クイックステップ

Q01	プログレッシブ･シャッセ ～ チェック ～ フォー･クイック･ラン Progressive Chasse – Check – Four Quick Run シンプルで美しく、すべてのダンサーが知っておくべきフィガーです。

	～ クウォーター･ターンズの始めの 4 歩を踊り、次に右足を中央斜めに後退して**プログレッシブ･シャッセ**を踊ります。少しアンダーターンし、女性のアウトサイドに右足前進して壁に面します ～ （**チェック**）	**SQQS SQQSS**
1.	体重を後ろの左足に移し、女性がアウトサイドに出てきます。ボディが少しだけ右回転します。 （女性は男性のアウトサイドに左足前進。（ヒール））	**S**
2.	右足 女性とイン･ラインで中央に後退。ボディが少しだけ左回転します。（女性は左足前進。ボールで出てもヒールで出ても構いません。）	**S**
	～ ここから**フォー･クイック･ラン**に入ります ～	
3.	左足 LOD に沿って横少し前にステップ。（トウ）	**Q**
4.	右足 女性のアウトサイド、壁斜めに小さく前進。（トウ）	**Q**
5.	左足 斜め前にステップ。 （女性は右足を斜め後ろへステップ。）（トウ）	**Q**
6.	右足 左足後ろにクロス。 （女性は左足を右足前にクロス。）（トウ）	**Q**
7.	左足 ボディを壁に向けたまま斜め前にステップし、LOD に沿って動いていきます。（トウ、ロアー）	**S**
8.	右足 女性のアウトサイド、壁斜め、前進します。	**S**

《メモ》 ＊男性はプロムナード･シャッセの最終歩でチェックし易くするために、ボールで出てフラットになっても構いません。
＊このアマルガメーションのベストの踊り方はプロムナード･シャッセをコーナー近くで終わり、チェックしてから 1～2 歩目を新 LOD の中央斜めに後退します。2 歩目で左回転してから新 LOD に沿ってフォー･クイック･ランを踊ります。
■**フォー･クイック･ラン**：“フォー（４つの）･クイック”とは 3～6 歩目の“Q”カウントを指します。初めの 2 歩にフォワード･ロック･ステップが加わったフィガーです。

Q02	シックス･クイック･ロック･ステップ The Six Quick Lock Step 生徒達はこうしたバリエーションを楽しんで踊ります。 クロス･シャッセやプロムナード･シャッセなどの後から入ることもできます。

1-5.	右足 壁斜めに向け、女性のアウトサイドに前進してフォワード･ロック･ステップを踊ります。5 歩目は小さくステップし、両足トウに高く上がります。（カウントに注意）	**SQQQQ**
6-9.	左足 斜め前にステップし、フォワード･ロック･ステップの 2～5 歩目を再び踊ります。フットワークとカウントは通常通りです。	**QQSS**

《メモ》 ＊2～8 歩目は全てトウで踊ります（■8 歩目は TH です）。
＊このバリエーションをリードしやすくするには、5 歩目を小さくステップして女性をアップの状態にしておくことです。スピードをつけることも、数が増えたロック･ステップを示唆するのに役立ちます。
■**シックス･クイック･ロック･ステップ**：2～7 の６歩を指します。

Q03	ナチュラル･ターン ～ フォワード･ロック ～ クイック･オープン･リバース ～ フォー･クイック･ラン Natural Turn – Forward Lock – Quick Open Reverse – Four Quick Run 試験や競技会に使える素晴らしいアマルガメーションですが、かなり広いスペースが必要です。 ナチュラル･ターンはコーナーで踊ることもできます。

1-5.	**ナチュラル･ターン**の 5 歩を踊り、中央斜めに面して終わります。両足は少し開いています。	**SQQSS**
6.	右膝を少し緩め、左ショルダー･リーディングを使って左足を中央斜めに向け、斜め前にステップします。（トウ）	**Q**
7.	右足　左足後ろへクロス。　（女性は左足を右足前にクロス。）（トウ）	**Q**
8.	左足　中央斜めに向け、斜め前にステップします。（トウ、ロアー）	**S**
9.	右足　女性のアウトサイド、中央斜めに前進。この足はヒールから出てもボールから出ても構いません。　（**フォワード･ロック**）	**S**
10-13.	左足　イン･ラインで前進し、**クイック･オープン･リバース**の 4 歩を踊ります。この 1 歩目はヒールから出なければいけません。	**SQQS**
14-19.	左回転をしながら左足を横少し前にステップし、**フォー･クイック･ラン**に入ります。（バリエーション **T1** の 3～8 歩目参照）	**QQQQ SS**

《メモ》　＊ナチュラル･ターン 5 歩目のプル･ステップで歩幅を大きく取り、エキストラ･スロー（もう一つ“**S**”カウントを取ること）を使うこともできます。
＊クイック･オープン･リバースの後にプログレッシブ･シャッセをつなげる方が、とてもスマートに見えるときがあります。これはメダルテストなどに良いです。
■**フォワード･ロック**：フォワード･ロック･ステップとも言います。

Q04	ナチュラル･ターン･ウィズ･ヘジテイション ～ 右へのプログレッシブ･シャッセ ～ シックス･クイック･ラン Natural Turn with Hesitation – Progressive Chasse to R. to Six Quick Run 通常レッスン用、あるいは試験用に、とても素晴らしいアマルガメーションです。

1-4.	**ナチュラル･ターン**の 4 歩を踊り、LOD に背面します。	**SQQS**
5.	右足　大きく横へステップ。ボディを中央斜めに向けます。	**S**
6.	左足　右足に（女性は右足を左足に）ブラッシュします。（**ヘジテイション**）	**S**
7.	左足　左回転しながら女性とイン･ラインで前進します。	**S**
8-10.	中央斜めの方へ右足-左足-右足と（女性は左足-右足-左足と）**右へのプログレッシブ･シャッセ**を踊り、LOD に背面します。（トウ）	**QQS**
11.	右足ボールで左回転を継続しながら、左足を後ろの中央斜めにステップ。女性が男性のアウトサイドに出てきます。（ダウン）	**S**
	～ ここから**シックス・クイック・ラン**に入ります ～	
12.	右足　女性とイン･ラインになり、左回転しながら中央斜めに後退。（トウ）	**Q**
13.	左足　横少し前に、トウを壁斜めに向けてステップ。　（女性は右足を横少し後ろにステップします。）（トウ）	**Q**
14.	右足　女性のアウトサイド、壁斜めに小さく前進します。（トウ）	**Q**
15.	左足　斜め前にステップ。　（女性は右足を斜め後ろにステップ。）（トウ）	**Q**
16.	右足　左足後ろにクロス。　（女性は左足を右足前にクロス。）　（トウ）	**Q**
17.	左足　斜め前にステップ。まだ壁斜めに面したまま横へ移動しています。（トウ）	**Q**
18.	右足　女性のアウトサイド、壁斜めに前進します。（ヒール）	**S**

《メモ》 ■**ナチュラル･ターン･ウィズ･ヘジテイション**：「ヘジテイションが入った」ナチュラル･ターンの意味。
■**ヘジテイション**：２拍以上同じ足に体重が残るステップ。英語の意味は「ためらう、躊躇する」で、ヘジテーションとも書きます。
■**右へのプログレッシブ･シャッセ**：プログレッシブ･シャッセ･トゥ･ライトともいいます。
■**シックス･クイック･ラン**：フォー･クイック･ランの前後に右足の動き（12 歩目）と左足の動き（17 歩目）が加わっています。

Q05 ナチュラル･ロック･ホバー （フィッシュ･テイルに続ける）
Natural Lock Hover （To Fish Tail）
バック･ロック～ランニング･フィニッシュの代わりに、また、多くの先行フィガーとしても使える素晴らしいフィガーです。

1-4.	**ナチュラル**･ターンの 4 歩を踊り、壁斜めに背面します。（コーナーに向けて始めても良いです。）（その場合、４歩目で新 LOD の壁斜めに背面します）	**SQQS**
5.	右足 右ショルダー･リーディングを使って大きく壁斜めに後退。（ボール）	**Q**
6.	左足 右足前にクロス。 （女性は右足を左足後ろにクロス。）（トウ）	**Q**
7.	中央斜めにボディが面するまで右回転しながら、右足を横少し後ろにステップします。（トウ）	**S**
8.	**ホバー**してから、横少し前の左足に体重を戻します。（トウ、ロアー）	**S**
9.	右足 女性のアウトサイド、中央斜めに前進します。（ヒール） ～ 次に､右回転しながら**フィッシュ･テイル**の 2～5 歩目を踊り壁斜めに面します。 左足を女性とイン･ラインで前進してから､クイック･オープン･リバースに入ることもできます ～	**S**

《メモ》 ■**ホバー**：「空中で停まる」意味。ここでは 6～7 歩目が実質的なホバー部分になります。

Q06 プログレッシブ･シャッセを**PP**で終わり ～ リンク ～ 右へのシャッセ･ロック ～ 右へのプログレッシブ･シャッセ ～ ランニング･フィニッシュ
Progressive Chasse to P.P. – Link – Chasse to R. Lock – Chasse to Right – Running Finish
レッスン用、試験用に最適です。

	～ クウォーター･ターンズ、あるいは、スピン・ターンの始めの 4 歩目を踊ります ～	**SQQS**
1-4.	右足 中央斜めに後退して**プログレッシブ･シャッセ**の 4 歩を踊り、男女とも少し外側に開き、LOD に沿って **PP に**なります。	**SQQS**
5.	右足（女性は左足を） LOD に沿って PP のまま前進。（ヒール）	**S**
6.	二人でスクエアに戻りながら、男性は左足を右足に（女性は右足を左足に）閉じます。今、男性は壁に面して両足ボールに上がっています。 （**リンク**）	**S**
7-9.	壁に面したまま逆 LOD に右足-左足-右足と（女性は左足-右足-左足と）**右へのシャッセ**を踊ります。シャッセはボールで軽やかに行い、3 歩目でロアーしてフラットになり、男性は右に、女性は左にスウェイをかけます。	**QQS**
10.	左足 LOD に沿って横から前方に､トウをほぼ LOD に向けてステップします。 （女性は右足を横にステップします。）（ボール）	**Q**
11.	左回転して LOD に面し、右足を左足後ろにクロスします。 （女性は左足を右足前にクロスします。）（ボール） （**右へのシャッセ･ロック**）	**Q**
12.	左足 左回転しながら女性とイン･ラインで中央斜めに前進。 （女性は右足後退します。）（ヒール）	**S**
13-15.	右足 LOD に沿って横にステップし、右足-左足-右足と（女性は左足-右足-左足と）**右へのプログレッシブ･シャッセ**を踊ります。その間、男性は女性とスクエアのまま中央に面しています。	**QQS**
16-19.	左足 女性をアウトサイドにリードしながら、壁斜めに後退して**ランニング･フィニッシュ**に入り、LOD に面して終わります。	**QQSS** または

		SQQS

《メモ》　＊10～12 歩目で顔を左へ返して左スウェイを（女性は顔を右へ返して右スウェイを）かける事もできます。
■**右へのシャッセ･ロック**：７～11 歩目のこと。

Q07	スピン･ターン ～ ピボット ～ 女性のフォー･クイック･ラン ～ ランニング･フィニッシュ Spin Turn – Pivot to Lady's Four Quick Run – Running Finish いろいろな場面で使える楽しいバリエーションです。難しくありません。

1-6.	**ナチュラル･スピン･ターン**を踊り、中央に背面します。	**SQQSSS**
7.	右足　後退して左への**ピボット**で LOD に面します。	**S**
8.	左足　左回転しながら LOD に前進。 （ここから**女性のフォー･クイック･ラン**に）	**S**
9.	右足　左回転しながら横にステップし、壁に背面します。　（女性は左足を横にステップして壁に面します。）（トウ）	**Q**
10.	左足　左回転を継続しながら壁斜めに後退。女性がアウトサイドに出てきます。（トウ）	**Q**
11.	右足　右ショルダー･リーディングで斜め後ろにステップ。（トウ）	**Q**
12.	左足　右足前に（女性は右足を左足後ろに）クロス。（トウ）	**Q**
13.	右足　壁斜めに背面したまま、斜め後ろにステップします。（トウ）	**S**
14-17.	左足　女性をアウトサイドに出しながら後退し、**ランニング･フィニッシュ**を踊ります。最後は LOD の方に終わります。	**SQQS** または **QQSS**

《メモ》　＊7 歩目は小さくステップし、ボディを前方へスイングして 8 歩目に入り、フォー･クイック･ランへの弾みをつけるようにします。
■**女性のフォー･クイック･ラン**：８～13 歩目がフォー･クイック･ランの部分ですが、ここでは男性のステップを女性が踊り、女性のステップを男性が踊ります。

Q08	チェンジ･オブ･ダイレクション ～ 右へのプログレッシブ･シャッセ ～ バックワード･ロック ～ ランニング･フィニッシュ Change of Direction – Progressive Chasse to Right – Backward Lock – Running Finish 団体レッスンや試験に最適のバリエーションです。

1-11.	クウォーター･ターンズを踊り、壁斜めに面して終わります。続いて、**チェンジ･オブ･ダイレクション**に入り、最後は左足を中央斜めに前進します。	**SQQSS** **QQSSSS**
12-14.	左膝を少し緩めてからライズし、LOD に沿って右足-左足-右足と（女性は左足-右足-左足と）**右へのプログレッシブ･シャッセ**を踊り、壁斜めに背面します。（トウ）	**QQS**
15-18.	僅かに左回転しながら女性をアウトサイドにリードし、左足を壁斜めに後退して**バックワード･ロック**に入ります。	**SQQS**
19-22.	再び女性をアウトサイドにリードしながら左足を壁斜めに後退し、**ランニング･フィニッシュ**を踊ります。LOD の方に終わります。	**SQQS** または **QQSS**

《メモ》 ■**クウォーター･ターンズ**：
① 前半が右へのクウォーター･ターン（4 歩）と後半が左へのクウォーター･ターン（4 歩/ヒール･ピボット）から成り立つ８歩構成のフィガー。最後は男性が左足前進で終わりますが、このアマルガメーションでのこの足は次のチェンジ･オブ･ダイレクションの 1 歩目と重なっています。
② 始めの４歩を右へのクウォーター･ターン（＝クウォーター･ターン･トゥ･ライト）、次の３歩を左へのクウォーター･ターン（＝クウォーター･ターン･トゥ･レフト）とするテキストもあります。この場合８歩目は含まれず、次のフィガーの１歩目とみなされます。左へのクウォーター･ターンはヒール･ピボットと同じです。
③ クウォーターは「クォーター」とも書きます。
■**チェンジ･オブ･ダイレクション**：「～ディレクション」とも書き、方向転換の意味です。

Q09	プログレッシブ･シャッセ ～ リバース･オープン･フィニッシュ ～ フィッシュ･テイル Progressive Chasse – Reverse Open Finish – Fish Tail シンプルでとても便利。

