第四章

The Quickstep

クイックステップ

音楽：4/4 拍子
テンポ：1 分間に 50 小節

人が混みあうパーティではなかなかクイックステップを踊るスペースが見つかりませんが、チャンスがあれば是非踊りましょう。アマルガメーション（1）と（2）のフィガーだけでも十分楽しめると思います。

この章は次の 3 つのパートで構成されています。

クイックステップ　Ⅰ	3 つのアマルガメーションを取り上げます。始めにアマルガメーションの全容を足型図で、続くページにそのアマルガメーションに出てくる個々のフィガーの説明が出て来ます。
クイックステップ　Ⅱ	クイックステップⅠに含まれていない基本フィガーが単独で紹介されています。
クイックステップ　Ⅲ	応用編のページです。

クイックステップⅠ、Ⅱで取り上げる基本フィガーは次のとおりです。

① クウォーター・ターンズ
② プログレッシヴ・シャッセ
③ フォワード／バックワード・ロック・ステップ
④ ナチュラル・ターン
⑤ ナチュラル・ピヴォット・ターン
⑥ クロス・シャッセ
⑦ ティプル・シャッセ
⑧ クイック・オープン・リヴァース
⑨ ナチュラル・スピン・ターン
⑩ リヴァース・ピヴォット
⑪ ジグザグ ～ バック・ロック ～ ランニング・フィニッシュ
⑫ シャッセ・リヴァース・ターン
⑬ ジグザグ
⑭ 右へのプログレッシヴ・シャッセ
⑮ ダブル・リヴァース・スピン
⑯ フィッシュ・テイル
⑰ ランニング・ライト・ターン

＊この章では説明文中、「～の右外側に」と言う表現を「～のアウトサイドに」と言うダンス用語に統一しています。

アマルガメーション（1）

できるだけ簡単なフィガーでフロアーを一周できるようになりましょう。使われるフィガーには複雑な動きをするものは含まれていませんから、比較的楽に覚えることができるでしょう。シンプルな動きの連続で、かつフロアの外側を進んで行きますから安心して踊れるアマルガメーションです。

クイックステップという言葉に騙されて、どんどん走ってしまう傾向がありますので音楽をよく聞いて落ち着いて踊りましょう。

ここに出てくるフィガーを見てみましょう。

① クウォーター・ターンズ（前半）
② プログレッシヴ・シャッセ
③ フォワード／バックワード・ロック・ステップ
④ ナチュラル・ターン
⑤ ナチュラル・ピヴォット・ターン

