②　右足からのクローズド・チェンジ

The Right Foot Closed Change

男　　性

中央斜めに面して始め、同じ向きで終わります。

～左膝をゆるめながら～

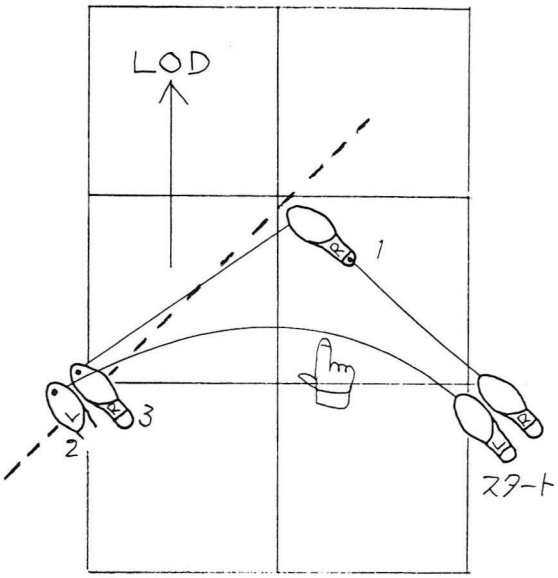
1.　右足　ヒールから前進します。
2.　左足　トウで横少し前へステップ。
3.　右足　左足に引き寄せてから体重を乗せます。

ここに　気をつけましょう！

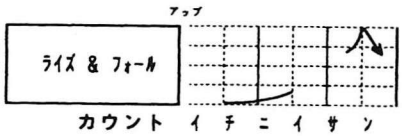
- このフィガーは“ナチュラル・ターンからのクローズド・チェンジ”とも言われます。
- ２歩目は右足真横にくっつけてからステップする必要はありません。足型図の☞辺りから自然に横に振り出します。そのとき左膝は右膝近くにあります。
- ３歩目は、３の初めで一度両方のトウに立つ瞬間があります。３の終わりで右足ヒールに降りながら左足を出し、次のフィガーに入ります。両足が揃うフィガーでは常にこの形を取りますから、部分練習しましょう。

【フットワーク】①ＨＴ　②Ｔ　③ＴＨ

【回　転　量】わずかに右回転をしても構いませんが、初めのうちは回転しないで練習するほうが良いでしょう。回転することで進行方向を見失うことがあるからです。



右足からのクローズド・チェンジ
（男性）



ステップ		1	2	3
スウェイ	（男）	―	右	右
	（女）	―	左	左
C. B. M.	（男）	少し	―	―
	（女）	少し	―	―

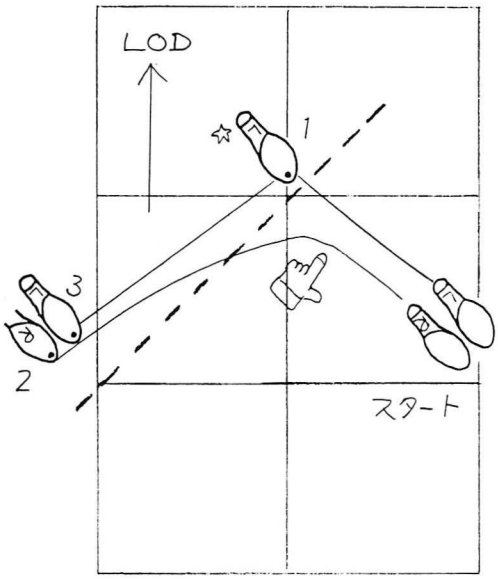
左足からのクローズド・チェンジはうまくできましたか。こんどは右足からです。一歩ごとに体重の移動をしないと次の足が分からなくなってしまいますから、足を置いたらそこに乗ることが大切です。相手にしがみつき、『倒れるときは道連れに！』みたいな人もいますが、自分の体は自分の足で責任をもって支えましょう。さあ、頑張って！

女　性

中央斜めに背面して始め、同じ向きで終わります。

～右膝をゆるめながら～

1. 左足　真っすぐ後退します。
2. 右足　トウで横少し後ろへステップ。
3. 左足　右足に引き寄せてから体重を乗せます。



右足からのクローズド・チェンジ
（女性）

ここに 気をつけましょう！

- このフィガーは“ナチュラル・ターンからのクローズド・チェンジ”とも言われます。
- 2歩目右足を横へステップする際、左足に一度揃えなければいけないと思うかもしれませんが、その動きは不自然になってしまいます。足の動かし方は男性のほうに書いてありますから、それを読んでください。
- 3歩目の踊り方は男性のほうを読んでください。また、3歩目を終えた時の方向をチェックしましょう。スタートの時と同じ向きになっていますか？

【フットワーク】①TH　②T　③TH

【回　転　量】僅かに右回転をしても構いませんが、初めのうちは回転しないで練習するほうが良いでしょう。回転することで進行方向を見失うことがあるからです。