	～ クウォーター･ターンズの 4 歩からプ**ログレッシブ･シャッセ**の５歩目 右足を壁斜め、女性のアウトサイドに出るところまで踊ります ～	**SQQS** **SQQSS**
1.	後ろの左足に体重を戻し、女性がアウトサイドに出てきます。	**S**
2.	右足　左回転しながら女性とイン･ラインで後退。（ボール、ライズ）	**Q**
3.	左足　横にステップし、LOD に面します。（トウ） （**リバース･オープン･フィニッシュ**）	**Q**
4.	右足　中央斜め、女性のアウトサイドに前進します。（ダウン）	**S**
5-10.	続いて、（左足後退から）**フィッシュ･テイル**の 2～7 歩目を踊り、右回転して壁斜めに終わります。	**QQQQ** **SS**

《メモ》 ＊このアマルガメーションをコーナーで踊る場合、フィッシュ･テイルでは回転をせず新 LOD の壁斜めに終わるようにします。コーナーで使うに便利なフィガーです。

Q10	スクープ The Scoop この種のバリエーションに生徒達は喜びます。

1-7.	クウォーター･ターンズの 7 歩を踊り壁に面します。後半はヒール･ピボットですが、6～7 歩目を小さなシャッセに変えても良いです。	**SQQS** **SQQ**
8.	左足　LOD に沿って大きく横へスライドします（滑って行きます）。	**S**
9.	右足　左足に閉じながらトウに上がり、壁斜めに面します。　（**スクープ**）	**S**
10.	左足　逆中央斜めに小さく後退。女性がアウトサイドに出てきます。（トウ）	**Q**
11.	右足　後退し、左足の横、５～7 ㌢離れた所に閉じます。　（女性は左足を右足横に閉じます。）（トウ）	**Q**
12-15.	左足　斜め前にステップし、フォワード･ロック･ステップの 2～5 歩を踊ります。	**QQSS**

《メモ》 ＊6～7 歩目を小さなシャッセで踊ると、スクープへのリードがしやすくなります。
＊10～14 歩目は軽やかに踊ります。
■**スクープ**：「すくいあげる」意味。他に、特ダネ（スクープ）、シャベル、スコップの意味も。ここでは 8～9 歩目の動きがスクープになります。
■15 歩目の男性は女性のアウトサイドに右足前進します。

Q11	スクープからブロークン･タイミングを用いたフィッシュ･テイルへ The Scoop to Fish Tail with Broken Timing (and Polka Rhythm) レッスン、試験、及び競技会用に最も人気のあるバリエーションのひとつです。

1-11.	バリエーション Q10 の始めの 11 歩を踊ります。 **SQQS SQQ SSQQ**	
12.	左足　斜め前に小さくステップし、左スウェイをかけます。　（女性は右足を斜め後ろにステップします。）　この足はトウでステップし、そのまま高い状態を保ちます。	**S**
13.	右足　左足後ろに（女性は左足を右足前に）クロス。（トウ）	**Q**
14.	左足　斜め前に小さくステップ。スウェイはかけません。（トウ）	**Q**
15.	右足　女性のアウトサイドの右寄りに小さく前進します。右スウェイをかけ、トウに上がり続けています。	**S**
16-21.	左足後退から**フィッシュ･テイル**の 2～7 歩に続けます。	**QQQQ SS**

《メモ》　＊12～21 歩は僅かに女性のアウトサイドで踊りますが、コンタクトが外れないようにします。
＊このバリエーションはポルカのリズムを使うと遥かに魅力的になります。使うところは、10 と 11 歩目、13 と 14 歩目、そして 16～19 歩目です。トウでステップしてから軽やかにヒールを 2～3 ㌢程おろしてから再びライズし、バウンスの効果を演出します。
■**フィッシュ･テイル**：「魚のしっぽ、お尻を振って歩く様」の意味があります。
■**ブロークン･タイミング**：「変則的なタイミング」の意味。

Q12	シックス･クイック･トゥインクル The Six Quick Twinkle グループレッスン、試験、競技会にも便利なフィガーです。

1-6.	ナチュラル･ターンの 5 歩を踊ります。5 歩目右足は大きく取り、次に、左足を右足にブラッシュし、中央に面します。	**SQQ SSS**
7.	左足　横少し前にステップし、逆 LOD に沿って動きます。（トウ）	**Q**
8.	右足　左足に閉じる。　（女性は左足を右足に閉じます。）（トウ）	**Q**
9.	左足　右回転しながら壁に後退。女性がアウトサイドに出てきます。（トウ）	**Q**
10.	右足　LOD に面するまで回転しながら、左足に閉じます。　（女性は男性の前を横切って左足を横にステップします。）（トウ）	**Q**
11-14.	左足　斜め前にステップし、LOD にフォワード･ロック･ステップの 2～5 歩を踊ります。	**QQSS**

《メモ》　＊６歩目で左足をブラッシュした後、“&”カウントで右膝を緩めると、シックス･クイック･トゥインクルへ軽やかに入れます。
＊このフィガーは、コーナーで使うとても便利です。
＊中央斜めに終わりクイック･オープン･リバース･ターンに続けることもできます。
＊男性は 7～8 歩目で右スウェイを 10 歩目で左スウェイをかけます。
■**トゥインクル**；「素早い足の動き」の意味。後退―閉じる―前進、前進―閉じる―後退のように、閉じる動きの前後に、反対方向への動きが含まれています。このバリエーションでは、7～12 歩目までの 6 歩が“**シックス･クイック･トゥインクル**”にあたります。トゥインクルはツインクルとも書きます。

Q13	トップ･スピンのバック･ロック･エンディング ～ ランニング･フィニッシュ Top Spin ending with Back Lock and Running Finish

トップ･スピンは生徒達が覚えておくと便利なフィガーです。
このアマルガメーションはとても教えやすいです。

1-9.	クウォーター･ターンズ前半の 4 歩からプログレッシブ･シャッセに入り、(9 歩目）右足を女性のアウトサイド、壁斜めに前進します。	**SQQS SQQSS**
10.	左足　左回転しながら逆 LOD にステップ。女性がアウトサイドに出てきます。	**S**
11.	右足　左回転を継続しながら、女性とイン･ラインで逆壁斜めに後退します。（ボール、ライズ）	**Q**
12.	左足　横にステップし、逆中央斜めに面します。（トウ）	**Q**
13.	右足　女性のアウトサイドに前進。（ヒール、またはフラット）（**トップ･スピン**）	**S**
14-17.	体重を後ろの（壁斜め）左足に移し、バックワード･ロックを踊ります。女性がアウトサイドに出てきます。（**バック･ロック･エンディング**）	**SQQS**
18-21.	左足　女性をアウトサイドにリードしながら壁斜めに後退し、**ランニング･フィニッシュ**を踊ります。LOD の方に終わります。	**QQSS** または **SQQS**

《メモ》 ■**トップ･スピン**：トップは「独楽」の意味。
■**バック･ロック**：説明文中にある“バック**ワード**･ロック”も同じフィガーです。

Q14 ナチュラル･ターン ～ バック･ロック ～ ランニング･フィニッシュ
Natural Turn – Back Lock and Running Finish
どのレベルの人にも絶対必要なバリエーションです。

1-4.	**ナチュラル･ターン**の 4 歩を踊り、LOD に背面します。	**SQQS**
5-7.	右足　右ショルダー･リーディングで後退し、**バックワード･ロック**の 3 歩を踊ります。バックワード･ロックは LOD に沿って後退しても、壁斜めに後退しても良いです。	**QQS**
8-11.	左足　女性をアウトサイドに出してランニング･フィニッシュを踊ります。	**QQSS** または **SQQS**

《メモ》 ＊男性は 4 歩目で左膝を少し緩めると、次のバック･ロックへ女性をリードし易くなるでしょう。
＊このバリエーションは LOD に沿って踊ることも、コーナーで踊ることもできます。技術的な詳細は教本、“リバイズド･テクニーク”を参照してください。

Q15 ダブル･プログレッシブ･シャッセ ～ ダブル･ロック
Double Progressive Chasse to Double Lock
一般使用に最適の、本当に素晴らしいバリエーションです。

1-4.	右足前進からクウォーター･ターンズの初めの 4 歩を踊り、中央斜めに背面します。	**SQQS**
5.	左回転しながら中央斜めに右足後退（女性は左足前進）します。（ダウン）	**S**
6.	左足（女性は右足を）　小さく横にステップ。（トウ）	**Q**
7.	右足　左足に閉じます。ボディは壁に面しています。（トウ）	**Q**
8-9.	6～7 歩目のシャッセを繰り返します。（トウ）（**ダブル･プログレッシブ･シャッセ**）	**QQ**
10.	左足　横少し前に前進。壁に面します。（トウ、ロアー）	**S**
11.	右足　女性のアウトサイド、壁斜めに前進。（ヒール）	**S**
12.	左足　斜め前にステップし、壁斜めに進んで行きます。（トウ）	**Q**
13.	右足　左足後ろに（女性は左足を右足前に）クロスします。（トウ）	**Q**

14-15.	12～13 歩目のロック･ステップを繰り返します。（トウ）（**ダブル･ロック**）	**QQ**
16.	左足　斜め前にステップ。（トウ、ロアー）	**S**
17.	右足　女性のアウトサイドに前進します。（ヒール）	**S**

《メモ》　＊6～9 歩目と 12～15 歩目では僅かなバウンス･アクションを用いることもできます。その場合、始めは少しだけロアーし、次に足が閉じたりクロスしたりする所で再びライズして行きます。

Q16　ナチュラル･ターン ～ ブイ･シックス（**V6**） ～ トップ･スピン ～ ティプシー

Natural Turn – V.6 – Top Spin – Tipsy

ナチュラル･ターンから V6 は試験などに用いられる、優れたスタンダード･フィガーです。
ここでは少し難しいけれど、とても素晴らしいエンディングを紹介しましょう。

1-3.	**ナチュラル･ターン**の 3 歩を踊り、アンダーターンして中央斜めに背面。	**SQQ**
4.	左足　女性とイン･ラインで中央斜めに後退。（**V6** に入ります）	**S**
5.	右足　右ショルダー･リーディングを使って、中央斜めに後退。（トウ）	**Q**
6.	左足　右足前に（女性は右足を左足後ろに）クロスします。（トウ）	**Q**
7.	右足　右ショルダー･リーディングをかけたままを中央斜めに後退します。（トウ、ロアー）	**S**
8.	左足　中央斜めに後退。女性がアウトサイドに出てきます。（ダウン）	**S**
9.	右足　左回転しながら女性とイン･ラインで中央斜めに後退。（ボール）	**Q**
10.	左足　横少し前にステップ。ボディは壁に面しています。（トウ）	**Q**
11-15.	右足ヒールから女性のアウトサイドに前進し、フォワード･ロック･ステップに入ります。（15 歩目右足は女性の右アウトサイドに前進。次に**トップ･スピン**に入ります。）	**SQQSS**
16.	左足　左回転しながら女性をアウトサイドにリードして、逆 LOD に後退。	**Q**
17.	右足　回転を継続しながら、逆壁斜めに女性とイン･ラインで後退します。（ボール、ライズ）	**Q**
18.	左足　逆中央斜めに面するまで回転を継続しながら、横にステップします。（トウ、ロアー）	**S**
19.	右足　女性のアウトサイドに前進してチェック。右スウェイをかけます。（ヒール）	**S**
20.	後ろの左足へ体重を戻し、右回転を始めます。女性がアウトサイドに出てきます。	**S**
	～ 続いて**ティプシー**に入ります ～	
21.	右足　右回転して LOD に面した所で、横に小さくステップ。（ボール）	**Q**
22.	左足　右足に半歩寄せます。（ボール）	**&**
23.	右足　再び横に小さくステップ。ウェストからの右スウェイをかけ、左膝を内側に緩めます。（右足ボールと左足ボールのインサイド･エッジ）	**Q**
24-27.	左足　斜め前にステップし、LOD に沿ってフォワード･ロック･ステップの 2～5 歩を踊ります。	**QQSS**

《メモ》 ＊19歩目での右足チェック時、右スウェイを使うとティプシーに入りやすくなります。
＊ティプシーの 22～23 歩目で左スウェイをかけると、ティプシーの動きをコントロールし易くなることがあります。
＊標準的なダンサーはトップ･スピンをアンダーターンして踊り、19 歩目で中央に面する踊り方の方が易しくて良いでしょう。
■**ブイ･シックス**：教本「リバイズド・テクニーク」では上の説明の 4～11 歩（計８歩）が V6 になっています。最後の右足は次のフィガーの 1 歩目と重なるため、合計 7 歩とする教本もあります。
■**ティプシー**：千鳥足のようにふらついたり、倒れそうになったりする意味。Q&Q で踊ります。

Q17	スピン･ターン ～ ブイ･シックス（**V6**） ～ フォワード･チェックド･ロック ～ ティプシー Spin Turn to V.6 – Forward Checked Lock – Tipsy 試験や競技会に便利な、現代風の魅力的なバリエーションです。

1-6.	ナチュラル･**スピン･ターン**の 6 歩を踊り、中央斜めに背面します。	**SQQSSS**
7-13.	右足　右ショルダー･リーディングを使って後退し、バリエーション **Q16** の **V6**（５～11 歩）を踊ります。１３歩目は右足を女性のアウトサイド、壁斜めに前進します。	**QQSS** **QQS**
14.	右足の上でライズし、左足を斜め前にステップします。体重は後ろにおいて置きます。（トウ）　（**フォワード･チェックド･ロック**に入ります。）	**Q**
15.	右足　左足後ろに（女性は左足を右足前に）クロスします。（フラット）	**Q**
16.	左足　床から少し離して前方へポイント（女性は右足を床から少し離して後方へポイントします）。　（男女とも体重の移動はありません。）	**S**
17.	左足　逆中央斜めに後退。女性がアウトサイドに出てきます。僅かに右回転します。（ダウン）	**S**
18.	右足　小さく横にステップし、逆 LOD に進みます。壁に面しています。（ボール）　（**ティプシー**）	**Q**
19.	左足　右足の方へ半分ほど寄せます。（ボール）	**&**
20.	右足　再び小さく横にステップ。スウェイを左か右にかけます。どちらも正しいです。（ボール）	**Q**
21-24.	左足　横少し前にステップ。ロック･ステップの 2～5 歩を踊り、LOD に沿って移動して行きます。	**QQSS**

《メモ》 ＊13 歩目でライズをする前に、右膝を少し緩めると、ライズや次のステップへのリードが楽になるでしょう。
＊16 歩目で男性の左足トウは下へ向けておきます。
＊フォワード･チェックド･ロック～ティプシーには、V6 以外にもプログレッシブ･シャッセからも入れます。
■**ロック･ステップ**：男性はフォワード･ロック･ステップ、女性はバックワード･ロック･ステップを踊ります。

Q18	スピン･ターン ～ リバース･ピボット ～ 右へのシャッセ ～ バック･フィッシュ･テイル Natural Spin Turn – Reverse Pivot – Chasse to Right – Back Fish Tail このバリエーションはレッスンや試験に向いています。

1-6.	ナチュラル･**スピン･ターン**を踊り中央に背面します。	**SQQSSS**
7.	右足　後退から**リバース･ピボット**を踊り、中央斜めに面します。	**S**
8.	左足　左回転しながら中央斜めに前進します。（ヒール）	**S**
9-11.	右足　横にステップして壁斜めに背面し、**右へのシャッセ**（右足-左足-右足）で LOD に沿って移動します。（トウ）	**QQS**
	～ ここから**バック･フィッシュ･テイル**に入ります ～	
12.	左足　左回転しながら壁斜めに後退。女性がアウトサイドに出てきます。	**S**
13.	右足　左足前に（女性は左足を右足後ろに）クロスします。（トウ）	**Q**
14.	左足　少し左寄りに後退。女性はまだアウトサイドにいます。（トウ）	**Q**
15.	右足　斜め後ろに後退し、壁斜めに移動し続けます。（トウ）	**Q**
16.	左足　右足前に（女性は右足を左足後ろに）クロスします。（トウ）	**Q**
17.	右足　斜め後ろに後退します。（トウ、ロアー）	**S**
18-21.	左足　壁斜めに後退し、女性がアウトサイドに出てきます。そこからランニング･フィニッシュに入り、LOD の方に終わります。	**QQSS** または **SQQS**

