SS, QQQQQQ

(注SS : 左足後退からプルステップを踊りDCに面す、Q : 左足左OPで前進(HT)、  
Q : ボディ右に回しながら右足左足に閉じる(T)、Q : 左足右POで小さく後退、QQ  
Q : 右足逆DCに後退してフェザーフィニッシュを踊り新LODのDCに面して終る)

(k) 7~9歩の後、

PP to ランジポイント

QQQQS, Q&QSQQ

(注Q : 右SLで右足後退、Q : 左足右POで後退、Q : 女子と正対しながら右足後退、  
Q : DWに向けて左足横にしてPP、S : DCに向けPPで右足前進、& : 女子を正対さ  
せながらスプリングアクションで左足小さく横に、S : 右SLで右足横少し前にポイント、  
ムアーPV61参)

(l) 7~9歩の後、

オーバーターン to カービングスリーステップ

SQQ, SQQ, SQQ

(注S : ボディ左に回しながら中央に右足後退、Q : 左SLで左足後退、Q : 右足逆D  
Cに後退ピボットしてDWに面す、SQQ : ボディ左に回しながらカービングスリーステ  
ップを踊り逆DCに面して終る、SQQ : DCに右足後退からフェザーフィニッシュを踊  
りDWに向けて終る、ムアーPV56参)

(m) 10~12歩の後、

ナチュラルピボット to ナチュラルウイーブ

S, SQQQQQQ

(注S : ボディ右に回し左足後退ピボットしてLODに面す、SQQQQQQ : DWに  
右足前進からナチュラルウイーブに継続)

(n) 10~12歩の後、

ナチュラルピボット to カーブドフェザー

S, SQQ

(注S : ボディ右に回し左足後退ピボットしてLODに面す、SQQ : 右足前進からカ  
ーブドフェザーに継続)

(o) 10~12歩の後、

プルステップ to ルンバクロス&カーブドフェザー

SSQQS, SQQ

(注SS : 左足DWに後退からプルステップを踊りLODに面す、QQS : 左足大きく  
前進してルンバクロスを踊りLODに面して終る、SQQ : 右足前進からカーブドフェザ

一を踊る)

(59)

※ナチュラルツイストターンからの各種後続フィガー※

(a) ホバーフェザーエンディング

(注 通常のナチュラルツイストターンのエンディング)

(b) ナチュラルウイーブエンディング

(c) C 1 d インピタス&フェザーエンディング

(d) オープンインピタスエンディング

(e) スタンディングスピン t o R エンド t o P P

(注 S Q & Q & S Q Q)

(f) スタンディングスピン t o L エンディング

(注 S Q & Q S : 通常のナチュラルツイスト、Q & Q & Q Q : 左足から左回転始める)

(g) オーバースエーエンディング

(注 S Q & Q S : 通常のナチュラルツイスト、S : 左足横に、S : オーバースエー)

★★★ (60)

※オープンテレマーク〜ジグザク t o R〜セイムフットランジ※

※テレスピン〜ライトランジ〜ナチュラルピボット t o カーブドフェザー※

c f. フィガー (4)、(31)、(76)

DCに面してC 1 d P oで始める

・ダブルオープンテレマーク

S Q Q, S & Q Q

(注 S Q Q : オープンテレマークしてDWに面す、S : DWに向けPPで右足前進、& : 左足小さく前進して女子と正対、Q : 右足横少し後ろに、Q : DWに向け左足PPで前進、なお、単にオープンテレマークだけでもよい)

・ジグザク t o セイムフットランジ

S Q Q Q Q, S S

(注 前述のフィガー (31) 参)

・ステイショナリーピボット

& Q Q

(注 最後Q : 右足後退ピボットしてLODに面す)

・テレスピン t o ライトランジ

S Q Q & Q Q, S S

(注 S Q Q & Q Q : DCに左足前進からテレスピンを踊りLODに略背面して終る、S : 新LODのDWに左足前進してスエー少し左に、S : 逆DWに右足前進してライトランジ)

・ナチュラルピボット t o 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ピボットしてLODに面す、& Q Q : 右足前進からカーブドフェザーを踊る)

・オープンインピタス

S Q Q

★★ (61)

※ナチュラルターン〜ヒールプル〜ナチュラルターン〜ヒールプル〜カーブドフェザー〜アウトサイドチェンジ※

DWに面してC 1 d P oで始める

・ナチュラルターン 1〜3歩

S Q Q

・ヒールプル

Q Q

・ナチュラルターン 2〜3歩

Q Q

・ヒールプル

Q Q

・ナチュラルターン 2〜3歩

Q Q

(注 上記ナチュラルターンの繰り返し)

・ヒールプル

Q Q

(注 上記ヒールプルの繰り返し)

・カーブドフェザー 2〜3歩

Q Q

- (㊦ Q : DWに左足前進、Q : 壁に向けて右足OP前進)
- ・アウトサイドチェンジ t o P P S Q Q
  - (㊦ DCに沿ってPPで終る)
  - ・ウイーブフロム P P Q Q Q Q Q Q
  - (㊦ PPでDCに向けて右足前進から始める)

★★★ (62)

※タンブルターン～リバースインプィタス～シャッセロール t o R～ナチュラルウイーブ～カウンタ F l w t o P P ※

DCに面してC l d P oで始める

- ・フェザーステップ S Q Q
- ・バウンズ F l w t o ウイーブ 1～6 歩 S & Q Q Q Q
- ・タンブルターン Q & Q
- (㊦ LODに背面して終る、ジェフリーハーン教 p 6 4 参)
- ・リバースインプィタスターン S Q Q
- (㊦ S : LODに右足後退、Q : ボディ左に回しながら左足右足に閉じヒールターンしてDWに面す、Q : ボディ左回転継続して右足横にして壁に背面)
- ・シャッセロール t o R S Q & Q
- (㊦ S : DWに左足OP後退、Q : ボディ右に回しながら右足横に、& : 左足右足に閉じてLODに面す、Q : DWに右足前進、ジェフリーハーン教 p 7 4 参)
- ・ナチュラルウイーブ 2～4 歩 S Q Q
- (㊦ S : ボディ右に回しながら左足横にしてDCに背面、Q : 右SLで右足後退、Q : 右OPで左足CBMP後退、女子S : 右足左足に閉じてヒールターン、Q : 左SLで左足前進、Q : 右足OPでCBMP前進)
- ・カウンタ F l w t o P P S & Q Q
- (㊦ S : DCに右足後退、& : DWに沿って左足横にして女子と正対、Q : 右足左足の後に交差してカウンタ F l w P o、Q : ボディ左に回しながらDWに左足前進してPP、女子 : その反対)

