

ベーシック・ムーブメント  
Basic Movement

男 性

ノーマル・ホールドで両足を少し離し、左足体重で始め、ノーマル・ホールドで終わります。

- |       |              |                        |     |
|-------|--------------|------------------------|-----|
| 1. 右足 | その場でステップ     |                        | 1   |
| 2. 左足 | その場でステップ     |                        | 2   |
| 3. 右足 | 横に           | } 右への<br>ジャイブ・<br>シャッセ | 3   |
| 4. 左足 | 右足の方に寄せる     |                        | 'a' |
| 5. 右足 | 横に (小さくステップ) |                        | 4   |

女 性

ノーマル・ホールドで両足を少し離し、右足体重で始め、ノーマル・ホールドで終わります。

- |       |              |                        |     |
|-------|--------------|------------------------|-----|
| 1. 左足 | その場でステップ     |                        | 1   |
| 2. 右足 | その場でステップ     |                        | 2   |
| 3. 左足 | 横に           | } 左への<br>ジャイブ・<br>シャッセ | 3   |
| 4. 右足 | 左足の方に寄せる     |                        | 'a' |
| 5. 左足 | 横に (小さくステップ) |                        | 4   |

◇ジャイブのリズムを練習するため、上に述べたフィガールの後にベーシック・ムーブメントを次のように男女逆足から始める事もできます。

男 性

- |       |                    |  |         |
|-------|--------------------|--|---------|
| 1. 左足 | ほとんど右足に閉じる         |  | 1       |
| 2. 右足 | その場でステップ           |  | 2       |
| 3、4、5 | 左へのジャイブ・シャッセ (左右左) |  | 3 'a' 4 |

女 性

- |       |                    |  |         |
|-------|--------------------|--|---------|
| 1. 右足 | ほとんど左足に閉じる         |  | 1       |
| 2. 左足 | その場でステップ           |  | 2       |
| 3、4、5 | 右へのジャイブ・シャッセ (左右左) |  | 3 'a' 4 |

【前にくる主なフィガー】(男性右足から始めるベーシック・ムーブメントの場合)

- (1) 男性左足から始めるベーシック・ムーブメント
- (2) ベーシック・ムーブメント・イン・フォーラウェイ
- (3) リンク
- (4) ウォーク (男性は左右左とステップ。右に回転して女性に向く)
- (5) ロック・ベーシック (男性は左右左)

【後に続く主なフィガー】(男性右足から始めるベーシック・ムーブメントの場合)

- (1) 男性左足から始めるベーシック・ムーブメント
- (2) ベーシック・ムーブメント・イン・フォーラウェイ
- (3) ロック・ベーシック (男性左右左)
- (4) 右から左へのチェンジ・オブ・プレイスィズ
- (5) 右から左へのチェンジ・オブ・ハンズ

## ロック・ベーシック

Rock Basic

男 性

ノーマル・ホールドで踊ります。

- |     |                    |         |
|-----|--------------------|---------|
| 1～3 | 左へのジャイブ・シャッセ (左右左) | 3 'a' 4 |
| 4～6 | 右へのジャイブ・シャッセ (右左右) | 3 'a' 4 |

女 性

ノーマル・ホールドで踊ります。

- |     |                    |         |
|-----|--------------------|---------|
| 1～3 | 右へのジャイブ・シャッセ (右左右) | 3 'a' 4 |
| 4～6 | 左へのジャイブ・シャッセ (左右左) | 3 'a' 4 |

◇男性は踊り始めて右へのロック・ベーシックをベーシック・ムーブメントの代わりに使うことがあります。また、リンクの後に続け、そこからベーシック・ムーブメント・イン・フォーラウェイに入る事もできます。

ベーシック・ムーブメント・イン・フォーラウェイ  
Basic Movement in Fallaway

男性 ノーマル・ホールドで踊ります。

- |    |  |       |                   |     |
|----|--|-------|-------------------|-----|
| 1. | 左足 右足後ろにゆるくクロス。僅かに左回転し、女性がフォーラウェイで後退するリードをします。 |       | 1                 |     |
| 2. | 右足に体重を戻し、女性に左回転のリードをします。                       |       | 2                 |     |
| 3. | } 左へのジャイブ・シャッセ                                 | } 右へ  | 3                 |     |
| 4. |  |       | } (左右左) で女性の方を向く。 | 'a' |
| 5. |  |       |                   | 4   |
|    |  | 1/8回転 |                   |     |

女性 ノーマル・ホールドで踊ります。

- |    |                                   |                   |                   |     |
|----|-----------------------------------|-------------------|-------------------|-----|
| 1. | フォーラウェイの形で右足を左足後ろにゆるくクロス。右回転をします。 | } 右へ1/8~<br>1/4回転 | 1                 |     |
| 2. | 左足に体重を戻し、左回転を始めます。                |                   | 2                 |     |
| 3. | } 右へのジャイブ・シャッセ                    | } 回転を<br>完了する     | 3                 |     |
| 4. |                                   |                   | } (右左右) で男性の方を向く。 | 'a' |
| 5. |                                   |                   |                   | 4   |

MEMO.