《メモ》　＊8 歩目左足は少し膝を緩めると、女性がヒール･ターンと勘違いしなくてすみます。
＊12 歩目の左足はしっかりボディの下におくことで、バック･フィッシュ･テイル 1 歩目での足のクロスがしやすくなります。
■ここでの右へのシャッセは「右へのプログレッシブ･シャッセ」です。
■**バック･フィッシュ･テイル**：男性が女性の、女性が男性のフィッシュ･テイル（回転なし）を踊っています。

Q19	ジグザグ ～ バック･フィッシュ･テイル Zig Zag to Back Fish Tail 一般的なレッスンや試験に適したシンプルなバリエーションです。

1-3.	クウォーター･ターンズを踊ってから、左足を LOD の方へ前進し、**ジグザグ**の 3 歩を踊ります。3 歩目の左足は壁斜めに後退し、女性がアウトサイドに出てきます。この左足はしっかりボディの下におきます。	**SSS**
4-12.	次に、**バック･フィッシュ･テイル**からランニング･フィニッシュを踊ります。（バリエーション **Q18** の 13～21 歩を参照）	**QQQQSS** **QQS**

《メモ》　■クウォーター･ターンズの後半で左へ 3/8 回転し、LOD に面します。
■**ジグザグ**：5 歩（すべて“S”カウント）から構成されるフィガーのため、説明では「3 歩を踊ります」となっていますが、この 3 歩の踊り方は、ジグザグ･バック･ロック･ランニング･フィニッシュでの踊り方と同じです。５歩構成のジグザグはリバイズド･テクニーク（アレックス・ムーア著）にもテクニーク･オブ･ボールルーム･ダンシング（ガイ･ハワード著）にも出ていません。追加フィガー**Q58** を参照してください。

Q20	ツー･フィッシュ･テイル The Two Fish Tails

一般に知られているフィガーから成り立つ素晴らしいグループです。その構成フィガーは、
ナチュラル･ターン、フォワード･ロック･ステップ、リバース･ターンの３歩、
バック･フィッシュ･テイル、オープン･フィニッシュ、そしてフィッシュ･テイルです。

1-5.	**ナチュラル･ターン**の 5 歩を踊り、中央斜めに面します。両足は少し離れています。	**SQQSS**
6-9.	**フォワード･ロック･ステップ**の 2～5 歩を踊り、5 歩目は中央斜めに面して女性のアウトサイドに右足前進します。（ここまでのステップはバリエーション **Q03** に詳しい説明がでています。）	**QQSS**
10.	左足　左回転しながら女性とイン･ラインで前進します。（ボール）	**Q**
11.	右足　横にステップして壁斜めに背面します。（トウ）	**Q**
12,	左足　LOD に後退し、しっかりボディの下におきます。女性がアウトサイドに出てきます。（ダウン）　（**リバース･ターン**の 3 歩）	**S**
13.	右足　左足の前に（女性は左足を右足後ろに）クロスします。（トウ）	**Q**
14.	左足　少し左寄りに後退。女性はまだアウトサイドにいます。（トウ）	**Q**
15.	右足　斜め後ろに後退し。LOD の方への移動が続いています。（トウ）	**Q**
16.	左足　右足前に（女性は右足を左足後ろに）クロスします。（トウ）	**Q**
17.	右足　斜め後ろに後退。（トウ、ロアー）　（**バック･フィッシュ･テイル**）	**S**
18.	左足　女性をアウトサイドに出し、LOD へ後退。（ダウン）	**S**
19.	右足　左回しながら、女性とイン･ラインで後退。（ボール）	**Q**
20.	左足　横少し前にステップし、ボディは壁に面します。（トウ）　（**オープン･フィニッシュ**）	**Q**
21-27.	右足　女性のアウトサイド、壁斜めに前進し、回転しない**フィッシュ･テイル**の 7 歩を踊ります。	**SQQ QQSS**

《メモ》　＊10 歩目はヒールから出ることもできます。
＊12 歩目左足はしっかりボディの下におくことがリードに繋がります。
■**リバース･ターン**：ここでは、クイック･オープン･リバース･ターンのことです。
■**フィッシュ･テイル**：フィッシュ･テイルの 7 歩目（説明の 27 歩目）で男性は女性のアウトサイドに右足前進します。この足は、次のフィガーの 1 歩目と重なるため、フィッシュ･テイルを 6 歩構成とするテキストもあります。
■**ツー・フィッシュ･テイル**：「二つのフィッシュ･テイル」の意味で、英語表記は複数形の「～テイルズ」。一つ目はバック･フィッシュ･テイルです。

Q21　ナチュラル･ターン ～ 右へのティプル･シャッセ ～ カービング･ロック ～ 右へのプログレッシブ･シャッセ ～ バック･ロック

Natural Turn – Tipple Chasse to R. – Curving Lock – Progressive Chasse to R. – Back Lock

レッスン用、試験用に最適。

1-4.	コーナー近くで**ナチュラル･ターン**の 4 歩を踊ります。	**SQQS**
5.	右足　右回転しながら、横へステップ。（ボール）	**Q**
6.	左足　右足に閉じて新 LOD に面します。（ボール）	**Q**
7.	右足　小さく横へステップ。右膝を緩め、ウェストからの右スウェイをかけて顔を右に向けます。　（女性の顔は左に向けます。）（ボール、フラット）　（**右へのティプル･シャッセ**）	**S**
8.	左足　左回転しながら、中央斜めに向け、斜め前にステップします。（トウ）	**Q**
9.	右足　左足後ろに（女性は左足を右足前に）クロスします。（トウ）　（**カービング･ロック**）	**Q**
10.	左足　女性とイン･ラインで中央斜めに前進。ウェストから左スウェイをかけ、顔を左に返しながら強く踏み出しします。　（女性はウェストから右スウェイをかけ、顔を右に返します。）（ヒール）	**S**
11-13.	右足　横にステップして**右へのプログレッシブ･シャッセ**に入り、新 LOD に沿って移動し、壁斜めに背面します。（トウ）	**QQS**
14-21.	左足　女性をアウトサイドにリードしながら壁斜めに後退し、**バック･ロック**、そしてランニング･フィニッシュへとつなげます。	**SQQS QQS**

《メモ》 ■**右へのティプル･シャッセ**：「ティプル･シャッセ･トゥ･ライト」ともいいます。左へのティプル･シャッセもありますが、一般に“ティプル･シャッセ”というと、この右へのティプル･シャッセを指します。ティプルは「深酒をする、強い酒」の意味。カウントは“QQS”（比較：ティプシーは“Q&Q”）。
■**カービング･ロック**：「カーブをしながら足をクロスする」という意味。

Q22 ナチュラル･ターン ～ 右へのティプル･シャッセ ～ フォワード･ロック ～ クイック･オープン･リバース
Natural Turn with Tipple Chasse to R. – Forward Lock to Quick Open Reverse
レッスン用として素晴らしフィガーです。コーナーをうまく使います。

1-4.	ナチュラル･ターンの 4 歩を踊り、コーナー近くで LOD に背面します。	**SQQS**
5.	右回転しながら、右足を新 LOD に向けて小さく横にステップ。 （女性は左足を横にステップします。）（トウ）	**Q**
6.	左足　右足に閉じて新 LOD に面します。（トウ）	**Q**
7.	右足（女性は左足を） 横へ小さくステップ。トウに上がってからロアーして膝を緩め、横への動きを止めます。 （**右へのティプル･シャッセ**） 《メモ》 ＊5～7 歩目で男性は、顔を右へ返し右スウェイをかけても良いですし、あるいは、通常のポジションのままでも良いです。	**S**
8-11.	左足　斜め前にステップし、中央斜めに**フォワード･ロック**の 2～5 歩を踊ります。最後の右足は、中央斜めに面して女性のアウトサイドに前進。	**QQSS**
12-15.	左足　女性とイン･ラインで前進して**クイック･オープン･リバース**を踊り、LOD に背面します。	**QQSS**
16-19.	プログレッシブ･シャッセの 2～5 歩目を踊ります。	**QQSS**

《メモ》 ■12～14 歩目をクイック･オープン･リバース、15 歩目からをプログレッシブ･シャッセと考えることもできます。

Q23 オープン･インピタス ～ ウィング ～ テレマーク ～ フィッシュ･テイル
Open Impetus – Wing – Telemark – Fish Tail
この面白いスタンダード･アマルガメーションは、見落とされがちです。

1-6.	ナチュラル･ターンの 3 歩と**オープン･インピタス**を踊り、PP になり中央斜めに入って行きます。	**SQQ SSS**
7-9.	右足　PP で中央斜めに前進し、体重をかけずに左足を右足に閉じてヘジテイトします。この間、女性は通常の**ウィング**を踊り、最後は男性の左アウトサイドで中央斜めに背面しています。	**SQQ**
10-13.	左足　女性の左アウトサイド、中央斜めに前進してクローズド･**テレマーク**を踊り、壁斜めに面します。	**SSSS**
14-19.	**フィッシュ･テイル**の 2～7 歩目を踊りながら壁斜めに進んで行きます。このフィッシュ･テイルでの回転はありません。	**QQQQ SS**

Q24 オープン･インピタス ～ ウィング ～ 右へのシャッセ ～ オープン･フィニッシュ ～ 右足のブレイク
Open Impetus – Wing – Chasse to Right – Open Finish – R.F. Beak
難しくはありませんが、先のバリエーションより少し高度になっています。試験や競技会向き。

1-9.	**オープン･インピタス**から**ウィング**を続けて踊り、中央斜めに面します。最	**SQQSSS**

	後は女性が男性の左アウトサイドに出ています。	**SQQ**
10.	左足　左回転しながら、女性の左アウトサイドに前進します。	**S**
11-13.	右足　横にステップして**右へのシャッセ**（右足-左足-右足）を踊ります。壁斜めに背面したところから左回転しながら中央斜めに移動し、最後の右足をステップしたとき、ほぼ中央斜めに背面しています。（トウ）	**QQS**
14.	左足　中央斜めに後退。女性がアウトサイドに出てきます。（ダウン）	**S**
15.	右足　左回転しながら女性とイン･ラインで後退。（ボール）	**Q**
16.	左足　横にステップ。ボディが壁に面します。（トウ） （**オープン･フィニッシュ**）	**Q**
17.	右足　女性のアウトサイド、壁と壁斜めの間に前進。（ヒール）	**S**
	～ この後、ナチュラル･ターンやロック･ステップでこのバリエーションを終わることができます。**右足のブレイク**には次のように踊ります ～	
18.	後ろの左足のボールに軽く体重を乗せます。　（女性は前の右足のボールに体重を移します。男性のアウトサイドにいます。）	**“&”**
19.	右足　５㌢程前方の左寄りに、深く CBMP に滑り出します。まだ女性のアウトサイドにいて、右膝を僅かに緩めます。	**Q**
20.	後ろの左足に体重を戻し、中央にさがります。女性はまだアウトサイドにいます。（ボール）	**Q**
21.	右足　中央に後退。女性とイン･ラインになります。（ボール）	**Q**
22.	左足　横少し前にステップし、壁に面します。（トウ）	**Q**
23.	右足　女性のアウトサイド、ほぼ壁斜めに前進します。（ヒール）	**S**

《メモ》　＊続いてナチュラル系フィガーを踊ります。18～23 歩を繰り返すこともできます。ブレイクは軽やかに踊ります。
＊18～19 歩目では僅かに右へ回転したり、21 歩目で左へ回転したりすることもできます。
＊19 歩目は僅かに前進しますが、体重は後ろに保ちます。

Q25　プログレッシブ･シャッセ ～ クロス･シャッセから PP へ ～ スキップ･ロック

Progressive Chasse – Cross Chasse to P.P. – Skip Lock

あらゆる場面に使用できる面白いバリエーションです。難しくありません。

1-4.	クウォーター･ターンズの 4 歩を踊ります。	**SQQS**
5-8.	右足　中央斜めに後退し、プログレッシブ･シャッセの 4 歩を踊ります。4 歩目左足ではトウに高く上がり、それからフラットになって左膝をゆるめ、少しだけ PP になります。男性は左に（女性は右に）ウェストからスウェイをかけ、下を見ます。	**SQQS**
9.	横の右足（女性は横にある左足）に体重を移し、逆 LOD に移動。（ボール）	**Q**
10.	左足　右足に閉じます。（女性は右足を左足に閉じます。）（トウ）	**Q**
11.	右足（女性は左足）　LOD に沿って PP で前進。（ヒール） （**クロス･シャッセから PP へ**）	**S**
12.	左足　女性をスクエアに戻しながら、LOD に沿ってとても小さく横にステップし（女性は右足をとても小さく横にステップし）、トウに高く上がります。このステップには、一度右膝を緩めてから伸ばして入ります。	**“&”**
13.	僅かに下に沈む感じで右足を左足に閉じます。両膝は少し緩みますが、まだ両足ボールの上にいます。女性とはスクエアになっています。	**Q**
14-17.	左足　横少し前に出し、LOD に沿ってロック･ステップの 2～5 歩を踊ります。 （**スキップ・ロック**）	**QQQS**

《メモ》　＊上の説明が正しいスキップ･ロックの踊り方です。12 歩目左足を体重かけずに右足に閉じ、右足で軽くホップ（**Q**）してからサイド･ロック･ステップに入る踊り方もあります。その場合、12 歩目からのカウントは **QQQQS** となります。この踊り方をしたとき、左足を床から高く上げる人がいますが、ムーブメントがとても醜いものになります。

Q26	スピン ～ プログレッシブ･シャッセ ～ カービング･ロック ～ シャッセとホップからフォワード･ロック Spin – Progressive Chasse – Curving Lock – Chasse and Hop to Forward Lock とても素晴らしいバリエーションで、レッスンや試験に最適です。