★★ (63)

※リバースイーブ～ピボット t o S y dカーブドフェザー～ランニングフィニッシュ～ホバークロスウィズレディデベロップ～ウイーブ※

コーナー近くでDWに面してC l d P oで始める

- ・リバースイーブ 1～6 歩 S Q Q S Q Q
- ・ピボット t o S y dカーブドフェザー S, & Q Q
- (㊦ S : ボディ右に回しながら左足後退ピボットしてLODに面す、& Q Q : 右足前進からカーブドフェザーを踊りDCに背面して終る)
- ・ランニングフィニッシュ S Q Q
- (㊦ S : DCに左足後退から始め新LODに面して終る)
- ・ホバークロスウィズレディデベロップ S Q Q S, S S
- (㊦前半S Q Q S : DWに右足前進からホバークロスの1～4歩を踊る、後半S S : 左足体重のまま左スエーを強くして女子デベロップをリード、女子前半S Q Q S : 左足後退からホバークロスの1～4歩を踊る、S S : 右足体重のまま右スエーを強くして左足を身体の前方にキックしてデベロップ)
- ・ウイーブ S Q Q Q Q Q Q
- (㊦ S : 右足後退して新LODの中央に面す、Q : 新LODのDCに左足前進してウイーブを踊る)

★★ (64)

※F l wリバー&スリップピボット～COD～コントラチェック～ナチュラルピボ

ット～E x d ナチュラルウイーブ※

c f. フィガー (12)、(18)、(37)

- DCに沿ってC l d P oで始める
- ・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 Q Q Q Q
- ・C O D S S  
(㊦終り逆DCに面す)
- ・コントラチェック S
- ・ナチュラルピボット Q Q  
(㊦終りDWに面す)
- ・E x d ナチュラルウイーブ S Q Q Q Q Q Q Q Q  
(㊦ジェフリーハーン教 p 138 参)
- ・ライトランジ S S  
(㊦S：新L O DのDWに左足前進、S：新L O Dの逆DWに右足前進してランジ)
- ・ナチュラルロンデ S Q & Q  
(㊦詳細は前述のフィガー(18)参)
- ・バックウィスク S Q Q

★★★ (65)

※ダブルリバーズスピン&オーバースピン～リバーズウェイブ～ナチュラルスピン  
※

- DCに面してC l d P oで始める
- ・ダブルリバーズスピン&オーバースピン S Q & Q, &
- ・リバーズウェイブ4～6歩 S Q Q
- ・F l wウィスク S Q Q  
(㊦S：DWに左足後退しながらボディ右に回し始める、Q：ボディ右回転継続しながらF l w P oで右足横に、Q：F l w P oで左足後退してDCに沿ってP P、女子S：ボディ右に回しながら右足男子の両足の間に前進、Q：ボディ右に回してF l w P oで左足横に、Q：スエー右にしてF l wで右足後退)
- ・ナチュラルスピン Q Q Q Q  
(㊦1歩目Q：ボディ右に回してDWに右足前進、Q Q Q：左足から3歩右回転、女子1歩目Q：左足右足の前に交差、Q Q Q：右足から3歩右回転)
- ・ナチュラルツイストターン t o R エンド P P S Q & Q & S Q Q  
(㊦S Q & Q & S：右足前進からナチュラルツイストターンを踊り左足体重で終る、Q：右足体重移し女子をP Pにリード、Q：P Pで左足横に)

★★ (66)

※クイックナチュラルウイーブ～ウイーブ t o C P P t o バウンズF l w t o ウイーブエンディング※ c f. フィガー (10)

- DCに面してC l d P oで始める
- ・オープンテレマーク S Q Q
- ・ランニングフェザーフロム P P S & Q Q  
(㊦DWに向け右足C B M P 前進から始める、ジェフリーハーン教 p 32 参)
- ・クイックナチュラルウイーブ S Q & Q S Q Q  
(㊦S Q & Q：クイックナチュラルウイーブ1～4歩、S Q Q：中央に右足後退してDCに向けてフェザーフィニッシュ、ガイハワード教 p 86 脚注参)
- ・ウイーブ t o C P P t o  
バウンズF l w t o ウイーブエンディング S Q Q, S & Q Q, Q Q Q Q  
(㊦ジェフリーハーン教 p 44 参)



★★★ (67)

※ダブルリバーススピン～ボーンシェル～コントラチェック※

c f. フィガー (5)、(90)

DCに沿ってC l d P oで始める

- ・フェザーステップ S Q Q
- ・ダブルリバーススピン S Q & Q  
(㊟ 終り L O D に面す)
- ・ボーンシェル & S Q Q

(㊟ 男女共に右足体重になって踊り始める、& : 右足体重のまま右肩が女子の方に向くようにボディ左に回し右膝が女子右膝の外側に位置するようにセンタをずらせる、S : 右膝を大きく曲げ左足前から後方にロンデ、Q : 左回転継続して左足トゥで後退、Q : 右腰を抜いて女子と正対してから右足後退ピボットしDWに面す、女子& : 男子の右肩の下に右足が位置するように右足体重移す、S : スエー左にして右膝大きく曲げ左足横から後方にロンデ、Q : 左回転継続しつつ右足体重のまま左足右足にブラッシュ、Q : 男子と正対して左足前進ピボットしDWに背面)

- ・コントラチェック&リカバー t o P P S, Q Q
- ・クイックオープンナチュラルテレマーク S & Q Q  
(㊟ DCに沿ってP Pで終る、前述フィガー (5) 参照、ジェフリーハーン教 p 5 2 参)
- ・ウイーブフロムP P S Q Q Q Q Q Q

★★★ (68)

※セიმフットランジ～リカバー t o レッグフック (マン) ～スタンディングスピント o L～ウイーブ※

DWに面してC l d P oで始める

- ・ダブルリバーススピン&ウイング S Q & Q, Q Q

(㊟ S Q & Q : ダブルリバーススピン、Q Q : 右足体重のまま女子ウイングをリードして終りDWに面す、女子S Q & Q : ダブルリバーススピン、Q : 交差を解いて右足横前に前進、Q : 左足OP前進しヘッドとスエーを共に左に)