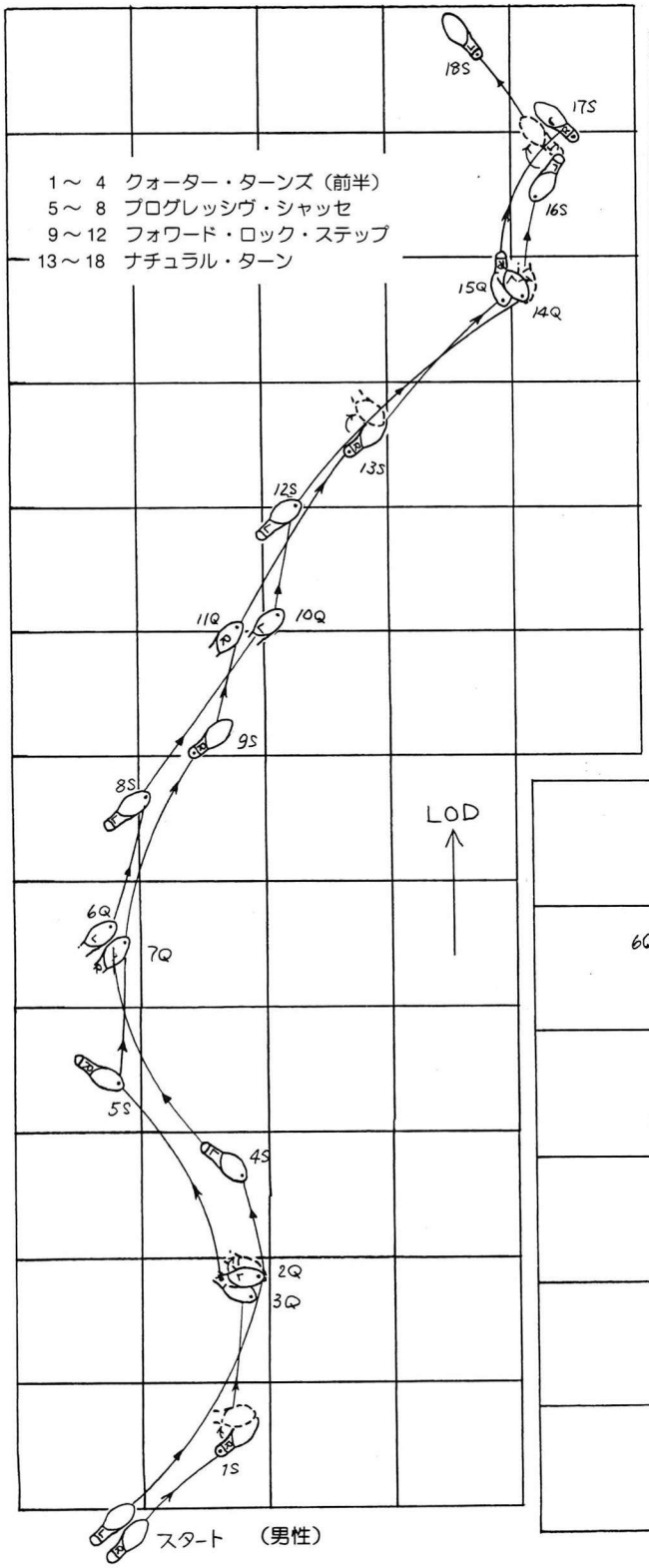
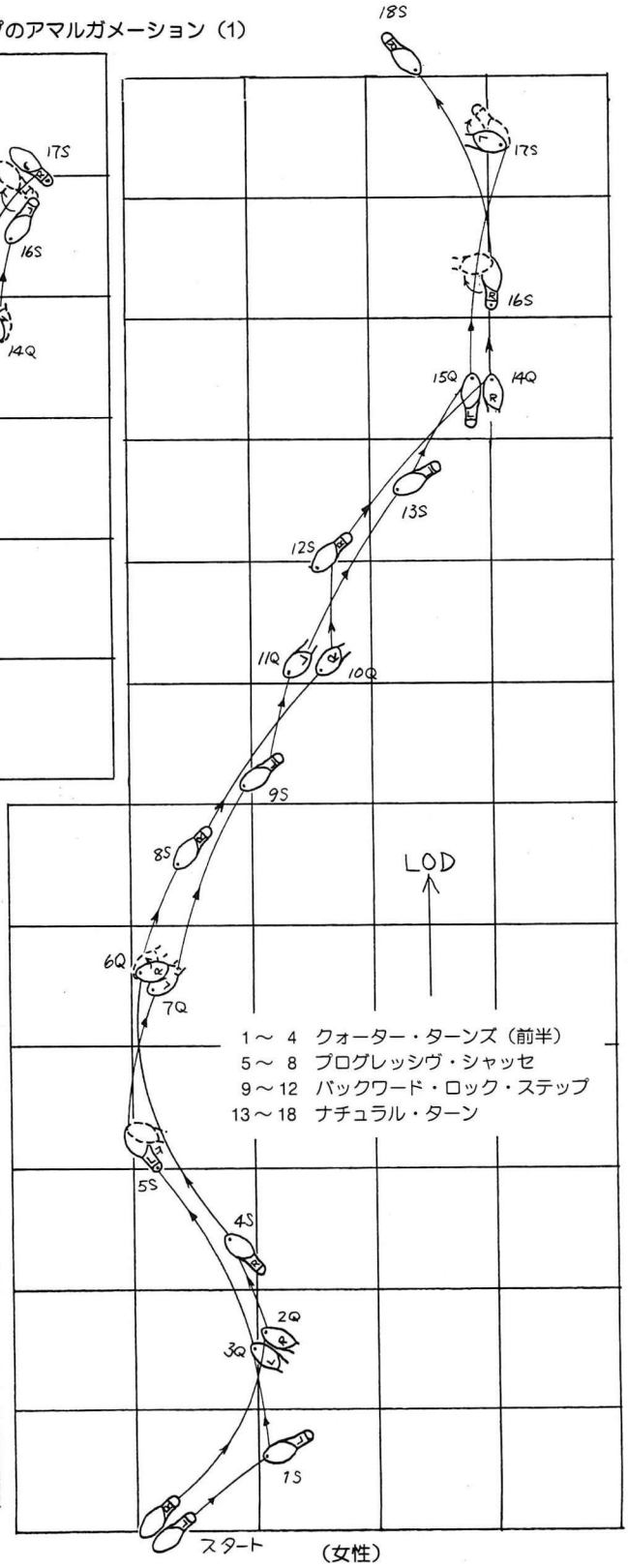
《予備知識として》

④コーナーでのナチュラル・ターンの後に続けるには：

（1）クウォーター・ターンズから繰り返します。（新ＬＯＤに向いて終わった場合はクウォーター・ターンズの前半で 3/4 回転します。）

（2）フォワード・ロック・ステップに入ります。男性は 1 歩目をイン・ラインで出て行きましょう。

⑤ナチュラル・ピヴォット・ターン

ナチュラル・ターンの代わりに使ってみましょう。

クイックステップのアマルガメーション（1）