② ナチュラル・ターン

The Natural Turn

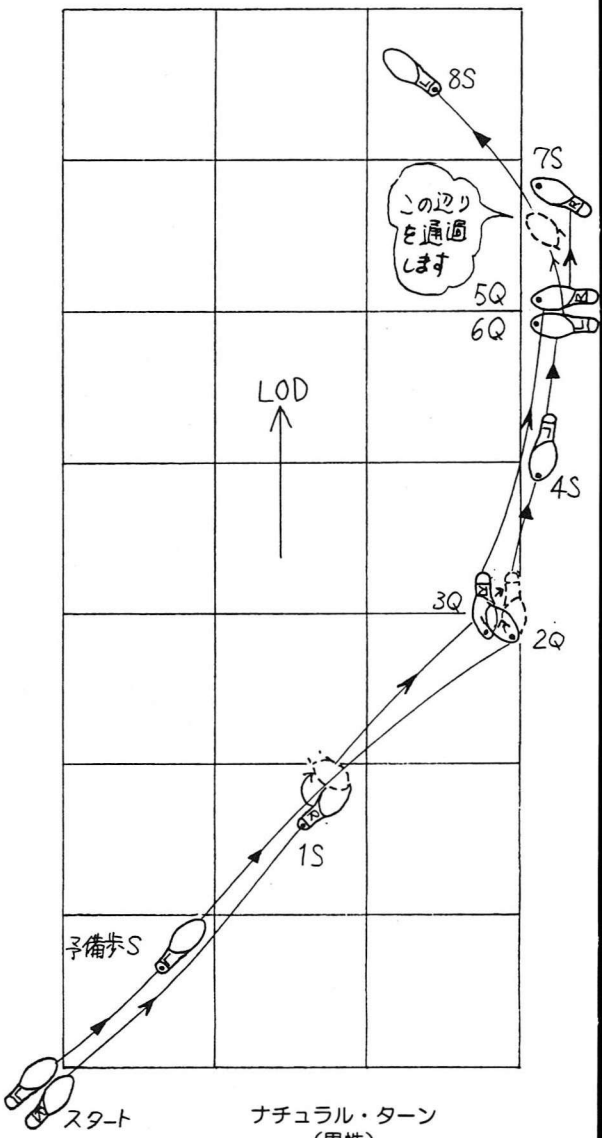
男　性

壁斜めに面して始め、中央斜めに面して終わります。

～右膝をゆるめながら左足予備歩を出してからナチュラル・ターンに入ります～

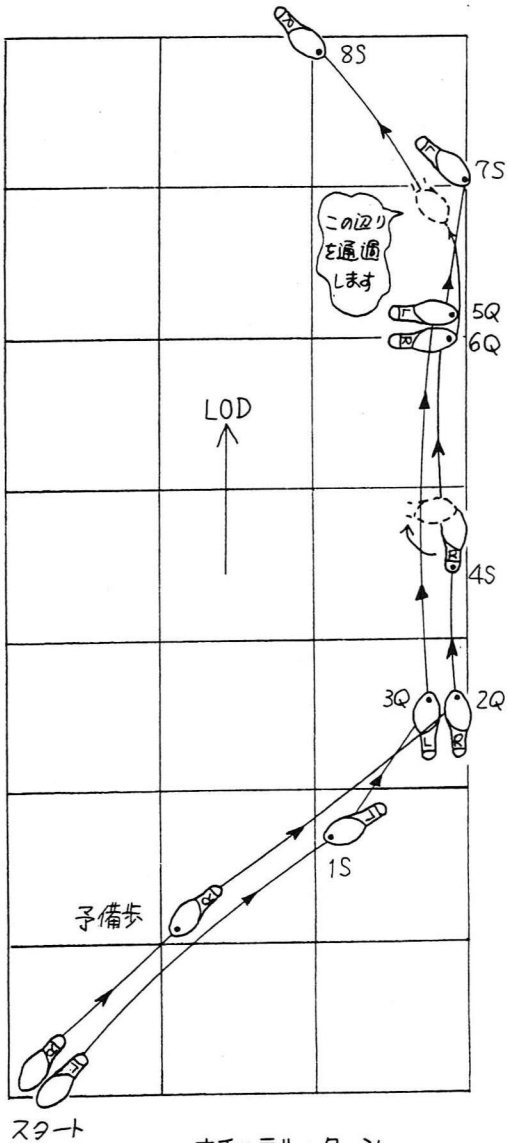
1.	右足　壁斜めに前進しながら右回転を始めます。	S
2.	右回転を継続しながら左足を大きく横に開きます。	Q
3.	左足ボールで回転を継続しながら右足を揃え、ＬＯＤに背面します。	Q
4.	左足　ＬＯＤに後退。右回転を始めます。	S
5.	右回転を継続しながら右足を横にステップし、右へのシャッセに入ります。	Q
6.	左足　右足に揃えます。	Q
7.	右足　再び横にトウを中央斜めに向けて小さくステップ。次に左足を右足に寄せて来ます。	S
8.	左足　中央斜めに前進します。	S

【フットワーク】
①Hから　②Bから　③Bから　④Bから
⑤Bから　⑥Bから　⑦Bから　⑧Hから



ナチュラル・ターン
（男性）

ダンスでは右への回転をナチュラル・ターンと呼びます。ここで勉強するナチュラル・ターンは文字通り右への回転が継続する8歩から成るフィガーで、後半には右へのシャッセが含まれています。男性と女性の位置がずれないように踊りましょう。



ナチュラル・ターン
（女性）

女　性

壁斜めに背面して始め、中央斜めに背面して終わります。

～左膝をゆるめながら右足予備歩をさげてからナチュラル・ターンに入ります～

1. 左足　壁斜めに後退しながら右回転を始めます。　S
2. 右足　ＬＯＤにトウを向けて横にステップします。　Q
3. 左足　右足に揃えます。　Q
4. 右足　ＬＯＤに前進しながら右回転を始めます。ここをヒールから出ないと、５～７で男性について行かれなくなりますから注意が必要です。　S
5. 右足の上で右回転を継続しながら左足を大きく横にステップします。　Q
6. 右足　左足に揃えます。　Q
7. 左足　再び横にステップ。中央斜めに背面し右足を左足横に寄せてきます。　S
8. 右足　中央斜めに後退します。　S

工夫して みましょう

- 男性は５歩目で一気に中央斜めに向こうとすると無理がかかります。４～７歩間で緩やかな右回転をしながら、７歩目で中央斜めに向けば良いでしょう。
- コーナーで８歩目から再び新ＬＯＤの壁斜めにナチュラル・ターンに入るのも面白いと思います。

【フットワーク】
①Bから　②Bから　③Bから　④Hから
⑤Bから　⑥Bから　⑦Bから　⑧Bから