- ・クロススイーブル t o セიმフットランジ S, S & S
- ・リカバー t o レッグフック (マン) &, Q Q & Q Q  
(女子&, Q Q & Q & Q)

(㊟ 男子のレッグフック、& : 右足体重のまま女子前進リード、Q : DCに左足OP前進、Q : ボディ左に回しながらDCに向け右足後退 (オープントゥピボット) して左足リフトし大腿と脚部とが略直交するように曲げエロスライン、& : 右足体重のまま上記姿勢を保つ、Q : 左足右足の後に交差、Q : 右足体重のままツイストを解く、女子& : 左足前進、Q : 左足CBMPに保ってDCに右足後退ピボット、Q : ヘッド左に保ち男子の右足内側に左足少し大きく前進、& Q & Q : 左ボディを男子にコンタクトしながら右左右左とボールで4歩小幅で左回りに前進、ジェフリーハーン教 p 1 3 4 参)

- ・スタンディングスピント o L Q Q Q Q  
(㊟ 女子上記の状態を保ち右左右左と4歩左回りに前進)
- ・ウイーブ Q Q Q Q Q Q  
(㊟ 逆DCに面して左足前進から始める)

(69)

※男子のレッグフックへ入る各種先行フィガー※

- (a) テレスピン
- (b) セიმフットランジ
- (c) タンブルターン
- (d) オーバースピンプロムダブルリバーススピン
- (e) ウイング

(70)

※男子のレッグフックからの各種後続フィガー※

- (a) スタンディングスピン to L
- (b) コントラチェック
- (c) オーバースエー (Throwを含む)
- (d) オープンテレマーク
- (e) シャッセ to R
- (f) スリップピボットからホバー to P P

★★ (71)

※C1dテレマーク～ランニングクロスシャッセ(2回)～ナチュラルツイストターン※

DCに面してC1dP oで始める

- ・フェザーステップ S Q Q
- ・C1dテレマーク S Q Q

(㊦ガイハワード教 p 84 参)

- ・ランニングクロスシャッセ(2回) S & Q Q, S & Q Q

(㊦前半S:右足女子右OP前進、&:左足前進、Q:右SLで右足斜めに前進、Q:スエー左にして左SLで左足前進、後半S & Q Q:前半を繰り返す、女子前半S:右OPで左足後退、&:右足後退、Q:左SLで左足斜めに後退、Q:ヘッドとスエーを共に右にして右SLで右足後退、後半S & Q Q:前半を繰り返す、ガイハワード教 p 68 参)

- ・1～5歩 S Q & Q S

(㊦LODに面して終るガイハワード教 p 68 参)

- ・ナチュラルウイーブ2～7歩 Q Q Q Q Q Q

★★★ (72)

※ナチュラルツイストターン～ピボット to COD※

※CODウイズレディデベロッパ～ランニングフィニッシュ～クイックナチュラルウイーブ※  
c f. フィガー(40)

DWに面してC1dP oで始める

- ・ナチュラルターンウイズクイックプルステップ S Q Q, Q Q

(㊦S Q Q:ナチュラルターン1～3歩、Q:右回転継続しながら左足後退してLODに背面、Q:右足ヒールプルしてLODに面す)

- ・カーブドフェザー&ピボット Q Q S

(㊦Q:左SLで壁に向けて左足前進、Q:略逆LODに右足OP前進、S:女子が両足の間に前進するようにボディ右に回しながら左足壁に向けて後退ピボット)

- ・ナチュラルツイストターン1～5歩 S Q & Q S

(㊦1歩目S:DWに向けて右足前進、最後S:右足プルステップ後に横に置きDCに面して少しライズ)

- ・ピボット & S

(㊦&:中央に左足前進して左回転ピボットしDC背面、S:右足後退ピボットしてDWに面す)

- ・CODウイズレディデベロッパ S S S

(㊦S:DWに左足前進、S:右SLで右足前進して逆DCに面す、S:ボディ左に回しながら左足前にポイントし右膝曲げて女子のデベロッパを補助、女子S:DWに右足後退、S:左足左SLで斜めに後退して逆DCに背面、S:左足体重のままスエー左にして左骨盤を前に向けて引き上げながら右足身体の前方にデベロッパ)

- ・ランニングフィニッシュ Q Q S

(㊦Q:女子右OPで左足小さく後退、Q:ボディ右に回して右足横少し前にして女子

と正対、S：左SLでDWに左足前進、女子Q：男子の右OPに右足前進、Q：ボディ右に回して左足横にして男子と正対、S：右SLでDWに右足後退)

・クイックナチュラルウイーブ S Q & Q S Q Q

(注女子右OPに右足前進してクイックナチュラルウイーブを踊る、ガイハワード教 p 86 参)

### ★★★ (73)

※クイックオープンテレマークフロムPP～ランニングフェザーフロムPP～クイックオープンナチュラルテレマーク※

DWに面してC1dPoで始める

・ナチュラルターン1～3歩 S Q Q

・オープンインピタス S Q Q

・クイックオープンテレマークフロムPP S & Q Q

(注S：PPでDCに右足前進、&QQ：オープンテレマーク、ジェフリーハーン教 p 48 参)

・ランニングフェザーフロムPP S & Q Q

(注ジェフリーハーン教 p 32 参)

・クイックオープンナチュラルテレマーク S & Q Q

(注詳細は前述フィガー(5)参、ジェフリーハーン教 p 52 参)

・クイックオープンテレマーク S & Q Q

・ヒンジ S S S (女子S S & S)

(注S：PPでDWに右足前進、S：PPで左足横少し前にしてライズ、S：左膝緩めてヒンジライン、ジェフリーハーン教 p 212 参)

・ホバー to PP S Q Q

→(注上記ホバー to PPに代えて、ナチュラルスピン、レッグフック to セイムフットランジ、アウトサイドスイーブルなどに続けることもできる

### ★★ (74)

※クイックウイーブ～ホバーコレテ～アウトサイドスイーブル to オーバースエー～ナチュラルツイストターンエンドPP～カウンタFlw to PP※

DCに沿ってPPで右足前進から始める

・クイックウイーブ S Q & Q S

・ホバーコレテ Q Q (又はS S)