- ◇1歩目でヒールを浮かすか、軽く床につけるかは好みの問題です。  
■フォーラウェイはフォールアウェイとなっていることもあります。

【前にくる主なフィガー】

- (1) ベーシック・ムーブメント (2) ロック・ベーシック (男性右左右)  
(3) ウィップ

【後に続く主なフィガー】

- (1) ベーシック・ムーブメント  
(2) ロック・ベーシック (男性右左右)  
(3) ベーシック・スローアウェイ  
(4) プロムナード・ウォークスの6~8へ：フォーラウェイ最後で男性は右への回転を省き、右左右とウォークスへ。  
(5) 右から左へのチェンジ・オブ・プレイスィズ：フォーラウェイの3~5で男性は左腕上げ右回転は省く。続いて右から左へのチェンジ・オブ・プレイスィズの6~8に入る。  
(6) 右から左へのチェンジ・オブ・ハンズ：フォーラウェイの3~5で男性は右回転を省く。続いてチェンジ・オブ・ハンズの6~8に入る。

ベーシック・スローアウェイ  
Basic Throwaway

男 性

ノーマル・ホールドで始め、オープン・ホールドで終わります。

- |    |   |                                 |     |
|----|---|---------------------------------|-----|
| 1. | ] | ベーシック・ムーブメントの1、2 (右左)           | 1   |
| 2. | ] |                                 | 2   |
| 3. | } | 右足 後ろ少し横へ。右手で女性を押し出し、ホールドを離します。 | 3   |
| 4. |   | 左足 右足の方へ後退。左手を伸ばします。            | 'a' |
| 5. |   | 右足 後ろ少し横へ (小さく)。左手のホールドはそのまま。   | 4   |
|    |   | 右へ1/8回転しながら、斜め後ろにジャイブ・シャッセ      |     |
|    |   |                                 |     |

女 性

ノーマル・ホールドで始め、オープン・ホールドで終わります。

- |    |   |                            |     |
|----|---|----------------------------|-----|
| 1. | ] | ベーシック・ムーブメントの1、2 (左右)      | 1   |
| 2. | ] |                            | 2   |
| 3. | } | 左足 後ろ少し横へ。男性から離れていきます。     | 3   |
| 4. |   | 右足 左足の方へ後退。右手を伸ばします。       | 'a' |
| 5. |   | 左足 後ろ少し横へ (小さく)            | 4   |
|    |   | 左へ1/8回転しながら、斜め後ろにジャイブ・シャッセ |     |
|    |   |                            |     |

MEMO ◇このフィガーの最後で男女は50cm程離れています。二人の回転量の差が1/4で'V-ポジション'になるため、完全に向き合った形ではありません。

【前にくる主なフィガー】

- (1) 男性左足から始めるベーシック・ムーブメント
- (2) ベーシック・ムーブメント・イン・フォーラウェイ
- (3) リンク
- (4) 左足のウォーク (男性左右左で女性に面する)
- (5) ロック・ベーシック (男性左右左)

【後続く主なフィガー】

- (1) リンク (1~2歩目で回転して女性とスクエアになる)
- (2) チェンジ・オブ・ハンズ・ビハインド・バック

## プロムナード・ウォークス

Walks (In Promenade)

### 男 性

ノーマル・ホールドで踊ります。ベーシック・ムーブメント・イン・フォーラウェイの1～5を踊り（3～5で回転をしないで）、PPの形で下のステップに続けます。

#### 右足のウォーク

6. 右足 前進	}	右手で女性に右回転の リードし、女性を開かせる	3
7. 左足 右足の方に寄せる			'a'
8. 右足 前進（小さく）			4

#### 左足のウォーク

9. 左足 前進	}	右手で女性に左回転の リードし、女性を閉じさせる	3
10. 右足 左足の方に寄せる			'a'
11. 左足 前進（小さく）			4

任意に6～11を繰り返します。

### MEMO

◇このフィガーでは少しずつ進んでいきます。男性の足は一般的に僅かに女性の方へポイントし、その結果、6と8歩目は僅かに'クロス'する形になります。

### 女 性

ノーマル・ホールドで踊ります。ベーシック・ムーブメント・イン・フォーラウェイの1～5を踊り、3～5ではいつもの通り左回転で男性の方に向き、PPの形で下のステップに続けます。

