②　プログレッシヴ・シャッセ

The Progressive Chassé

男　　性

クウォーター・ターンズの４歩目の後、中央斜めに背面した所から入ります。

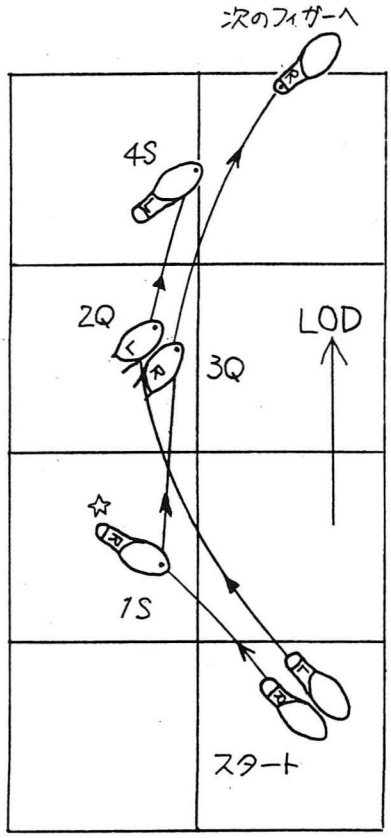
～左膝をゆるめながら～

1. 右足　中央斜めに後退、左回転を始めます。　S
2. 左足　ＬＯＤに沿って横に、つま先を壁斜めに向けてステップします。上体はまだ壁方向に向けておきます。　Q
3. 右足　左足に閉じます。上体は少し左に回転します。　Q
4. 左足　横少し前にステップします。　S

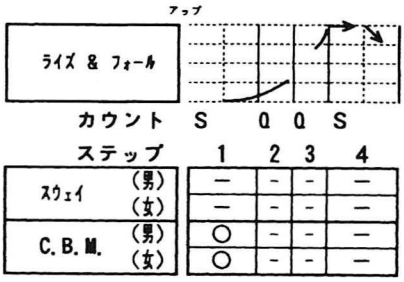
ここに　気をつけましょう！

- クウォーター・ターンズの４歩目、左足に乗ったときサイドが折れたり落ちたりしないよう、元の張りを保持しましょう。次に、プログレッシヴ・シャッセの１～３は内回りなので、外回りの女性に合わせて回転していきましょう。２～４の間、上体は壁と壁斜めの間くらいにあります。
- ライズは１の終わりから４の初めまで徐々に行います。

【フットワーク】①ＴＨ　②Ｔ　③Ｔ　④ＴＨ
【回　転　量】１～２歩の間に左へ 1/4 回転します（ボディの回転は少なめに）。３歩目でボディが少し左回転します。

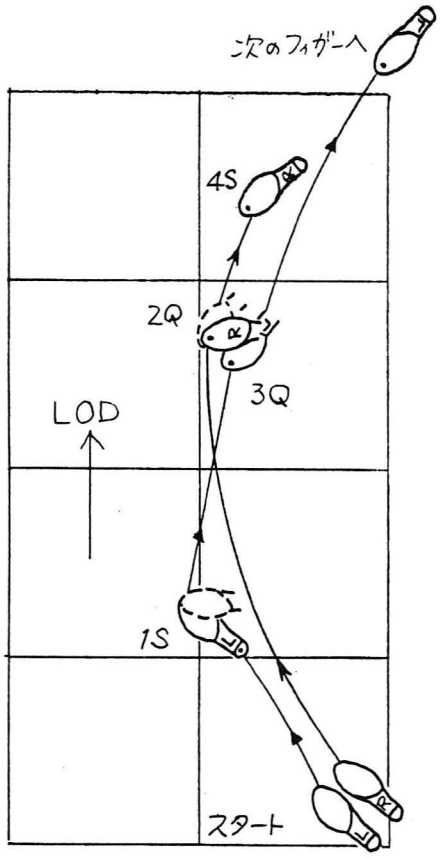


（男性）
プログレッシヴ・シャッセ



『プログレッシヴ』とは進んで行く様子を表した言葉で、その名の通りシャッセをしながらどんどん進行方向へと進んで行くスピード感あふれたフィガーです。初心者にはこのルーティンでの使い方が一番お馴染みですが、そのほかにもあらゆる場面でひっぱりだこのフィガーです。

ナチュラル系フィガーの先行フィガーとして常に最有力候補として登場します。



（女性）
プログレッシヴ・シャッセ

女　性

クウォーター・ターンズの４歩目の後、中央斜めに面した所から入ります。

～右膝をゆるめながら～

1. 左足　中央斜めに前進し、左回転を始ます。　S
2. 右足　ＬＯＤに沿って横にステップします。上体は中央に向いています。　Q
3. 左足　右足に閉じ壁斜めに背面します。　Q
4. 右足　横少し後ろにステップします。　S

ここに　気をつけましょう！

- ２～３のＱＱの所は徐々にライズですから慌ててアップの状態にならないこと、また、ここは肩が上がってしまう傾向がありますから気をつけましょう。
- ４歩目の処理の仕方はワルツのシャッセ・フロム・ＰＰの時と同じで、右足を少し広めに置こうと思うくらいで丁度良い場合があります。丁度よい場所を探すには、右足が着いた所で止まり（両足のＴに上がっている状態で）上体が右に倒れていないかチェックします。両足が開いた所では中間バランスにいるのが望ましいです。

【フットワーク】①ＨＴ　②Ｔ　③Ｔ　④ＴＨ
【回　転　量】１～２で左へ 1/8 回転し、２～３で更に 1/8 回転します（ボディの回転は少なめに）。