・アウトサイドスイーブル to オーバースエー S S S S

(注S：左足CBMP後退して女子のアウトサイドスイーブルをリード、S：PPで右足前進、S：左足横にしてサイドエスー、S：左足体重のままオーバースエー)

・ナチュラルターン to ツイストターンエンドPP S Q & Q Q Q

(注前半S：ボディ右に回しながら右足体重戻す、Q：右回転継続して逆LODに沿って左足横に、&：右足左足の後に交差、QQ：右足の交差を解きながら右にツイスト、Q：DWに向けてPPで左足前進、女子S：ボディ右に回しながら左足体重戻す、Q：ボディ右回転継続してLODに右足前進、&：DWに左足前進、QQ：右左と2歩前進、Q：DWに向けてPPで右足前進)

・カウンタFlw to PP S & Q Q

(注S：PPでDWに右足前進、&：左足横にして女子と正対、Q：右足左足の後に交差してカウンタFlwPo(カウンタCPP)、Q：左足前進してPP、女子：その反対)

### ★★★ (75)

※ランニングフェザー～ナチュラルスピン～Exdナチュラルウイーブ※

DCに面してC1dPoで始める

・フェザーステップ S Q Q

- ・ C l d テレマーク S Q Q  
(㊟最後スエー左にする)
- ・ ランニングフェザー S & Q Q  
(㊟詳細は前述フィガー (1)、ジェフリーハーン教 p 30 参)
- ・ ナチュラルスピン Q Q Q Q  
(㊟DWに面して終る)
- ・ E x d ナチュラルウイーブ S Q Q Q Q Q Q  
(㊟DWに右足前進して始める)

★★ (76)

※C l d インピタス～ヒンジ t o レディデベロップ※

※オープンテレマーク t o セイムフットランジ～レディスイーブル t o ベロップ～ホバー t o P P ※ c f. フィガー (4)

DWに面してC l d P oで始める

- ・ ナチュラルターン1～3歩 S Q Q
- ・ C l d インピタス (アンダーターン) S Q Q  
(㊟逆DCに背面して終る)
- ・ ヒンジ t o レディデベロップ S S S (女子 S Q Q S)  
(㊟S : 逆DCに右足後退、Q : DCに向けて左足横に、Q : 左足体重のままボディ左に強く回して女子のデベロップを補助、女子S : 逆DCに左足前進、Q : DCに向けて右足横にしてライズ、Q : ボディ左に回し中央に向けて左足小さく後退、S : 左膝曲げ右足をボディの前方にキック)
- ・ リカバー t o P P S Q Q  
(㊟S : 中間バランスでボディ右に回す、Q : 右足体重乗せて女子をP Pにリード、Q : LODに沿ってP Pで左足前進、女子S : 右足前進、Q : ボディ右に回しながら左足右足に閉じてP P、Q : P Pで右足前進)

★★★ (77)

※テレスピン～リバーウェイブ～カーブドスリーステップ※

c f. フィガー (12)、(15)

DCに面してC l d P oで始める

- ・ フェザーステップ S Q Q
- ・ テレスピン1～5歩 S Q Q & Q  
(㊟最後Q : 女子と正対して左足DCに前進)
- ・ リバースピボット Q  
(㊟右足後退ピボットしてDWに面す)
- ・ リバースウェイブ1～6歩 (オーバーターン) S Q Q S Q Q  
(㊟最後Q : ボディ左に回しながら中央に右足後退)
- ・ カーブドスリーステップ S Q Q  
(㊟S : ボディ左回転継続しつつスエー左にしてDWに左足前進、Q : 右SLで右足前進してDCに面す、Q : 逆DCに左足前進)
- ・ リバースウェイブ4～6歩 (オーバーターン) S Q Q  
(㊟S : LODに右足後退、Q : 左SLで左足後退、Q : 右足後退ピボットしてDWに面す)
- ・ カーブドスリーステップ S Q Q  
(㊟上記のカーブドスリーステップを繰り返す)
- ・ フェザーフィニッシュ S Q Q  
(㊟S : ボディ左に回しながらLODに右足後退、Q : DWに向けて左足横少し前に、Q : DWに右足前進)
- ・ C O D S S S

(㊦新LODのDCに面して終る)

→㊦上記のテレスピン～リバースウェイブを踊る代わりに、次のようにしてリバースウェイブに継続させることもできる(前述フィガー(15)、ムアーPV7参)

- ・オープンテレマーク S Q Q
- ・ナチュラルスピントフォーラウェイ S Q Q Q Q, S &

(㊦前半S:PPでDWに右足前進、最後Q:女子をFlwリードしDCに右足横に、S:左足Flw後退、&:右足後退ピボットしてDWに面す)

- ・リバースウェイブ1～4歩 S Q Q S

★(78)

※リバースウェイブ1～4歩ベーシックウイーブCODウィズレディデベロッパ※

DCに面してCl d P oで始める

- ・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
- ・ベーシックウイーブ S & Q Q Q Q
- ・CODウィズレディデベロッパ S S S

(㊦S:左足DWに前進、S:右足右SLで斜めに前進してDCに面す、S:ボディ左に回しながら右膝曲げ女子のデベロッパを補助、女子S:DCに向け右足後退、S:左足左SLで斜めに後退してDCに面す、S:ヘッドとスエーを左にして左骨盤を前に向けて引き上げながら右足身体の左方前方にキック)

- ・ランニングフィニッシュ S Q Q

(㊦S:右OPで左足後退、Q:ボディ右に回しながら右足横少し前に、Q:PPでLODに沿って左足横に)

★★(79)

※ルドルフFlw～Ivdスィーブルtoデベロッパ～ホバーtoPP※

cf. フィガー(17)、(23)、(28)、(53)、(64)

コーナー近くでDWに面してCl d P oで始める

- ・COD S S S
- (㊦新LODのDCに面す)
- ・コントラチェック&ナチュラルピボット S Q Q
- ・ルドルフFlw S
- ・Ivdスィーブルtoデベロッパ S & S

(㊦S:左足FA後退、&:左足体重のまま右足後方に抜く、S:左足体重のまま女子デベロッパをリード、女子S:右足FA後退、&:右膝曲げてボディ左に回しスィーブルして左膝をリフト、S:右膝伸ばしながら左足をボディ前方にキック)

- ・ホバーtoPP S Q Q

(㊦1歩目S:右足OP前進、QQ:右足でホバーtoPP)

(80)