1-6.	ナチュラル･**スピン**･ターンの 6 歩を踊り、中央斜めに背面します。	**SQQSSS**
7-11.	右足　後退して**プログレッシブ･シャッセ**を踊ります。最後の右足は壁斜めに向け、女性のアウトサイドに前進します。	**SQQSS**
12.	左へカーブしながら、女性とイン･ラインで左足前進。顔を左へ返し左スウェイをかけます。（ボール）　（女性は右足後退。顔をしっかり右へ返し、右スウェイをかけます。)	**Q**
13.	右足　左足後ろに（女性は左足を右足前に）クロス。　スウェイと顔の向きは同じに保ち、ボディは僅かに左回転をしています。（トウ）	**Q**
14.	左足　女性とイン･ラインで、かなり大きく LOD に前進します。この足はヒールから出なければいけません。スウェイと顔の向きは同じに保ちます。（女性は右足後退します。）　（**カービング･ロック**）	**S**
15.	左スウェイを戻し、右足を小さく横少し前にステップ。顔を右へ返して右スウェイに切り替えます。　（女性は左足を横から後ろへステップし、顔をしっかり左へ返して左スウェイをかけます。）（トウ）	**Q**
16.	左足　右足に（女性は右足を左足に）閉じます。スウェイと顔の向きはそのまま保ちます。	**Q**
17.	右足　小さく横少し前にステップ。　（女性は左足を横から後ろにステップします。）　ステップの最後で顔の向きとスウェイを戻します。（ボール）（**シャッセ**）	**Q**
18.	右足の上で小さく**ホップ**し、左足が床から少し離れて右足近くに寄ってきます。左スウェイをかけます。　（女性は左足でホップし、右足を床から少し持ち上げます。右スウェイをかけ、顔も右へ返しても構いません。）	**Q**
19-22.	スウェイを元に戻し、左足を斜め前にステップして**フォワード･ロック･ステップ**の 2～5 歩目を LOD の方に踊ります。	**QQSS**

Q27	クイック･オープン･リバース ～ ピボットからシャッセとティプシー ～ ロック Quick Open Reverse – Pivot to Chasse and Tipsy – Lock 古いバリエーションですがいまだに人気があります。難しくありません。

1-4.	左足　前進から**クイック･オープン･リバース･ターン**を踊ります。4 歩目は右足後退で左へ**ピボット**し、壁斜めに面します。	**SQQS**
5.	左足　左回転しながら女性とイン･ラインで壁斜めに前進します。	**S**
6.	右足　小さく横にステップし、LOD か壁斜めに面します。（トウ）	**Q**
7.	左足　右足に閉じます。（トウ）　（**シャッセ**）	**Q**
8.	右足　小さく横にステップ。（ボール）	**Q**
9.	左足　右足の方へ半分程閉じ、左スウェイをかけます。（ボール）	**&**
10.	右足　左スウェイをかけたまま小さく横へステップし、左膝を内側に曲げます。（ボール）　（**ティプシー**）	**Q**
11-14.	左足　斜め前にステップしてフォワード･**ロック**･ステップの 2～5 歩を踊り、LOD に沿って進みます。	**QQSS**

《メモ》　＊4 歩目は小さくステップしなければいけません。ピボットした後、左足は CBMP に保ちます。
＊９歩目左足をステップするとき、ライズしないようにします。
＊９～10 歩目での左スウェイの代わりに 10 歩目で右スウェイを使うこともできます。
＊ティプシー（８～10 歩目）の９歩目左足を寄せるとき、スキップするような感じは避けます。

Q28	クイック･オープン･リバース ～ スライド ～ ターニング･ロック ～ バック･フィッシュ･テイル Quick Open Reverse – Slide – Turning Lock to Back Fish Tail このバリエーションで素晴らしい表現をすることができます。

1-4.	左足　前進から**クイック･オープン･リバース**･ターンを踊り、LOD に背面します。ボディは左回転をしています。	**SQQS**
5.	左足　トウを壁斜めに向けたまま、LOD に沿って横へ**スライド**します。（フラット）	**S**
6.	右足　左足の方へ引き寄せますが、右脚はしっかりしておきます。トウにライズしながら LOD に面し、左足後ろに（女性は左足を右足後ろに）素早くクロスします。	**Q**
7.	左足　左回転を継続しながら、前方の中央斜めに小さくトウから出ます。女性とはイン･ラインにいます。	**Q**
8.	右足　横少し後ろにステップし、壁斜めに背面します。（**ターニング･ロック**）	**S**
9.	左足　壁斜めに後退。女性がアウトサイドに出てきます。（ダウン）	**S**
10.	右足　左足前にクロスします。（トウ）	**Q**
11.	左足　少し左寄りに後退します。（トウ）	**Q**
12-14.	右足　壁斜めに向け斜め後ろにステップし、バック･ロックの 3 歩を踊ります。男性の 13 歩目は前にクロスします。　（**バック･フィッシュ･テイル**）	**QQS**
15-18.	左足　女性をアウトサイドにリードしながら壁斜めに後退し、ランニング･フィニッシュに入ります。	**SQQS** または **QQSS**

Q29	クイック･オープン･リバース ～ リバース･インピタス ～ バック･ロック（あるいはターニング･シャッセ･ロール･エンディング） Quick Open Reverse – Reverse Impetus to Back Lock (or a Turning Chasse Roll ending) とてもシンプルなバリエーションですが、試験用として非常に良いものです。 プログレッシブ･シャッセを中央斜めに終わったところから、あるいは、スピン･ターンからリバース･ピボットを踊った後からも入れます。

1-4.	左足　前進して**クイック･オープン･リバース･ターン**を踊り、LOD に背面して右足後退で終わります。	**SQQS**
5.	ヒール･ターンしながら、左足を右足に閉じて壁斜めに面します。　（女性は右足を横にステップします。）	**S**
6.	右足　左回転を継続しながら横にステップし、壁に背面します。　（女性は左足を右足にブラッシュしてから斜め前にステップし、壁に面します。）	**S**
7.	左足　左回転を継続しながら、壁斜めに後退。女性がアウトサイドに出てきます。　（**リバース･インピタス**） 《メモ》 ＊ここから**バック･ロック**･ランニング･フィニッシュの 2～5 歩（**QQS SQQS**）に入ります。あるいは、下の**シャッセ･ロール**に続けましょう。	**S**
8.	右足　右回転をしながら、トウを LOD に向けて横にステップ。　（女性は左足を横にステップします）（ボール）	**Q**
9.	左足　右足に閉じ、LOD に面します。（ボール）	**Q**
10.	右足　壁斜めに前進し、女性の足の間に出て行きます。　（女性は左足を左寄りに後退します。）　このステップで顔を右へ返し、ウェストから少し右スウェイを（女性は左へ顔を返し、左スウェイを）をかけます。この右足でピボットし、中央斜めに背面します。左足は後ろに保たれています。	**S**
11.	左足　中央斜めに後退し、V6 に続けます。	**SQQSSQQ SQQS**

Q30	クイック･オープン･リバース ～ クローズド･ウィング ～ テレマーク ～ ティプシー･ポイント ～ バック･ロック ～ オープン･フィニッシュ Quick Open Reverse – Closed Wing to Telemark and Tipsy Point – Back Lock to Open Finish 上級試験や競技会向けの優秀なバリエーションです。

1-4.	左足　前進して**クイック･オープン･リバース**を踊り、LOD に背面します。	**SQQS**
5-6.	ヒール･ピボットしながら左足を右足に閉じ、壁斜めに面します。（すかさず女性をウィングへリードします。）　（女性は小さく右足前進し、男性の左アウトサイドに出る用意をします。次に左足を小さく男性の左アウトサイドに出し、壁斜めに背面します。）　（**クローズド･ウィング**）	**QQ**
7-10.	左足　女性の左アウトサイド、壁斜めに前進してクローズド･**テレマーク**を踊り、左へ 3/4 回転して逆壁斜めに面します。	**QQSS** または **SSSS**
11.	ボディを前方へ投げ出して、左足ボールで斜め前へ小さくステップし、フラットになって左膝を緩めます。　（女性は右足を斜め後ろにステップ。）	**&**
12.	右足　トウだけ床に触れて左足後ろにクロスします。体重はまだ左足にあります。ウェストから左スウェイをかけて下の方を見ます。　（女性は左足トウが床に触れるようにして右足前にクロスします。体重はまだ右足にあります。顔は右に返しても良いです。）　（**ティプシー･ポイント**）	**S**
13.	右足　中央斜めに後退。　（女性は左足を中央斜めに前進。）（トウ）	**Q**
14.	左足　右足前にクロス。　（女性は右足を左足後ろにクロス。）（トウ）	**Q**
15.	右足　中央斜めに後退。（トウ、ロアー）　（**バック･ロック**）	**S**
16.	左足　後退。女性がアウトサイドに出てきます。（ダウン）	**S**
17.	右足　左回転しながら、中央斜めに後退します。（ボール、ライズ）	**Q**
18.	左足　横少し前にステップし、ボディが壁に面します。	**Q**
19.	右足　女性のアウトサイド、壁斜めに前進します。　（女性は左足を壁斜めに後退します。）　（**オープン･フィニッシュ**）	**S**

Q31	ナチュラル･ヘアピン ～ ランニング･フィニッシュ ～ ロック Natural Hairpin – Running Finish to Lock クイック･オープン･リバースへの素晴らしい入り方ができます。

1-4.	ナチュラル･ピボット･ターンの 4 歩を踊り LOD に面します。右足は前方に CBMP に保たれています。	**SQQS**
5-7.	右足　女性とイン･ラインで前進し、**ヘアピン**･ランを踊ります：右足-左足-右足と右へシャープに回転しながら前進し、最後は右足を女性のアウトサイドに出て逆壁斜めに面します。（5 歩目はヒール、6 歩目はトウ、7 歩目はトウ、次にロアー）	**QQS**
８.	チェックして、強い右回転を起こしながら左足を LOD に後退。（女性は右足を男性のアウトサイドに前進します。）（ボール、ライズ）	**S**
9.	右足　中央斜めに向けて、横にステップ。　（女性は左足を横にステップ。男性とはイン･ラインにいます。）（トウ）	**Q**
10.	左足　左ショルダー･リーディングを使って斜め前にステップし、中央斜めに出て行きます。（トウ）　（**ランニング･フィニッシュ**）	**Q**
11.	右足　左足後ろに（女性は左足を右足前に）クロスします。（トウ）	**Q**
12.	左足　斜め前にステップ。女性のアウトサイドに出る用意をします。（トウ、ロアー）	**Q**
13.	右足　女性のアウトサイド、中央斜めに前進します。（ヒール）　（**ロック**） ～ 次に女性とイン･ラインで左足前進し、クイック･オープン･リバースに入ります ～	**S**

《メモ》　＊8～13 歩目は **QQQQQQ** のカウントで踊ることもできます。その場合、13 歩目のフットワークはトウ、ヒールになります。
■**ヘアピン**：英語の意味は「ヘアピン、U字に曲がっているもの」。カーブド･フェザーの回転量を多くした踊り方を言い、ヘアピン･ランとも言います。

Q32	クイック･オープン･リバース ～ ホップ ～ プログレッシブ･シャッセ Quick Open Reverse – Hop – Progressive Chasse レッスン用や他の用途にも使える大変優れたバリエーションです。生徒達は喜びます。

1-4.	左足　中央斜めに前進し**クイック･オープン･リバース**を踊り、LOD に背面します。（カウントに注意）	**SQQQ**
5.	ボディを左回転しながら壁に面し、右足で軽く跳びます（**ホップ**）。左足は体重をかけずに右足の側に寄せておきます。　（女性は左足でホップしながら回転し、壁に背面します。）	**Q**
6-9.	左足　LOD に沿って横にステップし、**プログレッシブ･シャッセ**の 2～5 歩を踊ります。最後は女性のアウトサイド、壁斜めに右足前進します。	**QQSS**

Q33	オープン･インピタス ～ プロムナード･シャッセ ～ ジグザグ ～ バック･ロック Open Impetus – Promenade Chasse – Zig Zag to Back Lock とても易しく、レッスンやブロンズ･メダルの試験に良いでしょう。

1-6.	ナチュラル･ターンの 1～3 から**オープン･インピタス･ターン**に入り、PP で中央斜めに出て行きます。	**SQQSSS**
7.	右足（女性は左足を）　PP で中央斜めに前進します。（ヒール）	**S**
8-10.	PP のまま中央斜めにシャッセを踊ります。3 歩ともトウで出ていきます。（**プロムナード･シャッセ**）	**QQS**
11.	右足（女性は左足を）　PP のまま中央斜めに前進します。（ヒール）	**S**
12.	左足　女性をスクエアに戻しながら、中央斜めに前進します。（トウ） （女性はスクエアに戻りながら、右足を横から後ろへステップします。）	**Q**
13.	右足（女性は左足を）　左回転を継続しながら横にステップし、壁に背面します。（トウ、ロアー）（**ジグザグ**）	**Q**
14-17.	左足　女性をアウトサイドにリードしながら壁斜めに後退し、**バック･ロック**の 4 歩を踊ります。（ダウン、アップ、アップ、アップ）	**SQQS**
18-20.	左足　女性をアウトサイドにリードしながら後退し、インピタス･ターンの 3 歩を踊ります。右回転して中央に背面します。	**SSS**
21.	右足後退からプログレッシブ･シャッセや通常のエンディングに入ります。	

《メモ》　■**プロムナード･シャッセ**：PP のまま踊るシャッセ。このアマルガメーションでは、7～10 歩目と考えることも、11 歩目を含めて考えることもできます。
■**ジグザグ**：12～14 歩目はジグザグ前半の踊りで、14 歩目はバック･ロックの 1 歩目と重なっています。

Q34	ナチュラル･ターン ～ バック･ロック･ランニング･フィニッシュ ～ ヘアピン ～ ランニング･フィニッシュ ～ ヘアピン ～ チェック ～ **V6** Natural Turn – Back Lock and Running Finish into Hairpin – Running Finish to Hairpin – Check to V.6 シルバー･メダルテストやそれ以上のテストに適した優れたアマルガメーションです。 流れがよく、部屋の広さに関係なく使用できます。

1-11.	コーナーに近づいたとき**ナチュラル･ターン**の 4 歩から**バック･ロック･ラン**	**SQQS**

	ニング･フィニッシュを踊ります。この踊り方はバリエーションの **Q14** を参照してください。新 LOD に沿って終わります。	**QQS QQSS**
12.	左足　左ショルダー･リーディングを使って右へカーブしながら前進。まだ女性のアウトサイドにいて、ほぼ壁に面しています。　（女性は右足後退。）	**Q**
13.	右足　シャープな右回転を継続しながら女性のアウトサイド、ほぼ逆 LOD に前進します。この足はボールから出てフラットになり、チェックします。（ヘアピン）	**Q**
14-17.	女性がアウトサイドのままチェックして左足に後退し、右回転しながらランニング･フィニッシュを踊り、LOD の方に終わります。	**SQQS**
18-19.	１２～13 歩目のヘアピンを繰り返します。	**QQ**

《メモ》　＊部屋の狭い方のコーナーを回って踊るとき、14～19 歩目を繰り返すこともできます。そうでない場合は、女性のアウトサイドで右足をチェックし、左足を中央斜めに後退し、**V6** を踊りましょう（**SQQSSQQ SQQSS**）。

Q35　スピン ～ ターニング･ロック ～ プログレッシブ･シャッセ
Spin and Turning Lock – Progressive Chasse
このようなタイプのバリエーションはレッスンや試験に最適です。

1-6.	ナチュラル･スピン･ターンを踊り、中央斜めに背面します。	**SQQSSS**
7.	右足　右ショルダー･リーティングを使って後退。　（女性は左足前進。）（ボール）	**Q**
8.	左足　右足前に（女性は右足を左足後ろに）クロスします。（トウ、ロアー）	**Q**
9.	右足　僅かに左回転しながら女性とイランで、ほぼ中央に後退し、少しリラックスします。（ダウン）（ターニング･ロック）	**S**
10-13.	左足　LOD に沿って横にステップし、プログレッシブ･シャッセを踊ります。右足を女性のアウトサイド、壁斜めに前進して終わります。	**QQSS**