6. 左足 前進。男性から離れる。	}	右へ 1/4 回転	}	右回転しながらの ジャイブ・シャッセ	3
7. 右足 左足の方に寄せる					'a'
8. 左足 前進（小さく）					4
9. 右足 前少し横へ。男性の方 へ回転	}	左へ 1/8 回転	}	左回転しながらの ジャイブ・シャッセ	3
10. 右足 左足の方に寄せる					'a'
11. 左足 前進（小さく）					4

### MEMO

◇前進では両足、両膝を近くに寄せておきます。

【前にくる主なフィガー】

- (1) ベーシック・ムーブメント
- (2) ロック・ベーシック (男性右左右)
- (3) ウィップ

【後に続く主なフィガー】

- (1) ベーシック・ムーブメント：男性は9～11で右へ1/8回転し、女性に面してからベーシック・ムーブメントに
- (2) ウィップ：上の(1)同様、回転し女性の方を向いてから入る
- (3) 左足のウオークの後に左腕を上げ、右から左へのチェンジ・オブ・プレイスィズの6～8へ
- (4) 左足ウオークの後にチェンジ・オブ・ハンズの6～8へ
- (5) ロック・ベーシック (男性右左右)：上の(1)同様、回転し女性の方を向いてから入る

右から左へのチェンジ・オブ・プレイスィズ

Change of Places Right to Left

男 性

ノーマル・ホールドで始め、オープン・ホールドで終わります。

- |    |  |                   |     |
|----|--|-------------------|-----|
| 1. | 左足 右足後ろにゆるくクロス。僅かに左回転し、女性がフォーラウェイで後退するリードをします。 | } 左に<br>1/8<br>回転 | 1   |
| 2. | 右足に体重を戻し、女性に左回転を始めるリード。                        |                   | 2   |
| 3. | } 前進のジャイブ・シャッセ (左右左) をしながら、                    |                   | 3   |
| 4. | } 徐々に左腕を頭の上の高さにあげ、女性に回転継                       |                   | 'a' |
| 5. | } 続のリードをします。                                   |                   | 4   |
| 6. | } 前進のジャイブ・シャッセ (右左右) を                         |                   | 3   |
| 7. | } しながら、上げた左腕の下で女性を右回                           |                   | 'a' |
| 8. | } 転にリード。僅かに左回転して女性と向き合い、右手のホールドを離し左腕をさげて終わります。 | } 左に<br>1/8<br>回転 | 4   |

MEMO ◇1～5はベーシック・ムーブメント・イン・フォーラウェイの右回転をなくし、左腕を上げた形です。

右から左へのチェンジ・オブ・プレイスィズ

女性

ノーマル・ホールドで始め、オープン・ホールドで終わります。

- |    |  |                  |     |
|----|--|------------------|-----|
| 1. | フォーラウェイの形で右足を左足後ろにゆるくクロス。右回転をします。                                  | 右へ1/8~1/4回転      | 1   |
| 2. | 左足に体重を戻し、左回転を始めます。   |                  | 2   |
| 3. | 右への回転を継続しながらジャイブ・シャッセ（右左右）   | 1/8~1/4<br>左回転完了 | 3   |
| 4. |  |                  | 'a' |
| 5. |  |                  | 4   |
| 6. | 前進のジャイブ・シャッセ（左右左）をしながら上げた腕の下で右回転し、男性から離れます。左手のホールドを外し、右腕をさげて終わります。 | 右に3/4回転          | 3   |
| 7. |  |                  | 'a' |
| 8. |  |                  | 4   |

MEMO

- ◇1~5は右腕を上げない形のベーシック・ムーブメント・イン・フォーラウェイです。このフィガー・ヘス・ムーズに入る時、右回転の始まりは5歩目の終わりに感じられます。

【前にくる主なフィガー】

- (1) ベーシック・ムーブメント
- (2) ロック・ベーシック（男性右左右）
- (3) ウィップ
- (4) 左足のウォークで男性は左腕を上げ、右から左へのチェンジ・オブ・プレイスィズの6~8へ

【後に続く主なフィガー】

- (1) 左から右へのチェンジ・オブ・プレイスィズ
- (2) アメリカン・スピン（男性左手で行なう）