※セიმフットランジへの各種先行フィガー※

- (a) ウィスク
- (b) ナチュラルターン1～3歩の後、インラインから
- (c) ウィーブ
- (d) ヒンジラインからLFレグフックして
- (e) オーバースエー(スローアウェイを含む)(フィガー(89)参)
- (f) ホバーコルテ
- (g) ナチュラルツイストターン(先行:スピン&ツイスト)
- (h) チェアー

- (i) アウトサイドスピン
- (j) コントラチェック
- (k) オポジションポイント t o R (又は t o L)
- (l) ジグザグ t o R (先行：オープンテレマークなどから)
- (m) エロスライン t o R
- (n) オープンテレマーク
- (o) クロススィーブル
- (p) リバースアウトサイドスィーブル
- (q) カーブドフェザー
- (r) I v d スィーブル t o デベロッペ
- (s)

(81)

※セიმフットランジからの各種後続フィガー※

- (a) ランジポイント
- (c) ライトランジ
- (d) コントラチェック
- (e) ヒンジ
- (f) スィーブル t o デベロッペ  
(㊟女子左足体重移し左回転スィーブルから右足デベロッペ)
- (g) ウィーブ
- (h) リバースアウトサイドスィーブル
- (i) クイックオープンテレマーク
- (k) リバーススピン (2歩左回転ピボット)
- (l) レッグフック (㊟ジェフリーハーン教 p 1 3 4 参)
- (m) ドラグ t o デベロッペ
- (n) I v d スローアウェイオーバースエー
- (o) ステイショナリーピボット
- (p) スタンディングスピン t o L
- (q) オーバースエー (スローアウェイを含む)
- (r) ダブルリバースウイング
- (s) ホバー t o P P

★★ (82)

※レフトウィスクウィズレディデベロッペ～スタンディングスピン t o R～Xライン～Thwyオーバースエー※  
c f. フィガー (10)

DCに面してC l d P oで始める

- ・オープンテレマーク S Q Q
- ・カウンタF l w t o P P S & Q Q

(㊟S：PPでDWに右足前進、&：左足横にして女子と正対、Q：右足左足の後に交差してカウンタF l w P o (カウンタC P P)、Q：左足前進してP P、女子：その反対)

- ・レフトウィスクウィズレディデベロッペ Q Q S

(㊟Q：PPで右足前進、Q：ボディ右に回して女子と正対しながら左足横に、S：右足左足の後に交差してレフトウィスク、女子Q：PPで左足前進、Q：ボディ左に回して男子と正対しながら右足横に、S：ボディ左に回しつつ左足後退して右足ボディの前にキックしてデベロッペ)

- ・スタンディングスピン t o R S Q Q Q Q

(㊟S：左足体重移す、Q Q Q Q：右足から右回りで小さく4歩前進して左足体重で終る、女子S Q Q Q Q：右足から右回りに5歩前進して右足体重で終る)

- ・Xライン S S

(㊦ S : ボディ右に回しながら逆 LOD に右足横に、S : 右足体重のままスエー少し左にして左足横少し前にポイント、女子 S : ボディ右に回しながら逆 LOD に左足横に、S : 左足体重のままボディ更に右に回しスエー少し右にして右足横少し前にポイント)

・ T h w y オーバースエー

S S

(㊦ S : ボディ少し左に回して左足横にしてスエー左で女子と正対、S : 左膝曲げて T h w y オーバースエー、女子 S : ボディ少し左に回して右足横にしてスエー右で男子と正対、S : 右膝曲げて左足伸ばして T h w y オーバースエー)

### ★★ (83)

※アウトサイドスィーブルウィズレディレッグフック～ウィップラッシュ～アウトサイドスピン～レフトランジ～ピボット～ウイーブ※

c f . フィガー (47)

DC に面して C l d P o で始める

・オープンテレマーク

S Q Q

・ナチュラルターン 1 ～ 3 歩

S Q Q

(㊦ DW に背面して終る)

・ジグザグ t o R

Q Q Q Q

(㊦ Q : 右 O P で左足後退、Q : ボディ右に回しながら右足横にして女子と正対、Q : 左足女子の左 O P に前進、Q : ボディ左に回しながら右足横に)

・アウトサイドスィーブルウィズレディレッグフック

S S

(㊦ S : DW に左足 C B M P 後退、S : 左足体重保ちながら女子レッグフックをリード、女子 S : 男子の右 O P に右足前進してボディ右に回す、S : 右足体重のままボディ右回転継続して左膝曲げてボディの後にリフトしヘッドは左に)

・ウィップラッシュ

S S

(㊦ S : P P で逆 DC に向けて右足前進、S : 右足体重のままボディ左に回し女子正対させてウィップラッシュして逆 DC に面す)

・アンダーターンドアウトサイドスピン

S Q Q

(㊦ S : ボディ右に回しながら DW に向け左足 C B M P 後退、Q : 右足 O P に DW に小さく前進、Q : LOD に沿って左足横に、女子 S : DW に右足 O P 前進、Q : ボディ右に回しながら左足右足に閉じる、Q : LOD に右足横に)

・ハイレフトランジ

S

(㊦ S : 左足体重のままスエー左にしてハイレフトランジ、女子 S : 右膝曲げてスエー右に)

・リバースピボット

S

(㊦ S : ボディ左に回しながら右足後退ピボットして DC に面す、女子 S : ボディ左に回しながら左足男子の両足の間に前進ピボット)

・ウイーブ

Q Q Q Q

(㊦ 左足前進からウイーブを踊る)

### ★★★ (84)

※ナチュラルターン t o クイックアウトサイドスピンウィズロンデ～バックチェックス～F l w バック t o セイムフットランジ※

DW に面して C l d P o で始める

・ナチュラルターン

t o クイックアウトサイドスピンウィズロンデ

S Q Q & Q Q , S

(㊦ 最後 S : 右足横少し前に前進しスエー左にして左足を後から横前方に向けてロンデ、女子 最後 S : 左足横少し後ろに後退しスエー右にして右足を前から横後方に向けてロンデ)

・バックチェック

& S & S

(㊦ & : 逆 DW に面して左足横に、S : LOD に右足後退チェック、& S : 上記動作を繰り返す)