《メモ》　＊7～8 歩目で少しだけ左スウェイをかけます。
＊8～9 歩の間にボディを左回転し、女性をイン･ラインにリードします。さもなければ、女性は V6 と勘違いします。

Q36　スピン ～ ターニング･ロック ～ プログレッシブ･シャッセ･トゥ･**PP** ～ リンク･ティプシー
Spin and Turning Lock – Progressive Chasse to P.P. – Link Tipsy
ティプシーを教えるのに便利なエントリーです。試験用にも適しています。

1-13.	バリエーション **Q35** の 1～13 歩を踊ります。男性と女性は 11 歩目で PP になり、LOD に沿って 12 歩目左足、13 歩目右足（女性は 12 歩目右足、13 歩目左足）を **PP** で前進します。	**ー**
14.	左足　右足に（女性は右足を左足に）閉じ、女性とスクエアになります。この足はトウで出てもフラット出ても構いません。（リンク）	**S**
15.	壁に面して、右足を横へ、逆 LOD にステップします。（ボール）（ティプシーに入ります）	**Q**
16.	左足　右足の方向へ半歩寄せます。（ボール）	**&**
17.	右足　再び横へ小さくステップしてから、すかさず膝を緩めます。（ボール）	**Q**
18-21.	左足　LOD に沿って横少し前にステップし、フォワード･ロック･ステップの 2～5 歩を踊ります。	**QQSS**

Q37	スピン･ターン ～ ダブル･シャッセ ～ リズミック･クーペ Spin Turn – Double Chasse to Rhythmic Coupes 生徒達はこうしたバリエーションを喜ぶでしょう。

1-6.	ナチュラル･**スピン･ターン**を踊り、中央斜めに背面します。	**SQQSSS**
7.	右足　中央斜めに後退。（ダウン）	**S**
8.	左足　横にステップ。ボディは壁に面しています。（トウ）	**Q**
9.	右足　左足に閉じます。（トウ、次に少しだけロアー）	**Q**
10.	左足　横にステップ。まだ壁に面しています。（トウ）	**S**
11.	右足　素早く左足に閉じ、右膝を緩めて僅かにロアーします。	**&**
12.	左足　LOD に沿って右足横にタップ。　（女性は右足を左足横にタップ。） PP 気味になり、左膝を少し曲げています。　（**ダブル･シャッセ**）	**S**
13-14.	少し弾むアクションを使い、素早く左足を右足に閉じ、右足を横の逆 LOD に伸ばします。体重はかけません。閉じた左足に体重が乗るとき、左膝を少し曲げます。顔を右へ返しても構いません。　（女性は男性と反対の動きをします。）	**&S**
15.	右足　左足に閉じ、横の LOD に伸ばして**クーペ**を繰り返しますが、軽やかに弾み、早カウントで行います。（カウントに注意）	**Q**
16.	左足　右足に閉じて横の逆 LOD に伸ばします。15 歩目と同じ速いカウントのクーペを繰り返します。	**Q**
17.	右足　左足に閉じるクーペを繰り返し、左足を少しだけ横の LOD に伸ばします。	**Q**
18-21.	左足を LOD に沿って、もう少し横前方へ出して行きながら、フォワード･ロック･ステップの 2～5 歩を踊り、横へ進んで行きます。	**QQQS**

《メモ》　■**リズミック･クーペ**：リズミックは「軽やかな、軽快な」で、クーペは「クーペ型自動車（２ドア箱型；最近では 2 ドア･セダンということが多い）」と辞書にありました。説明を見る限り、リズミック･クーペは今日のペンデュラム（振り子）と同じに見えます。英語表記は複数形の「～クーペズ」となっています。

Q38	オープン･インピタス･ターン ～ フォーラウェイ ～ バック･ラン Open Impetus Turn – Fallaway – Back Run 試験や競技会に適した、軽やかに動いていく素晴らしいバリエーションです。

1-6.	コーナー近くで、ナチュラル･ターンの 3 歩から**オープン･インピタス･ターン**に入り、新 LOD に沿って PP になります。	**SQQSSS**
7-10.	右足　LOD に沿って前進し、フォックストロットのナチュラル･ターンの 4 歩を、女性を PP に保ったまま踊り、9～10 歩目を**フォーラウェイ**の形で中央斜めに後退するようにします。（女性の 7～8 歩目は左足-右足と前進し、次に男性と右回転して 9～10 歩目を左足-右足とフォーラウェイで後退します。）	**SQQS**
11-13.	ここから、回転しないで 3 歩、右足-左足-右足と中央斜めに後退します。（トウ、トウ、ダウン）。　（女性は右足ボールで左回転して男性とスクエアに戻り、11 歩目左足を横にステップ、12 歩目右足は男性のアウトサイドに前進、13 歩目左足は男性とイン･ラインで前進します。女性の 10～13 歩目はクイック･オープン･リバースに似ています。）　（**バック･ラン**）	**QQS**
14.	左足　LOD に沿って横にステップし、プログレッシブ･シャッセやフォー･クイック･ランに入ります。	**ー**

《メモ》 ■**フォックストロットのナチュラル･ターン**：3 歩目で足は揃いません。オープン･ナチュラル･ターンとも言います。
■7-10 歩はナチュラル･フォーラウェイです。
■**バック･ラン**：「後方へ走る」のは、当然、男性です。

Q39	ウィンドミル The Windmill スタンダード･フィガーを用いた試験用のアマルガメーションとしては、 このグループ以上に面白いものは見当たりません。

1.	クウォーター･ターンズを踊り、LOD に面します。	**SQQSSQQ**
2.	ダブル･リバース･スピンを踊り、壁斜めに面します。	**SSQQ**
3.	クロス･スイブルを踊り、中央斜めに面します。	**SSS**
4.	オープン･ランニング･フィニッシュ：	
	(1) 右回転しながら後ろの左足に体重を戻します。女性がアウトサイドに出てきます。	**Q**
	(2) 右回転しながら右足を左足近くに閉じ、女性を PP にします。 （女性は左足を横にステップし、PP になります。）（トウ）	**Q**
	(3) 左足（女性は右足） PP のまま LOD に沿って前進します。（トウ）	**S**
5.	フォックストロットのナチュラル･ターン： 右足 LOD に沿って PP で前進し、フォックストロットのナチュラル･ターンの 1～4 歩を踊ります。4 歩目で LOD に背面し、女性がアウトサイドに出てきます。 （女性はヒール･ターンをせず、2 歩目右足はボールから前進します。）	**SQQS**
6.	アウトサイド･スイブル：	
	(1) 右足 体重をかけずに左足前にクロス。女性が右足で右へスイブルして PP になり、次に逆 LOD へ出て行く用意をします。男性は壁斜めに背面し、女性は中央斜めに背面します。	**S**
	(2) 右足（女性は左足） 逆 LOD に PP で前進します。	**S**
7.	ウィング： 男性は右足の上でヘジテイトし、左足を右足に体重をかけずに閉じます。女性がウィングで男性の左外側に出てくるまでの間、ボディを左回転し逆壁斜めに面します。 （女性は 2 歩目を壁斜めに前進してから、逆壁斜めに背面するまで回転します。）	**QQ**
8.	クローズド･テレマーク： 左足 女性の左アウトサイドに前進し、クローズド･テレマークを踊ります。左へ 1/2 回転し、中央斜めに面します。	**SSSS**
9.	フィッシュ･テイル： フィッシュ･テイルの 2～7 歩を踊り、右回転して壁斜めに面します。	**QQQQ** **SS**

《メモ》 ＊試験に最適のバリエーションです。アマルガメーションのどこか一部がコーナーにくるように変更しても良いです。
■**クロス･スイブル**：基本の踊り方は「追加フィガーの **Q59**」を参照してください。
■**ウィンドミル**：時としてこのように、あるフィガーの組み合わせに対して、名前がつくことがあります。意味は「風車」。

Q40	ナチュラル･ロンデ･ターン ～ クローズド･ウィング ～ テレマーク Natural Ronde Turn – Closed Wing – Telemark 通常のナチュラル･ターンの代わりに使える便利なフィガーです。

1-4.	ナチュラル･ターンの 4 歩を踊り、LOD に背面します。	**SQQS**
5-6.	左足ボールで右回転しながら、右足を外側に回して**ロンデ**してから左足に閉じ中央斜めに面します。右足に体重はかけません。 （女性は左足-右足と	**QQ**

男性の右側へ 2 歩前進し、中央斜めに背面します。（トウ））

7.	右足　女性のアウトサイド、中央斜めに前進します。（ヒール）	**S**
8-9.	ヘジテイトして左足を右足へ体重をかけずに閉じます。僅かに左へボディ･ターンし、ライズはしません。この間女性は、 **8.** 右足　男性の前を横切って小さく横にステップ。（トウ）　**Q** **9.** 左足　男性の左アウトサイドへ小さく前進。（トウ）　**Q**	**QQ**
10.	左足　女性の左アウトサイド、中央斜めに前進してクローズド･**テレマーク**を踊り、壁斜めに面して終わります。	**SSSS**

～ ナチュラル系フィガーやフィッシュ･テイルに続けます ～

《メモ》　＊男性は４歩目での回転を早く起こしてはいけません。まず、まっすぐ後退して女性を右側へリードします。回転はロンデ･ムーブメントを起こしているときにします。
■**クローズド･ウィング**：7～9 歩目の踊り。通常のウィングは PP から入るのに対し、このように男女がスクエアから入るものを指します。

Q41　ナチュラル･ロンデ･ターン ～ ウィング ～ オープン･テレマーク ～ ナチュラル･テレマーク ～ カウンター･プロムナードへ ～ ティプシー
Natural Ronde Turn – Wing – Open Telemark – Natural Telemark to Counter Promenade – Tipsy
このおしゃれなバリエーションにはカウンター･プロムナードになる形が含まれています。

1-9.	バリエーション **Q40** の初めの 9 歩を踊ります。 （**ナチュラル･ロンデ･ターン ～ ウィング**）	**SQQ SQQ** **SQQ**
10-12.	左足　女性の左アウトサイドへ前進し、**オープン･テレマーク**の 3 歩を踊り、3 歩目で壁に面します。	**SSS**
13.	右足（女性は左足）　右回転しながら PP で壁斜めに前進します。（ヒール）	**S**
14.	左足　横にステップして壁斜めに背面。　（女性は右足前進し、男性の足の間に少し掛かります。）　今、スクエアになっています。（トウ）	**Q**
15.	右足　右回転を継続しながら横にステップし、ボディが LOD に面します。（女性は右回転から左足を横にステップし、ほぼ LOD に背面します。）カウンター･プロムナードの形になり始めます。　（**ナチュラル･テレマーク**）	**Q**
16.	左足（女性は右足）　ボディを横切って前進し、カウンター･プロムナードの形で壁へ移動します。（ヒール）　（**カウンター･プロムナード**）	**S**
17.	右足　女性をスクエアに戻して小さく横にステップし、LOD に面します。（女性は左足を小さく横にステップします。）（ボール）	**Q**
18.	左足　右足の方へ半歩寄せます。（ボール）	**&**
19.	右足　小さく横の壁の方へステップし、右スウェイをかけます。（ボール） （**ティプシー**）	**Q**
20-23.	左足　斜め前へ出して行きながら、フォワード･ロック･ステップの 2～5 歩を踊ります。	**QQSS**

《メモ》　＊**カウンター･プロムナード**：男性の右側と女性の左側がプロムナード･ポジションになる形のことです。このポジションはかなりコンパクトに保たねばなりません。
＊16 歩目は小さいステップで、トウを LOD の方へ向け、殆んど右足前にクロスする感じです。このとき、女性のステップの方が男性のステップより大きくなります。ここから入るティプシーでは右スウェイを使うことを忘れないように。

Q42　ルンバ･クロスからウィスク ～ ドロップ･ロック
Rumba Cross to Whisk – Drop Locks
二つの人気のあるフィガーが上手に組み合わされて試験や競技会用に仕上がっています。

1-5.	ナチュラル･ターンの 5 歩を踊ります。最後は両足がほぼ閉じた形で、LOD に（あるいは新 LOD に）面します。	**SQQSS**
6.	右膝を緩め、左足を大きく前方へ踏み出します。（ヒール）	**Q**
7.	右足　僅かに右回転しながら左足後ろにクロス。　（女性は左足を右足前にクロスします。）　トウにライズし、男性の右足は壁に向いています。	**Q**
8.	右回転を継続しながら左足を横少し後ろにステップし、LOD に背面します。（女性はクロスを解き、男性の足の間に右足を小さく前進します。（トウ））（**ルンバ･クロス**）	**Q**
9.	右回転しながら右足を横にステップし、中央斜めに面します。　（女性は左足を横にステップし、中央斜めに背面します。）（トウ）	**Q**
10.	女性を PP にしながら、左足を右足後ろにクロス。　（女性は右足を左足後ろにクロスします。）　二人は今、**ウィスク**･ポジションになっています。初めはトウに乗り、次にロアーします。男性は LOD に面しています。	**S**
	～ ここから**ドロップ･ロック**に入ります ～	
11.	右足（女性は左足）　PP で中央斜めに前進します。（ヒール）	**S**
12.	左足　女性をスクエアに戻しながら横少し前にステップ。　（女性は右足を横少し後ろへステップ。）　トウに高く上がっています。	**Q**
13.	右足　左足後ろに（女性は左足を右足前に）軽くクロス。両足がクロスしたところで両膝を緩めてロアーしますが、ヒールは床に着けません。	**S**
14-15.	**ドロップ･ロック**の 12～13 歩目を、カウントを変えて繰り返します。	**QQ**
16.	左足　横少し前にステップ。まだ中央斜めに動いています。（トウ、ロアー）	**Q**
17.	右足　女性のアウトサイド、LOD へ前進してナチュラル系フィガーやクイック･オープン･リバース･ターンを踊ります。	**S**

《メモ》　＊ナチュラル･ターンの 5 歩目で僅かな左スウェイを感じます。それをルンバ･クロスの 1 歩目まで継続しても構いません。
＊実際のルンバ･クロスの回転は、早く起こし過ぎてはいけません。
＊ドロップ･ロックでは足をきつくクロスしないで、軽やかに移動します。男性は壁斜めに面して終わよう、ドロップ･ロックで右回転することもできます。
■**ドロップ･ロック**：足をクロスしてロアーする所からこの名がつけられたと想像します。英語表記はドロップ･ロックを繰り返すため、複数形の「～･ロックス」となっています。

Q43

ルンバ･クロス ～ プロムナード・ランとティプシー ～ バック･ロック･ランニング･フィニッシュ

Rumba Cross – Promenade Run and Tipsy – Back Lock and Running Finish

競技会向けの魅力的なグループです。教えるのは、とても易しいです。

1-5.	ナチュラル･ターンの 5 歩を踊ります。最後は両足がほぼ閉じた形で、LOD に面します。	**SQQSS**
6.	右膝を緩め、左足を大きく前方へ踏み出します。（ヒール）	**Q**
7.	右足　僅かに右回転しながら左足後ろにクロス。　（女性は左足を右足前にクロスします。）（トウ）	**Q**
8.	右回転しながら、左足を横少し後ろにステップして LOD に背面し、続いて左足で回転を継続して LOD に面します。右足は前方に CBMP に保たれています。　（女性は右足を男性の足の間に前進。ピボッティング･アクションを使って右回転し、LOD に背面します。（トウ））　（**ルンバ･クロス**）	**S**
9.	右足　右回転しながら LOD へ前進。　（女性は左足後退。）（ヒール）	**S**
10-11.	女性を PP にしながら、左足-右足と前方へと右へカーブしながらトウで走り、最後は壁斜めに移動しています。　（女性は右足-左足と走ります。）（**プロムナード･ラン**）	**QQ**
12.	右回転して女性とスクエアに戻りながら左足を横にステップし、中央斜めに背面します。この足は小さく出ます。　（女性は右足を横にステップ。回転はありません。）（ボール）	**Q**