- ・ F l wバック t o セイムフットランジ Q Q S S  
 (㊦ Q : ボディ右に回しつつ左足 F l w に後退、Q : 右足体重掛けずに左足に揃え女子の左ボディを直交させる、S : DC に右足横にしてセイムフットランジシェイプ、S : ヘッドターン、女子 Q : ボディ右に回して右足 F l w に後退、Q : 左足右足に閉じて左ボディを男子に直交させる、S : DC に右足 C BMP 後退してセイムフットランジ、S : ヘッドターン)
- ・ リカバー t o アウトサイドスイーブル & Q Q S  
 (㊦ & : 右足体重のまま女子を前進リード、Q : 左足前進しながらボディ左に回し始める、Q : 右足横少し後ろにして女子を正対させて略壁に面して終る、S : 逆 DC に左足 C BMP 後退してアウトサイドスイーブル)
- ・ フェザー ステップ フロム P P S Q Q  
 → 上記バックチェックの後続としてルドルフ F l w を踊る代わりに、単純にオーバーズエーに継続させることもできる

★★ ( 8 5 )

- ※ オープンインピタス ~ ウィップラッシュ t o レディ R F デベロッパ ※  
 DW に沿って P P で始める
- ・ S Q Q
- ・ オープンインピタス S Q Q  
 (㊦ DC に沿って P P で終る)
- ・ ウィップラッシュ t o レディ R F デベロッパ S S S  
 (㊦ S : P P で右足前進、Q : 右足体重のままズエー右にしてボディ左に回して女子の左回転をリード、Q : 更にボディを左に回して女子のデベロッパを補助、女子 S : P P で左足前進、Q : 左足体重のままボディ左に回し右足折り畳んで左足に揃えボディ右サイドを男子に略直交させる、Q : 左足体重のままヒップを引き上げ右足を身体の前方にキックしてデベロッパ)
- ・ リカバー t o P P S Q Q  
 (㊦ S : 左足後退、Q : ボディ右に回しながら右足左足に閉じて P P に戻し始める、Q : DW に沿って P P で左足前進、女子 S : 右足前進、Q : ボディ右に回しながら左足右足に閉じる、Q : P P で右足前進)

★ ( 8 6 )

- ※ ホバークロス t o P P エンディング ~ ウィーブ t o ウィーブチェック ~ プロムナードラン t o チェアー ※  
 c f . フィガー ( 3 2 )  
 コーナー近く DW に面して C l d P o で始める
- ・ ホバークロス t o P P エンディング S Q Q S , Q Q  
 (㊦ S Q Q S : ホバークロス 1 ~ 4 歩、Q : 右足後退して新 L O D の DC に面して P P Q : は DC に P P で左足前進、ジェフリーハーン教 p 1 1 2 参)
- ・ ウィーブフロム P P t o ウィーブチェック Q Q Q Q , Q Q  
 (㊦ Q Q Q Q : P P で右足前進からのウィーブ 1 ~ 4 歩、Q Q : ウィーブチェックして左足体重で L O D に面す)
- ・ プロムナードラン t o チェアー S & S  
 (㊦ S : L O D に右足前進しながら P P 、 & : P P で左足横に、S : L O D に右足前進して膝曲げてチェアー)
- ・ リバースピボット Q Q  
 (㊦ DC に面して終る)

★★★ ( 8 7 )

- ※ S y d カーブドフェザー ~ ランニングフィニッシュ & レティ R F ロンデ ~ オープンフィニッシュ ※



DWに面してC l d P oで始める

・クイックナチュラルウイーブ S Q & Q S Q Q  
(㊦ガイワード教 p 8 6 参)

・リバースウェイブ 1 ~ 6 歩 S Q Q S Q Q

・S y dカーブドフェザー S & Q Q

(㊦略逆L O Dに右足前進して終る)

・ランニングフィニッシュ&レティR F ロンデ S & S

(㊦S : ボディ右に回しながらDWに左足後退、& : 右足横に、S : L O Dに左足前進しスエー左にして女子ロンデをリード、女子S : ボディ右に回しながらDWに向けて右足前進、& : 左足横に、S : 左足体重のままスエー左にして身体の横から後方に向けて右足ロンデ)

・オープンフィニッシュ S S Q Q

(㊦S S : スエー戻しながら右左と右回りに2歩前進、Q : 右足前進しながら女子P Pに回し始める、Q : DWに沿ってP Pで左足前進、女子S : 上記ポーズを保つ、S : ボディ右に回しながら右足後退、Q : 左足右足に閉じてP Pの準備、Q : DWに沿ってP Pで右足前進)

### ★★★ ( 8 8 )

※ナチュラルスピン~ナチュラルウイーブ※

※F l wリバース&スリップピボット~オープンテレマーク~T h w y オーバースエー~ツイスト t o R エンドP P※

DCに背面してC l d P oで始める

・フェザーフィニッシュ S Q Q

・C O D S S

(㊦逆D Cに面して終る)

・コントラチェック&リバースピボット S Q Q

(㊦DWに面して終る)

・ナチュラルスピン Q Q Q Q

(㊦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

(㊦通常のナチュラルウイーブの3、4歩を省いて踊る、すなわちQ : DWに右足前進、Q : 左足横少し後ろにしてDCに背面、S Q Q : フェザーフィニッシュを踊りL O Dに面して終る)

・F l wリバース&スリップピボット S & Q Q

(㊦S & Q : DCに左足前進からF l wリバース、Q : 右足スリップピボットしてL O D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 t o R エンドP P S & Q Q Q Q

(㊦S : 右足左足の後に交差、& Q Q Q Q : 右にツイストしてL O Dに沿ってP Pで終る、女子S : ボディ右に回しながら左S Lで左足前進、& Q Q Q Q : 右足前進から始めてP Pで終る)

・チェアー&リバースピボット S Q Q

(㊦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L O DのDWに面して終る)

### ★★ ( 8 9 )

DCに面してC l d P oで始める

・フェザーステップ S Q Q

・オープンテレマーク S Q Q

- ・ T h w y オーバースエー S S S
- ・ リカバー t o セイムフットランジ S Q Q, S S S  
 (㊦前半 S Q : 左膝伸ばしながら女子を右回転させて立ち上がらせる、Q : 左足体重のまま女子左ボディを直交させる、後半 S : 右足横に、S : 右膝曲げてスエー右にしてセイムフットランジ、S : ボディ右に回して女子をヘッドターンさせる、女子前半 S Q : ボディ右に回しながら右膝伸ばす、Q : 左足小さく横にして左ボディを男子に直交させる、後半 S : 右足 C B M P 後退、S : 右膝曲げつつヘッドを徐々に右から左に回し左足前に伸ばしてセイムフットランジ、S : ボディ右に回してヘッドターン)
- ・ リカバー t o C l d P o & Q Q  
 (㊦& : 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  
 (㊦ 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  
 (㊦ S : D C に右足後退)