13.	右足　左足の方へ半歩ほど寄せます。（ボール）	**&**
14.	左足　LOD に背面するまで回転しながら小さく横にステップし、女性とスクエアに戻ります。左スウェイをかけます。　（女性は右足を小さく横にステップします。）（ボール）	**Q**
15-17.	右足　右ショルダー･リーティングを使って LOD へ後退し、**バック･ロック**の 3 歩を踊ります。	**QQS**
18-21.	左足　女性をアウトサイドに出しながら後退し、**ランニング･フィニッシュ**に入ります。	**SQQS**

《メモ》　＊９歩目ではボディを十分前方へ持って行き、プロムナード･ランで慌しくならないようにします。ここでのステップは軽やかに行います。
＊14 歩目の左膝を少し緩めると、次のバック･ロックに入りやすなります。

Q44　**スピンとプロムナード･ラン ～ ティプシー･ポイント ～ バック･ロック**
Spin and Promenade Run – Tipsy Point – Back Lock
クイックステップの中で、最も人気のあるバリエーションのひとつです。

1-4.	ナチュラル･ピボット･ターンを踊り LOD に面します。右足は前方に保たれています。	**SQQS**
5.	右足　LOD の方へ前進。体重をしっかり前方へ持って行きます。（ヒール）（女性は左足後退します。）	**Q**
6.	女性を PP にリードしながら、左足を横にステップ。　（女性は右足を横にステップします。）　PP で壁斜めに進んで行きます。（トウ）（**スピンとプロムナード･ラン**）	**Q**
7.	右足（女性は左足）　PP で壁に前進します。（ヒール）	**S**
8.	PP のまま左足を横に（女性は右足を横に）ステップ。この足は少し弾みをつけてトウで出て行き、次にロアーして左膝を緩めます。左スウェイをかけ、顔を左へ返します。　（女性は右膝を緩めて右スウェイをかけ、顔を右へ返します。）	**&**
9.	直ちに右足をしっかり左足後ろへタップします。右足トウだけが床に触れ、スウェイと顔の向きは変わりません。　（女性は左足を右足後ろにタップします。）　この状態を保ちます。（**ティプシー･ポイント**）	**S**
10-12.	スウェイを戻し、右ショルダー･リーティングを使って右足後退から**バック･ロック**に入り、LOD へ動いて行きます。	**QQS**
13-16.	左足　LOD に後退し、女性がアウトサイドに出てきます。ランニング･フィニッシュに入ります。	**QQSS**

Q45　**クイック･オープン･リバースとホップ･ターン ～ ティプシー･シャッセ･トゥ･PP ～ ホップ･アンド･スライド ～ アウトサイド･チェック ～ バック･ロック**
Quick Open Reverse with Hop Turn – Tipsy Chasses to P.P. – Hop and Slide – Outside Check to Back Lock
生き生きとした、しかも難しくないこのバリエーションは、ほとんどのダンサーに喜んでもらえることでしょう。

1-4.	左足　中央斜めに前進して**クイック･オープン･リバース**･ターンの 4 歩を踊り、LOD に背面します。	**SQQS**
5.	左回転して壁に面し、右足の上で小さくホップします。左足は床から少し持ち上げて右足近くに閉じます。　（女性は左足でホップし、壁に背面するまで回転します。）（カウントに注意）（**ホップ･ターン**）	**&**

6-8.	左足-右足-左足とトウで**ティプシー･シャッセ**を踊りながら、LOD に沿って移動して行きます。　（女性は右足-左足-右足とシャッセ。顔を右へ返しますが、ほぼスクエアの状態を保ちます。）	**Q&Q**
9.	右足　左足に（女性は左足を右足に）閉じ、**PP** になります。（トウ）	**Q**
10.	左足（女性は右足を）　PP で LOD に沿って横にステップ。（トウ、ロアー）	**Q**
11.	右足（女性は左足を）　LOD に沿って PP で前進します。（ヒール）	**S**
12.	右足で**ホップ**し、PP のまま LOD に沿って 20～30 ｾﾝﾁ移動します。左足を床から少し持ち上げ、右足近くに閉じます。（女性は左足でホップし、男性と同じようにします。）	**&**
13.	左足（女性は右足で）　LOD に沿って大きく横へ**スライド**します。右足は体重をかけずに左足の方に閉じ、女性を少しずつスクエアに戻します。	**S**
14.	右足　体重をかけずに左足に閉じてヘジテイトします。　（女性は体重をかけずに左足を右足に閉じます。）　今、男性は女性とスクエアになり、壁に面しています。　（**ホップ･アンド･スライド**）	**Q**
15.	ボディをシャープに右回転させ、右足を女性のアウトサイド、ほぼ逆 LOD に前進します。　（女性は左足を小さく後退し、右足後ろにクロスします。）このステップはタンゴの「チェイス」の動きに似ています。右足はフラットで出て行きます。　（**アウトサイド･チェック**）	**Q**
16-19.	左足　女性をアウトサイドにリードしながら LOD に後退し、**バックワード・ロック**を踊ります。	**SQQS**
20-23.	左足　女性をアウトサイドにリードしながら、ほぼ壁斜めに後退してランニング･フィニッシュに入ります。	**QQSS** または **SQQS**

《メモ》　■**ティプシー**：千鳥足のようにふらついたり、倒れそうになったりする意味。Q&Q で踊ります。バリエーション **Q16** では男性が右へ移動していますが、ここでは左に移動しています。
■**スライド**：床を滑っていく動作。
■**バックワード･ロック**：バック･ロック/バックワード･ロック･ステップと同じ。

Q46　クイック･オープン･リバース ～ ホバー･コルテ ～ ターニング･シャッセ･ロール
Quick Open Reverse to Hover Corte – Turning Chasse Rolls
本当に楽しい上級バリエーションです。教えるのは難しくありません。

1-4.	**クイック･オープン･リバース**･ターンの 4 歩を踊り、LOD に背面します。	**SQQS**
5.	左回転して壁に面し、左足トウを壁斜めに向けて、横少し前にステップします。　（女性は右足を横少し後ろにステップします。）（トウ）	**S**
6.	ホバーしてから体重を横の右足に戻します。ボディは壁斜めに面します。（女性はホバーしてから斜め前の左足に体重を移します。）（トウ、ロアー）　（**ホバー･コルテ**）	**S**
7.	左足　逆中央斜めに後退。女性がアウトサイドに出てきます。	**S**
8.	右回転しながら右足を横にステップ。逆壁斜めに面します。　（女性は左足を横にステップします。）（ボール）	**Q**
9.	左足　右足に閉じます。（トウ）	**Q**
10.	右足　逆壁斜めに前進。この足は CBMP で力強く、幾分女性の足の間に出て行きます。　（女性は左足を幾分左寄りに後退します。）　男性は右足で右へピボットして壁斜めに背面し、右スウェイをかけ、顔を右へ返して女性を見ます。　（女性のポイズはしっかり後方へ置き、顔もしっかり左へ返しまて左スウェイをかけます。）　（**シャッセ･ロール**）	**S**
11-14.	左足　壁斜めに後退して、7～10 歩目の**シャッセ･ロール**を繰り返します。女性とイン･ラインで始め、右回転して中央斜めに背面します。 ～ 中央斜めに左足後退から V6 に続けます ～	**SQQS**

《メモ》　＊女性をシャッセ･ロールにリードするには、男性は女性のウェストに当てた右手の指で強くプレ

スをかけます。こうすることで、女性のポイズはウェストから後ろに行き、ピボットしているときのローリング･アクションを助けることになります。
＊ホバー･コルテでは、男性は 4 歩目と 5 歩目を素早くステップしてホバー効果を出します。ボディは少しだけ左回転します。女性は両肩をしっかり後ろに保ち、頭をしっかり左へ返します。
■**シャッセ･ロール**：シャッセをしながら回る運動のこと。

Q47	クイック･オープン･リバース ～ ティプシー･シャッセ ～ フォー･クイック･ラン Quick Open Reverse – Tipsy Chasse to Four Quick Run 素晴らしいバリエーションです。易しいです。

1-4.	左足　前進から**クイック･オープン･リバース**を踊り、LOD に背面します。	**SQQS**
5.	左回転しながら、左足を小さく横にステップ。　（女性は右足を横にステップします。）（トウ）	**Q**
6.	右足　左足の方へ半歩ほど寄せます。ボディは壁に面しています。（トウ）	**&**
7.	左足　横へ小さくステップ。トウに上がったままいます。 （**ティプシー･シャッセ**）	**Q**
8.	右足　女性のアウトサイドへ小さく、壁斜めに前進します。　（女性は左足後退します。）（トウ）	**Q**
9-12.	フォワード･ロック･ステップの 2～5 歩を踊り、LOD に沿って動いて行きます。 （**フォー･クイック･ラン**）	**QQQS**

《メモ》　■**フォー･クイック･ラン**：ここではティプル･シャッセの３歩目（説明の 7 歩目）がフォー･クイック･ランの 1 歩と重なっています。また、フォワード･ロック･ステップのカウントが（**QQSS**）でから（**QQQS**）に変更されているのは、音楽に合わせるためです。11 歩目は TH になります。

Q48	スピン･ターン ～ スキップ･ピボット ～ ダイアゴナル･シャッセ ～ トラベリング･コントラチェック Spin Turn – Skip Pivot – Diagonal Chasse to Travelling Contra Check 面白いバリエーションですが難しくありません。競技選手が良く使います。

1-6.	ナチュラル･**スピン･ターン**を踊り、中央斜めに背面します。	**SQQSSS**
7.	ボディをシャープに左へ回転して右足で小さく後ろへ引き、ほぼ LOD に面するまで左へ**ピボット**します。左足は前方に CBMP に保たれています。右足はトウで高くついてから僅かにロアーし、“**スキップ**”･アクションを行います。（カウントに注意）　（**スキップ・ピボット**）	**&**
8.	左足　左回転しながら LOD へ前進します。（ヒール）	**S**
9-11.	右足　右ショルダー･リーティングを使って斜め前にステップし、右足-左足-右足と（女性は左足-右足-左足と）シャッセしで壁斜めに進んで行きます。右へスウェイをかけて顔を右へ返しても良いです。　（女性は左スウェイをかけて顔を左へ返しても良いです。）　（**ダイアゴナル･シャッセ**）	**QQS**
12.	左足　ボディをしっかり横切って壁斜めに力強く前進。このとき、右膝を緩めると同時に顔を右へ返します。（コントラ･チェックに似ています。）（ヒール）	**S**
13.	両膝とボディを伸ばして右足を左足横、20 ﾟﾝ位離れた所に置き（女性は左足を右足を横にステップし）、すかさずトウにライズします。このステップをするとき、ボディの右側が後退します。	**Q**
14.	女性を PP にしながら左足（女性は右足をを横にステップし、LOD に沿って PP で動いて行きます。（トウ、ロアー）（**トラベリング･コントラチェック**）	**Q**
15.	右足（女性は左足）　LOD に沿って PP で前進。（ヒール） ～ 女性をスクエアに戻し、フォー･クイック･ランを踊りましょう ～	**S**

《メモ》 ■**ダイアゴナル･シャッセ**：ダイアゴナルは「斜めの」の意味です。右へのプログレッシブ･シャッセに似ていますが、説明通りに踊ると「斜め」の感じが掴めるでしょう。

Q49	クイック･オープン･リバース ～ スローアウェイ･オーバースウェイの **PP** エンディング Quick Open Reverse to Throwaway Oversway ending in P.P. シンプルに作られた、新しいバリエーションです。

1-4.	中央斜めに左足前進から**クイック･オープン･リバース**に入り、LOD に背面します。（カウントに注意）	**SQQQ**
5.	左足　左回転しながら、トウを壁斜め向けて横にステップします。　（女性は壁に背面して右足を横にステップします。）（フラット）	**Q**
6.	両足その場で左膝をゆるめ、ボディを僅かに左回転させながら、女性が次のように踊れるようリードします：　（女性は右足の上で左回転しながら左足を後退し、LOD に背面します。この足はボディの下にしっかりおき、トウだけが床に触れています。体重は右足の上にあります。）　これが**スローアウェイ･オーバースウェイ**です。	**S**
7.	体重を左足から右足に移しながら右回転し、壁に面します。　（女性は男性とスクエアに戻り、左足を横にステップします。）	**S**
8.	女性を PP にリードしながら左足を横に（女性は右足を横に）ステップし、**PP** で壁斜めに進みます。（トウ、ロアー）	**S**
9.	右足（女性は左足を）　PP のまま壁斜めに前進します。（ヒール） ～ この後、女性をスクエアに戻してロック･ステップやフォー･クイック･ランを、あるいは、バリエーションの **Q43** や **Q44** で紹介したティプシー･シャッセやティプシー･ポイント･エンディグなどを踊ります ～	**S**

《メモ》 ■**スローアウェイ･オーバスウェイ**：スローアウェイとは「何かを放り出すこと」で、この場合、女性の左サイドと左足が後方に投げ出されます。

Q50	クイック･オープン･リバース ～ スローアウェイ･オーバースウェイ ～ クイック･スピンとヘジテイション ～ スタター･エンディング Quick Open Reverse to Throwaway Oversway – Quick Spin and Hesitation – “The Stutter” ending バリエーションＱ４９の発展型です。

1-6.	**クイック･オープン･リバース**から**スローアウェイ･オーバースウェイ**を踊ります。バリエーション **Q49** の１～６をご覧下さい。	**SQQ** **QQS**
7.	もう１拍この形を保ちます。	**S**
8.	ボディをシャープに右回転して女性をスクエアにし、女性が左足を横にステップするとき、ほんの少しだけ女性の足の間に右足がかかるように前進します。逆壁斜めに面します。（ボール）	**Q**
9.	右へスピンをしながら左足を横にステップし、ボディがほぼ壁に背面します。　（女性は右足を男性の足の間に前進します。）　（**クイック･スピン**）	**Q**
10.	スピンを継続しながら、右足を左足の横４５㌢程離れた所へ引いてきます。ボディはほぼ壁斜めに面しています。　（女性は左足を横にステップし、男性とスクエアになります。）	**S**
11.	もう１拍この形を保ちます。この間、女性は右足を左足にブラッシュします。男性は左へのブロークン･スウェイを使い、顔を左へ返しても構いません。（その場合、女性は右へのブロークン･スウェイを使い、顔を右へ返します。）（**ヘジテイション**） ～ 次に**スタター**に入ります ～	**S**
12.	左足　壁斜めへ小さく前進します。（ボール）	**Q**
13.	右足　素早く左足後ろに（女性は左足を右足前に）軽くクロスします。	**&**

	（ボール）	
14.	左足　少し前に CBMP に滑り出します。（ボール）	**Q**
15.	右足　女性とイン･ラインで横にステップ。　（女性は左足を横にステップします。）（ボール）	**Q**
16.	左足　ほんの少しだけ右足の方へ移動。この時、左足でのフット･ツイストを使います。（ボール）	**Q**
17.	右足　女性のアウトサイド、壁斜めに小さく前進。この足はボールから出ることも、トウを持ち上げてヒールから出ることもできます。	**Q**
18.	左足　右の方へ動かし、右足後ろに軽くクロスします。　（女性は右足を左の方へ動かします。）	**&**
19.	右足　女性のアウトサイドに、とても小さく前進します。（ボール）	**Q**
20.	右足で（女性は左足で）軽くホップ。逆足は床から少し離れます。	**Q**
21-24.	ロック･ステップの 2～5 歩を踊ります。	**QQQS**

《メモ》　■**スタター**：「つまる、どもる」意味で、そうした感じの動きをしています。

Q51　フォワード･ロックとスライド ～ シンコペーティド･フリック ～ フォワード･ポイント ～ ロック

Forward Lock and Slide – Syncopated Flick and Forward Point – Lock

実に楽しい競技用フィガーです。プログレッシブ･シャッセから入ります。

1-4.	右足　女性のアウトサイド、壁斜めに前進して**フォワード･ロック･ステップ**の 4 歩を踊ります。（カウントに注意）	**SQQQ**
5.	右足　女性のアウトサイドに大きく前進。ヒールから出ます。	**Q**
6.	左足　LOD に沿って斜め前へ**スライド**して（滑って）行きます。（フラット）	**S**
7.	右足　左足に閉じてトウに上がります。	**S**
8.	左足　逆中央斜めに後退。女性がアウトサイドに出てきます。（トウ）	**Q**
9.	右足　小さく横にステップ。女性とイン･ラインになっています。	**Q**
10.	左足　左の方へ５㌢程動かしストップします。トウに上がっています。	**S**
11.	左足ヒールをおろし、同時に、右足を左足後ろに**フリック**します。両膝が触れ、右足は逆 LOD の方を向き、トウは床に向いています。　（女性は男性と同じように左足を後ろにフリックします。）　男性は左への、女性は右へのブロークン・スウェイを使います。	**Q**
12.	右足を（女性は左足を）元に戻して乗り、トウに高くライズしてストップします。まだ壁斜めに面しています。　（**シンコペーティド･フリック**）	**S**
13.	すかさず、左足を右足の方へ半分程寄せます。 《メモ》＊13～16 歩目のカウントは“**SQ&S**”にしても良いです。	**Q**
14.	右足　女性のアウトサイドに前進。（ボール、フラット）	**Q**
15.	左足　両膝を僅かに緩めて右足に閉じます。	**Q**
16.	右足　女性のアウトサイドに、床から少し持ち上げて伸ばし、体重を後ろに保ちます。　（女性は左足を後方へ伸ばします。）　（**フォワード･ポイント**）	**S**
17.	右足　後ろに引いて左足に閉じます。両膝が少し緩みます。	**Q**
18.	左足　前進。（トウ）	**Q**
19.	右足　左足後ろに（女性は左足を右足前に）クロスします。	**Q**
20.	左足　斜め前にステップ。（トウ、ロアー）	**Q**
21.	右足　女性のアウトサイド、壁斜めに前進します。　（**ロック･ステップ**） ～ 続いてナチュラル系フィガーに入ります。シンコペーティド･ロック･ステップに入ることもできます。その場合のカウントは**&QQS** です。	**S**

《メモ》　■**シンコペーティド･ロック･ステップ**：「シンコペーションしたフォワード･ロック･ステップ」の意味。

■**フォワード･ポイント**：前方へ足をポイントすること。体重は乗せません。

Q52	スピンからロックとホバー ～ クイック･オープン･リバース ～ ピボットからコントラ･チェック ～ ピボットから左足のロンデ ～ ロック ～ ダブル･ターニング･ティプシー Spin to Lock and Hover – Quick Open Reverse – Pivot to Contra Check – Pivot to L.F. Ronde – Locks – Double Turning Tipsy 競技会やデモンストレーション用として最高のバリエーションです。 クイック･オープン･リバースへの素晴らしいエントリーも含まれています。

1-6.	ナチュラル･**スピン**･ターンを踊り、ほぼ LOD に背面します。	**SQQSSS**
7.	右足　右ショルダー･リーティングを使って LOD の方へ後退。（トウ）	**Q**
8.	左足　右足前に（女性は右足を左足後ろに）クロス。（トウ）　（**ロック**）	**Q**
9.	右回転しながら右足を（女性は左足を）横にステップ。中央斜めに面し、ボディは右へオーバーターンします。（トウ）	**S**
10.	**ホバー**し、左足を横少し前に置きなおします。中央斜めに面しています。（トウ、ロアー）	**S**
11.	右足　女性のアウトサイド、中央斜めに前進します。（ヒール、またはトウ）	**S**
12-15.	左足　女性とイン･ラインでヒールから前進し、**クイック･オープン･リバース**を踊ります。4 歩目で左へ**ピボット**して壁斜めに面し、左足を前方に CBMP に保ちます。	**SQQS**
16.	左足　CBMP で壁斜めに出し、ボディを左へオーバーターンさせて**コントラ･チェック**に入ります。	**S**
17.	ボディを右回転しながら、体重を後ろの右足に戻します。	**Q**
18.	左足　後ろの中央に引き込み、右へ**ピボット**して逆 LOD に面します。	**Q**
19.	右足　逆中央斜めへ伸ばし、右膝を（女性は左膝を）緩めます。	**S**
20.	大きく**左足をロンデ**してから右足前にクロスします。　（女性は右足でロンデし、左足後ろにクロスします。）　ロンデした足に体重はかけません。顔を左へ（女性は右へ）返します。	**S**
21.	左足　右足前に体重をかけてクロス。　（女性は右足を、左足後ろに体重をかけてクロスします。）	**Q**
22.	右足　とても小さく後退し、壁斜めの方へ動きます。（トウ）　（**ロック**）	**Q**
23-24.	21～22 歩目の**ロック**を繰り返します。	**QQ**
25.	左足　女性をアウトサイドにリードし、右回転しながら壁斜めに後退します。（ダウン） ～ このバリエーションはここからランニング･フィニッシュで終わることもできます。あるいは、 ～	**S**
26-28.	とても小さな**ティプシー**を踊ります（即ち、右足を横にステップ、左足を右足の方へ寄せる、右足を小さく横へステップ）。このティプシーで壁斜めに面するまで回転し、ウェストから右への強いスウェイを用い、顔を右へ（女性は左へ）返します。	**Q&Q**
29-31.	右足の上で素早く右回転してから、今度は**左へのティプシー**を踊りながら壁斜めの方へ移動し、ほぼ LOD に背面して終わります（男性は左足-右足-左足、女性は右足-左足-右足）。このティプシーでは、ウェストから左への強いスウェイを用い、顔を左へ（女性は右へ）返します。両腕はボディと連動し、初めのティプシーで高くなった方の腕は、2 度目のティプシーでは低くなります。　（**ダブル･ターニング･ティプシー**）	**Q&Q**
32-34.	右足　右ショルダー･リーティングを使って LOD の方へ後退し、バック･ロックを踊ります。	**QQS**
35-38.	左足　女性をアウトサイドにリードして壁斜めに後退し、ランニング･フィニッシュに入ります。	**QQSS**

《メモ》 ■7～9 歩目のロックは、右へのターニング･ロック（ターニング･ロック･トゥ･ライト）、あるいは、オーバーターンド･ターニング･ロックと呼ばれています。
■21～24 歩目のロックの英語表記は「ロックス」となっています。

Q53	ナチュラル･ターンからのルンバ･クロスとポルカ･ポイント ～ カンガルー･ホップとサイド･ロックからスウェイ･ポイント ～ シャッセ･ロールからバック･ポルカ･ラン ～ スプリット･トゥ･チェック ～ バック･ロック Natural Turn to Rumba Cross and Polka Point – Kangaroo Hops and Side Lock to Sway Point – Chasse Roll to Back Polka Runs – Splits to Check and Back Lock 競技会用として優れたバリエーションです。

1-5.	**ナチュラル･ターン**の 5 歩を踊り、LOD に面します。	**SQQSS**
6.	左足　女性とイン･ラインで大きく前進します。（ヒール）	**Q**
7.	右回転しながら右足を左足後ろに（女性は左足を右足前に）クロス。（トウ）	**Q**
8.	右回転を継続しながら、左足を横にステップし壁斜めに背面。　（女性は男性の足の間に右足を小さく前進します。）（トウ、ロアー）（**ルンバ･クロス**）	**S**
9.	左足ボールで右回転を継続しながら “ポルカ”（バウンス）アクションを少し使って、右足を左足近くに閉じ、LOD に面します。　（女性は右回転して左足を横にステップし、LOD に背面します。）（トウ）	**Q**
10.	左足　LOD の方へとても小さく、ポルカ･アクションを使ってトウでステップします。　（女性は小さく右足後退します。）	**Q**
11.	ほんの少し弾むアクションを使って、右足を左足近くにボールで閉じ、次にヒールにおりて右膝を緩めます。同時に左足を床から少し持ち上げて前方に出し、トウを下の方に向けます。　（女性は左足を右足近くに、男性と同じアクションを使って閉じ、右足を床から少し離して後ろへ出します。） 出す足は少し CBMP に出します。男性はウェストから左スウェイをかけ、女性は右スウェイをかけます。　（**ポルカ・ポイント**）	**S**
12.	右足でほんの少しだけホップします。左足は 11 歩目と同じポジションにおき､左スウェイはそのまま残しておきます。（女性は左足でホップします。）	**Q**
13.	右足でほんの少しだけホップし､左へ 5～6㌢移動します。スウェイを戻し､伸ばしている左足を CBMP の位置から左へ移動します。　（女性は男性と反対を行います。）	**Q**
14.	右足でのホップを繰り返し、今度は右の方へ少し移動します。再び左足を CBMP の位置に戻し、左スウェイを使います。左足は 11 歩目と同じポジションにあります。　（**カンガルー・ホップ**）	**Q**
15.	左足（女性は右足を）　横へ（中央に）ステップします。（トウ）	**Q**
16.	右足　左足後ろに（女性は左足を右足前に）クロスします。（トウ）	**Q**
17.	左足　横にステップ。（女性は右足を横へ（中央に）ステップします。）（トウ）　（**サイド・ロック**）	**Q**
18.	左足ヒールにおりて左膝を緩めながら、右足を左足の後ろへ振ります。両膝が触れ、右足はトウだけが床に触れています。ウェストからの左スウェイをかけ、顔を左へしっかり返して下の方を見ます。　（女性は左足を振って右足後ろへ持って行きます。両膝が触れ､左足はトウだけが床に触れています。ウェストからの右スウェイをかけ、顔を右へ返して下の方を見ます。） （**スウェイ・ポイント**）	**S**
19.	スウェイを戻し、右足を小さく横へステップします。　（女性は左足を横にステップします。）　男性はまだ LOD に面しています。（ボール）	**Q**
20.	左足　右足に閉じます。　（女性は右足を左足に閉じます。）（ボール）	**Q**
21.	右回転しながら、右足をほぼ壁に向け、女性の足の間に前進。（フラット） 顔を右へ返し右スウェイをかけて**ロール**し、右足でピボットして LOD に背面します。左足は後ろに保たれています。　（女性は左寄りに、壁に左足を	**S**

	後退します。左スウェイをかけ、しっかり左を見てピボットし、LOD に面します。）（**シャッセ・ロール**）	
22.	左足　女性とイン･ラインで LOD に後退。	**S**
23-25.	女性とイン･ラインで LOD の方へ 3 歩、右足-左足-右足と（女性は左足-右足-左足と）小さく後退。3 歩ともボールでステップし、バウンスするポルカ･アクションを使います。スウェイは右、左、右と切り替えします。	**QQS**
26-28.	今度は、左足-右足-左足と（女性は右足-左足-右足と）同じ動きを繰り返して LOD に後退しますが、3 歩目は左足を右足に（女性は右足を左足に）閉じます。このとき少しだけ沈み、両膝を緩め、両足フラットになります。スウェイは左、右、なし、です。（**バック・ポルカ・ラン**）	**QQS**
29.	ほんの少し弾むアクションを使って両足を開き（右足を右方向へ、左足を左方向へ）、両膝を内側に曲げます。（**スプリット**）	**Q**
30.	ほんの少し弾むアクションを使って両足をほぼ閉じ、左足に乗ります。（女性は右足に乗り、右膝を内側に曲げます。）	**Q**
31.	右足　逆壁斜めに小さく前進。右スウェイをかけ、女性のアウトサイドに出て行きます。　（女性は左足後退します。）（**チェック**）	**Q**
32-25.	右肩を後退させながら、後ろの左足に体重を移して**バックワード･ロック**を踊り、壁斜めに背面します。男性の 34 歩目は左足を右足前にクロスします。	**QQQS**
36-39.	左足　女性をアウトサイドにリードしながら壁斜めに後退し、ランニング･フィニッシュに入ります。	**SQQS**

《メモ》
■**カンガルー･ホップ**：英語表記は「～ホップ**ス**」と複数形になっています。
■**バック･ポルカ･ラン**：英語表記は「～ラン**ズ**」。
■**スプリット**：意味は、体操などで一直線上に両足を開くこと。英語表記は複数形の「**スプリッツ**」。

Q54

ランニング･ライト･ターン ～ ルンバ･クロスと“ルドルフ”フォーラウェイ ～ ランニング･フィニッシュ ～ シャッセ･ターン ～ 左と右へのシンコペーティド･ロック ～ 左と右へのスウェイ･スキップ

Running Right Turn to Rumba Cross and “Rudolph” Fallaway – Running Finish – Chasse Turn to Syncopated Locks to L. and R. – Sway Skips to L. and R.