★★★ (90)

- DW に沿って P P で始める
- ・ クイックナチュラルウイープ S Q & Q S Q Q  
 (㊦ D C に面して終る)
- ・ F l w リバース & スリップピボット S & Q Q  
 (㊦ S & Q : D C に左足前進から F l w リバース、Q : 右足スリップピボットして L O D に面して終る)
- ・ ダブルリバーススピン S S Q Q  
 (㊦ 終り L O D に面す)
- ・ ボーンシェル & S Q Q  
 (㊦ 詳細は前述フィガー (67) 参)
- ・ スタンディングスピン t o L & Q & Q & Q & Q & Q Q  
 (㊦ 最後 Q : 左足のままヘジテイトして C l d P o に戻る、Q : 右足横少し後にして D C に背面して終る、ジェフリーハーン教 p 92 参)
- ・ アウトサイドチェンジ S Q Q

★★★ (91)

※ ウイープスイッチ ~ S y d ナチュラルスピン ~ ターニングロック t o R ※  
 c f . フィガー (22)

- DW に面して C l d P o で始める
- ・ ナチュラルターン 1 ~ 3 歩 S Q Q
- ・ オープンインピタス S Q Q
- ・ ウイープスイッチ Q Q Q Q Q Q  
 (㊦ 最後左足後退ピボットして L O D に面して終る)
- ・ S y d ナチュラルスピン S & Q Q  
 (㊦ 略 L O D に面して終る)
- ・ スピン & ターニングロック t o R S S Q Q Q Q  
 (㊦ S : D W に右足前進、S : 左足横少し後ろに)

★★ (92)

※ C l インピタス ~ バックフェザー ~ フェザーフィニッシュ ~ ライトランジロール ※  
 c f . フィガー (10) 、 (16) 、 (24)

DCに面してC 1 d P oで始める

- ・オープンテレマーク S Q Q
- ・カーブドフェザー S Q Q
- ・C 1 d インピタスターン S Q Q

(㊦ DCに背面して終る)

- ・バックフェザー 2～3 歩 Q Q
- ・フェザーフィニッシュ S Q Q
- ・ライトランジロール S S

(㊦ S : 左足横にしてスエー左に、S : 逆DWに右足前進してボディ右に回して女子をロールさせる)

- ・リバースピボット Q Q
- (㊦ DCに面して終る)

- ・スリー F 1 w ターニング L & R & L S & Q Q Q Q , Q Q Q Q Q Q
- (㊦ ジェフリーハーン教 p 1 4 6 参)

### ★★ ( 9 3 )

※ウィスク～ステイショナリーピボット～コントラチェック～ナチュラルピボット～ナチュラルウイーブ※

DWに面してC 1 d P oで始める

- ・ウィスク S Q Q
- ・ステイショナリーピボット S Q Q

(㊦ S : L O D に右足前進、Q : 女子を正対させながらDCに左足前進、Q : 右足横少し後ろに後退ピボットして逆L O D に面す)

- ・コントラチェック&ナチュラルピボット S Q Q

(㊦ S : 逆DWに左足前進してコントラチェック、Q : ボディ右に回しながら右足体重戻す、Q : 左足後退ピボットしてL O D に面す)

- ・ナチュラルウイーブ S Q Q Q Q Q Q

### ★★★ ( 9 4 )

※F 1 w ウィスク～ナチュラルテレマーク t o セイムフットランジ～ランジポイント※

c f . フィガー ( 2 7 ) 、 ( 2 9 )

DCに面してC 1 d P oで始める

- ・オープンテレマーク S Q Q
  - ・F 1 w ウィスク S & Q Q ( 又は S Q Q & )
- (㊦ DCに沿ってP P で終る)

- ・ナチュラルテレマーク t o セイムフットランジ S Q Q S

(㊦ S : L O D に女子の前をアクロスして右足前進、Q : 右回転継続して左足横少し後ろにして女子と正対しDCに背面、Q : 右回転継続し右足体重掛けずに左足に揃え中央に面して女子の左ボディを直交させる、S : L O D に右足横にしヘッド右にしてセイムフットランジ、女子 S : 右足の前に交差している左足を更に深く交差しながらL O D に沿って小さく前進、Q : 右足男子の両足の間に前進、Q : 右回転継続しながら左足小さく横にして左ボディを男子に直交させる、S : 右足後退しヘッド左にしてセイムフットランジ)

- ・ヘッドターン S
- ・ランジポイント S S ( 女子 S & S )

(㊦ S : ボディ左に回しながら女子を送り出してから左足体重移し女子と正対し略逆L O D に面す、S : 左足体重のまま右足体重掛けずに逆DCにポイント、女子 S : ボディ左に回しながら左足前進、& : 右足左足に閉じて男子と正対し略L O D に面す、S : 左足体重掛けずに逆DCにポイント)

- ・ルドルフ F 1 w S Q Q

(㊦DCに面して終る)

★★★ (95)

※クイックナチュラルウイーブ～テレスピンフロムPP～Thrwオーバースエー※  
c f. フィガー (97)

DWに面してCldPoで始める

- ・クイックナチュラルウイーブ1～4歩 S Q & Q
- ・アウトサイドチェンジtoPP Q Q

(㊦Q: DCに右足後退してボディ左に回しPPの準備、Q: PPで左足体重掛けずにLODに沿ってポイント、女子Q: 左足前進しながらPPの準備、Q: PPでLODに右足前進)

- ・テレスピンフロムPP S Q Q

(㊦S: 左足トゥでポイントしたままセイムフットランジシェイプで女子の前進をリード、Q: ボディ左に回しながら左足ヒールライズして女子と正対、Q: 左回転継続して右足横少し後ろに、女子S: セイムフットランジシェイプで左足前進、Q: ボディ左に回しながら右足横少し後ろにして男子と正対、Q: 左回転継続して左足小さく前進)

- ・Thrwオーバースエー S S

(㊦S: LODに沿って左足横に、S: 左膝曲げてThrwオーバースエー)

- ・リカバーtoオーバースエー S S

- ・ナチュラルツイスト S Q & Q Q Q

(㊦S: ボディ右に回しながら右足体重戻す、Q: 右回転継続して逆LODに沿って左足横に、&: 右足左足の後に交差、Q Q: 右足の交差を解きながら右にツイスト、Q: DWに向けてPPで左足前進、女子S: ボディ右に回しながら左足体重戻す、Q: ボディ右回転継続してLODに右足前進、&: DWに左足前進、Q Q: 男子の周りを右左と2歩前進、Q: DWに向けてPPで右足前進)

★★★ (96)

※テレスピン1～5歩～スエーチェンジLtoR～スイッチ※  
c f. フィガー (23)

DWに面して始める

- ・ホバーテレマーク S Q Q

(㊦DCに面して終る)

- ・サイドクロス S Q Q

- ・Flwリバー S & Q Q

- ・テレスピン1～5歩 Q Q Q & Q

(㊦Q Q Q & Q: 左足体重移して女子と正対しDCに面して終る)

- ・スエーチェンジLtoR S S

(㊦S: 右足横少し後ろにしてDCに背面しスエーを左に、S: 右足体重のままスエーを右に切り替える→CODの1～2歩の動きに類似)

- ・スイッチ Q Q

(㊦Q: 左足横少し後に後退してスエー右に切り替える、Q: 右足後退ピボットしてLODに面す)

- ・オープンテレマーク1～2歩 S Q Q

(㊦DWに沿ってPPで終る)

- ・Thwyオーバースエー S S

- ・セイムフットランジ&ヘッドチェンジ Q Q S S

★★★ (97)

※アウトサイドチェンジtoPP～テレスイールフロムPP～ヒンジ※  
c f. フィガー (23)

DWに沿ってPPで始める

・ウィップラッシュ

SQQ

(注S: PPで右足前進してボディ左に回し女子と正対して左足横少し前に、Q: ボディ右に回して左足後退、Q: ボディ左に回し右足後退ピボットしてDCに面して終る、ジェフリーハーン教p234参)

・シャッセ to R

SQ&Q

(注S: DCに左足前進、Q&Q: DCに沿って右足から右方にシャッセしてDCに背面して終る)

・アウトサイドチェンジ to PP

SQQ

(注DCに沿ってPPで終る)

・テレスイールフロンムPP

SQ&QQQ

(注SQ&Q: テレスピンフロンムPPの1~4歩、QQ: リバースアウトサイドスイールの2~3歩を踊りLODに沿ってPPで終る、ジェフリーハーン教p84参)

・ヒンジ

SS (女子S&S)

(注S: PPで右足前進、S: 左足横にしてヒンジ、女子S: PPで左足前進、&: ボディ左に回しつつ右足左足に揃えて少しライズ、S: 左膝曲げ右足身体の前に伸ばしてヒンジ)

### ★★★ (98)

※ダブルリバーススピン~カービングスリーステップ~タンブルターン~リバースインピタス~ヒールプル to レフトサイドフォワードスイール※

コーナー近くのLODに面してC1dPoで始める

・ダブルリバーススピン

SQ&Q

(注LODに面して終る)

・カービングスリーステップ

SQQ

(注LODに背面して終る)

・タンブルターン

SQ&Q

(注LODに背面して終る)

・リバースインピタス

SQQ

(注DWに背面して終る)

・ヒールプル to レフトサイドフォワードスイール

SSS

(注S: ボディ右に回しながら左足後退し右足ヒールプルしてDCに面す、S: 右足横に、S: 左足左OPに前進して左回転スイールし新LODのDCに面して終る)

・フェザーステップ

SQQ

### ★★★ (99)

※ナチュラルターン~アウトサイドスピン~スローロック~ツイスト to PP※

DWに面してC1dPoで始める

・ナチュラルターン1~3歩

SQQ

・アウトサイドスピン

SQQ

(注クイックカウントでは踊らない、DCに背面して終る)

・バックロック&スエーチェンジ

QQS, S

(注Q: ボディの回転を止めて右SLで右足後退、Q: スエー左にして左足右足の前に交差、S: そのままでヘジタイト、S: 右足体重移してスエー右に切り替える)

・ツイスト to PP

QQSQQ

(注Q: 左足前進、Q: 右足左足の後ろに交差、SQ: 右にツイストして右足体重移す、Q: 左足横にしてDCに沿ってPP、女子Q: 右足後退、Q: 左足右足に閉じる、S: ボディ右に回しながら右足前進、Q: 左足小さく横にしてPP、Q: PPで右足横に)

・ExdウイーブフロンムPP

SQQ, SQQQQ

(注SQQ: ウイーブフロンムPPの1~3歩を踊り終りにスエーを右に切り替える、S

QQQ : スエーを右に保ち左足から女子OPで4歩後退、Q : DWに沿いPPで左足横に)

・レフトウィスク

QQS

(注QQ : PPで右左と2歩前進、S : 右足左足の後に交差してレフトウィスク)

・ツイストtoアウトサイドスイーブル

SQ&Q, S

(注SQ&Q : 右にツイスト、S : 左足CBMP後退してアウトサイドスイーブル、女子SQ&Q : 右足から右回りに4歩前進、S : 右足前進してアウトサイドスイーブルを踊りLODに沿ってPPで終る)

・セიმフットランジ

S&S

(注S : PPで右足前進、& : 右足体重のまま女子のボディを左に回し女子と正対、S : 右膝曲げて女子を右に回して左ボディを直交させてセიმフットランジ、女子S : PPで左足前進、& : 右足左足に閉じてボディ左に回し男子と正対、S : ボディ右に回して左ボディを男子に直交させ左足前に伸ばしてセიმフットランジ)

## ★★ (100)

※ナチュラルターン～Flwナチュラルターン※

DWに面してClpで始める

・ナチュラルターン1～3歩

SQQ

(注アンダーターンでDCに背面して終る)

・Flwナチュラルターン4～6歩

SQQ

(注S : Flwで左足後退、Q : 右足後退しながら女子のボディを左に回す、Q : 左足横少し前にしてDWに面して終る、女子S : Flwで右足後退、Q : ボディ左に回し左足前進、Q : 右足横少し後ろにしてDWに背面して終る)

・ナチュラルターン1～3歩

SQQ

(注上記を繰り返す)

・Flwナチュラルターン4～6歩

SQQ

(注上記を繰り返す)