４～６歩目に出てくる“ルドルフ”のムーブメントは素晴らしい表現をもっています。
エンディングに新しいリズミカルな動きが使われています。

	ランニング･ライト･ターンの 9 歩を踊ります。9 歩目は右足を横にステップして中央斜めに面し、トウに上がっています。（TH で処理しましょう）	**SQQSS SSQQ**
1.	左足　女性とイン･ラインで大きく前進。右膝を緩めます。（ヒール）	**Q**
2.	右足　左足後ろにクロスし、右回転をしながらトウに上がります。　（女性は左足を右足前にクロスします。）	**Q**
3.	左足　解いて横へステップし、中央斜めに背面します。　（女性は右足を男性の足の間に小さく前進します。）（**ルンバ･クロス**）	**S**
4.	左足ボールで中央に面するまで右回転し、右足はそのまま左足前に CBMP に残しておきます。中央に面したとき、右足を女性の足の間に深く前進します。　（女性は右足で回転し、左足を左寄りの後ろに（中央に）後退します。）男性は右膝を緩め、ステップの最後に女性を PP にリードし始めます。	**S**
5.	両足をその場に置いたまま、ボディを右回転させて中央斜めに面し、右膝を伸ばします。右足フラットのまま、ボディ･ライズします。　（女性は左足で右回転を継け、充分 PP になった所で右足をロンデして左足の傍へ持ってきます。体重はまだ左足にあり、今、中央に面しています。）（**ルドルフ･フォーラウェイ**）	**S**
6.	フォーラウェイの形で、強い右回転をしながら後ろの（逆壁斜めの）左足に体重を移します。　（女性はフォーラウェイの形で、右足を後退します。この足はしっかり体の下に置きます。）	**Q**
7.	右足　横少し前にトウで出て行きます。今、壁に面し女性とスクエアにいます。　（女性は回転せずに左足を斜め後ろにステップし、壁に背面します。）	**Q**

8.	右回転を継続しながら左足前進し、次に女性のアウトサイド、逆壁斜めに出る用意をします。　（女性は右足後退します。）（トウ、ロアー） （**ランニング･フィニッシュ**）	**S**
9.	右足　女性のアウトサイド、逆 LOD に前進してチェック。	**S**
10.	右回転しながら後ろの（壁斜めの）左足に体重を移します。女性がアウトサイドに出てきます。	**S**
11.	右回転しながら、右足を LOD に向けて横にステップします。（ボール）	**Q**
12.	左足　右足に閉じて LOD に面します。（ボール、ロアー）	**Q**
13.	右足　女性とイン･ラインで LOD へ大きく前進します。（ヒール）	**S**
14-16.	フォワード･ロックの 2～4 歩目（左足-右足-左足）を LOD へ踊ります。3 歩ともトウで出て、左スウェイをかけます。　（女性は右足-左足-右足とステップし、右スウェイをかけます。）（カウントに注意） （**左へのシンコペーティド･ロック**）	**Q&Q**
17-19.	右足　女性のアウトサイドに小さく前進し、右足-左足-右足とフィッシュ･テイルでのロックを踊ります。3 歩ともトウで出て右スウェイをかけます。男性 18 歩目の左足は右足後ろに（女性は右足を左足前に）クロスします。 （**右へのシンコペーティド･ロック**）	**Q&Q**
20.	左足　ほんの少し左寄りに、LOD へ前進します。　（女性は右足をほんの少し右寄りに後退します。）　この足はフラットで出て行きます。	**Q**
21.	左足でほんの少し弾み､殆んどフラットの状態で 6～7 ㌢ほど前にスリップ。右足を体重かけずに左足近くに閉じます。　（女性は右足でスリップしてさがり、左足を体重かけずに閉じます。）　男性は右へ、女性は左へスウェイをかけます。	**Q**
22-23.	右足　女性のアウトサイドに前進して、20～21 歩目を繰り返します。今度は左スウェイをかけて右足でスリップします。（女性は左足でスリップし右スウェイをかけます。）　（**スウェイ･スキップ**）	**QQ**
24-26.	左足　LOD の方へ前進しフォワード･ロックを左足-右足-左足と（女性は右足-左足-右足と）繰り返します。3 歩ともトウで出、男性は 25 歩目の右足は左足後ろにクロスします。（14～16 歩目と同じ踊り方です。）	**Q&Q**
27.	右足　女性のアウトサイド、LOD へ前進します。（ヒール）	**S**

～ ナチュラル系フィガーに続けます ～

《メモ》　＊20～23 歩目が**スウェイ･スキップ**で繰り返すこともできます。
■シンコペーティド･ロックとスウェイ･スキップの英語表記は複数形で、それぞれ、～･ロック**ス**、～･スキップ**ス**となっています。

Q55

ナチュラル･ヘアピン ～ イン＆アウト･ラン

Natural Hairpin to In and Out Runs

イン＆アウト･ランズはクイックステップのなかでも、最も軽やかに動いていくバリエーションのひとつです。それ程難しくはありません。

1-4.	ナチュラル･ピボット･ターンの 4 歩を踊り、LOD に面します。右足は前方に CBMP に保たれています。	**SQQS**
5-7.	右足　女性とイン･ラインで前進し、右足-左足-右足と右へシャープにカーブしながら**ヘエアピン・**ランを踊り、（３歩目）右足を女性のアウトサイドに出てほぼ逆 LOD に面します。（ヒール、トウ、トウ） （**ナチュラル･ヘアピン**）	**QQS**
8.	後ろの（LOD の方の）左足に体重を戻します。女性がアウトサイドに出てきます。	**S**
9.	右へ強く回転しながら、右足を左足近くに閉じます（トウ）。　（女性は左足を横にステップします。）　回転を継続して PP になります。	**Q**
10.	回転を継続しながら、PP で左足を（女性は右足を）LOD に沿って前進します。（トウ、ロアー）	**Q**
11.	右回転しながら PP で右足を（女性は左足を）LOD に沿って前進。（ヒール）	**S**

12.	左足　横にステップし LOD に背面します。　（女性は男性の足の間に右足前進します。）	**Q**
13.	左足ボールで右回転し、最後にカウンター･プロムナードになったところで、右足を LOD に沿って横にステップ。トウは中央斜めに向けます。　（女性はカウンター･プロムナードで左足を斜め前にステップします。）（トウ）	**Q**
14.	左足　ボディを横切ってカウンター･プロムナードで前進し、LOD へ移動します。　（女性は右足をカウンター･プロムナードで前進。）（ダウン）	**S**
15.	女性を勢いよく右回転させてスクエアに戻し、右足を女性の足の間、LOD へ前進します。　（女性は男性の前を横切って左足を横にステップし、LOD に背面します。）（トウ）	**Q**
16.	右回転を継続しながら、左ショルダー･リーディングを使って通常の PP の形で左足を前進します。　（女性は左足ボールで右回転して PP になり、それから LOD に沿って右足前進します。）（トウ、ロアー）	**Q**
17.	右回転を継続しながら、PP のまま右足を（女性は左足を）前進し、壁斜めに進んで行きます。（ヒール）	**S**

《メモ》　＊バリエーションをもっと長く自由に動いていく必要がある場合、11～16 歩を繰り返すことができます。
＊このバリエーションを終わらせるには、17 歩目右足をフォックストロットのナチュラル･ターンの 1 歩目とします。18 歩目で左足を横に出して女性とスクエアに戻り、20 歩目での左足後退では壁斜めに背面し、女性がアウトサイドに出てきます。次にランニング･フィニッシュを踊ります。その場合、17 歩目から後のカウントは **QQS QQS** になります。
■**イン＆アウト･ラン**：インとアウトへの動きが繰り返されているため、英語表記はイン＆アウト･ラン**ズ**になっています。

Q56　左へのシャッセとブロークン･スウェイ ～ バック･コントラ･チェック ～ ツイスト ～ ポルカ･ポイント ～ カービング･ロック ～ ヴィニーズ･ワルツ･ターン

Chasse to L. with Broken Sway to Back Contra Check with Twist – Polka Points – Curving Lock – Viennese Waltz Turn

上級者用の競技用バリエーションです。男性が壁斜めに右足前進したところからならいつでも入ることができます。Ｑ５５のバリエーションから続ける場合、PP で右足前進してから下に示す左へのシャッセを踊りながらスクエアになっても構いません。

1-3.	壁斜めに向けて、男性は左足-右足-左足と（女性は右足-左足-右足と）**左へのシャッセ**を踊り、ほぼ LOD に背面します。３歩目はトウに高く上がったところからフラットになり、膝を緩めます。ここで男性は左への（女性は右への）**ブロークン･スウェイ**を使い、下をみます。　（女性はこのシャッセで顔を右へ返します。）	**QQS**
4.	左足の上でシャープに左へボディ･ターンし、右足を LOD へ後退し（女性は左足前進し）、しっかりボディの下においてチェックします。体重はしっかり前方に保ち、強く CBMP に置き、右スウェイを使います。両膝は曲げますが、しっかりしています。　（**バック･コントラ･チェック**）	**S**
5.	ボディを右回転しながら、左足を後ろへ（ほぼ壁の方へ）小さく引き込みます。（ダウン）　（**ツイスト**）	**S**
	～ 次にポルカ･ステップにはいります。6～12 歩はポルカ（バウンス）のリズムを使い、ボールで軽やかに踊ります ～	
6.	LOD に面するまで回転し、右足を左足近くに置きます。　（女性は左足を右足近くに置きます。）　スクエアにいます。（ボール）	**Q**
7.	左足　床から少し持ち上げ、再びその場に下ろします。（ボール）	**Q**
8.	右足　床から少し持ち上げ、再びその場に下ろします。同時に左足を（女性は右足を）中央に向けて横へ動かし、トウだけを床に着けますが、体重はかけません。	**S**
9.	左足　ポルカ･バウンスを使って右足近くに持ってきます。同時に体重をかけずに右足を右方向へ動かします。　（女性は右足を左足近くにステップし、体重をかけずに左足を左方向へ動かします。）	**Q**

10.	右足　ポルカ･バウンスを使って左足近くに持ってきます。同時に体重をかけずに左足を、少し左側へ（中央へ）動かします。	**Q**
11-12.	9～10 歩のポルカ･バウンスを繰り返します。最後は右足に（女性は左足に）乗り、左足を横にポイントしています。　（**ポルカ･ポイント**）	**QQ**
13.	横少し前にある左足に体重を移し、中央の方へ動いて行きます。　（女性は右足を横少し後ろにステップします。）（トウ）	**Q**
14.	右足　左足後ろへクロスし、左スウェイをかけます。　（女性は左足を右足前にクロスし、右スウェイをかけます。）（トウ）　（**カービング・ロック**）	**Q**
15.	左足　左回転しながら女性とイン･ラインで中央斜めに前進。　（女性は右足後退します。）（ダウン）	**S**
16.	右足　小さく横にステップし、壁に背面します。　（女性は左足を小さく横にステップします。）	**Q**
17.	左足　左回転しながら右足前にクロスし、LOD に背面します。　（女性は右足を左足に閉じます。）（トウ）　（**ヴィニーズ・ワルツ･ターン**）	**Q**
18.	右足　LOD に後退。女性とイン･ラインになり、プログレッシブ･シャッセや、その他、普通のエンディングにつなげます。	**S**

《メモ》　＊9～12 歩目では男女共に少し PP 気味にし、13 歩目できちんとしたスクエアに戻るのが良いでしょう。
＊ダンサーによっては、5 歩目と 8 歩目を“Q”で踊ります。
■**ポルカ･ポイント**：英語表記は複数形のポルカ･ポイン**ツ**になっています。

Q57　ナチュラル･ヘアピン ～ ホップ･ターン ～ サイド･フリック ～ クイック･シャッセ ～ クイック･オープン･リバース
Natural Hairpin – Hop Turns to Side Flicks – Quick Chasse to Quick Open Reverse
エキスパート向けのモダンなバリエーションです。

1-3.	ナチュラル･ターンの 1～3 歩を踊り、LOD に背面します。	**SQQ**
4.	左足　後退して右へピボットし、LOD に面します。	**S**
5-7.	右足　前進から右足-左足-右足と**ヘアピン**･ランを踊り、鋭く右へカーブします。（3歩目）右足を女性のアウトサイドに出た所で、ほぼ逆 LOD に面します。（ヒール、トウ、トウ）　（**ナチュラル･ヘアピン**）	**QQS**
8.	右足ボールでホップしてフラットにおります。左足は後ろに伸ばしたままにしておきます。　（女性は右足を男性のアウトサイド、前方に残したまま、左足でホップします。）	**&**
9.	後ろの（ほぼ壁斜め）左足に体重を戻し、その足でホップ。右足は体重をかけずに左足近くに閉じ、ボディを回転させて LOD に面します。　（女性は男性のアウトサイドにある右足でホップし、LOD に背面します。）	**S&**
10.	LOD に面して右足を小さく横にステップし、その足の上でホップします。左足は体重をかけずに右足近くに閉じます。　（女性は左足でホップします。）　（**ホップ･ターン**）	**S&**
11.	右足の（女性は左足の）上でもう一度少しだけホップすると同時に、左足を（女性は右足を）床から少し離し、中央に向けて横へ伸ばし出します。このとき二人はスクエアにあり、男性は LOD に面していますが、顔は伸ばした足の方を見ます。伸ばした足は真直ぐにします。	**Q**
12.	もう一度右足で（女性は左足で）ホップし、同時に左足を右足近くの後ろに寄せます。両膝は近くに、左膝は曲げたまま逆 LOD へ少し伸ばし、トウは下に向けます。　（女性は右足を左足近くに寄せ、後ろに（LOD に）伸ばします。男性同様、両膝は近くにあります。）　（**サイド･フリック**）	**Q**
13-14.	11 と 12 歩目のホップと脚部の動きを繰り返します。	**QQ**
15-17.	左足　横にステップし、中央斜めに左足-右足-左足と**クイック・シャッセ**を踊ります。　（女性は右足-左足-右足と中央斜めに移動します。）（トウ）	**Q&Q**
18.	右足　左足後ろにクロス。　（女性は左足を右足前にクロスします。）	**Q**
19.	左足（女性は右足を）　横にステップ。（トウ、ロアー）	**Q**

20.	右足　女性のアウトサイド、中央斜めに前進。（ヒール）	**S**
21-24.	左足　女性とイン･ラインで前進し、**クイック･オープン･リバース**･ターンを踊ります。	**SQQS**

《メモ》　■ホップ･ターン、サイド･フリックの英語表記はそれぞれ、ホップ･ターン**ズ**、サイド･フリック**ス**となっています。

追加フィガー

Q58　　ジグザグの踊り方

（男性）

1.	左足　LOD に面して前進し、左回転を始めます（HT）。	**S**
2.	右足　LOD 上に振り出し、壁に背面します（TH）。	**S**
3.	右足ボールで左回転を継続しながら左足を壁斜めに後退。女性がアウトサイドに出てきます（TH）。	**S**
4.	ヒール･ターンして右足を左足に閉じます。	**S**
5.	左足　LOD に面して女性とイン･ラインで前進（H）。	**S**

（女性）

1.	右足　LOD に後退し、左回転しながらヒール･ターンします（TH）。	**S**
2.	右足に左足ヒールを寄せてきます（TH）。	**S**
3.	右足　男性のアウトサイド、壁斜めに前進（HT）。	**S**
4.	左足　壁斜めに前進（TH）。	**S**
5.	右足　LOD に後退（TH）。	**S**

《メモ》　■このフィガーでは男女ともスウェイはありません。

Q59　　クロス･スイブルの踊り方
（リバース･ピボット、ダブル･リバース･スピンやヒール･ピボットなどの後から入ります〉

（男性）

1.	左足　壁斜めに面して前進（H）。 （左回転開始。スウェイなし。）	**S**
2.	右足　左足に体重をかけずに閉じるか、すぐ近くに置きます。中央斜めに面します（左足フラットのままトウで床をプレス、右足 T のインサイド･エッジ）。　（1-2 で左へ 1/4 回転。左スウェイ。）	**S**
3.	右足　女性のアウトサイドに前進（H）。中央斜めに面しています。 （回転なし。スウェイなし。）	**S**

（女性）

1.	右足　壁斜めに背面して後退（TH）。　（左回転開始。スウェイなし。）	**S**

2.	左足　右足少し前に体重をかけずに閉じ、中央斜めに背面します（H、次にTのインサイド･エッジ）。　（1-2 で左へ 1/4 回転。右スウェイ。）	**S**
3.	左足　後退（T）。男性がアウトサイドに出てきます。中央斜めに背面しています。　（回転なし。スウェイなし。）	**S**

《メモ》
■このフィガーではライズ&フォールはありません。
■フィッシュ･テイルやチェック･バックしてランニング･フィニッシュに入ります。
■1～2 歩目だけをクロス･スイブルとする考え方もあります。