

④ 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。

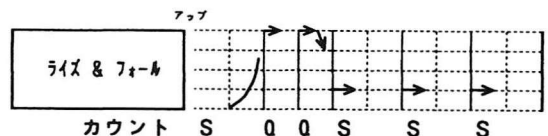
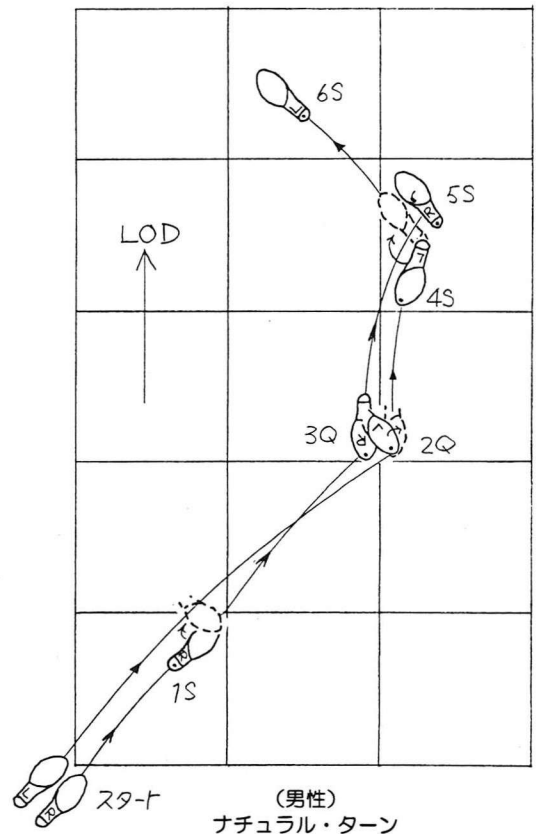
～左膝をゆるめながら～

1. 右足 壁斜めに前進し右回転を始めます。 S
2. 左足 LODを越えて横に出します。 Q
3. 左足ボールの上で右回転を継続しながら右足を左足に揃えます。3の終わりではLODに背面しています。 Q
4. 左足 LODに沿って後退しながら、右回転を始めます。 S
5. 左足に右足をヒールで引き寄せながら左足ヒールで右回転し中央斜めまで向きます。5の終わりでは右足のインサイドで床を押さえ、右回転を完了し右足全体に体重を乗せます。 S
6. 左足 中央斜めに前進します。 S

ここに  気をつけましょう！

前半のライズ・アンド・フォールに気をつけましょう。2、3はアップ、3の終わりでロウアになります。しかし3はQで、その短いカウントの後半にロウアすることになります。タイミングを逃さないようにしましょう。

5歩目のヒール・プルは床をしっかり捕らえながら、焦らずゆったりと引いてきます。タイミングが少し遅れるかな？と思う位で練習しましょう。5歩目は少し広めに置くこともでき、その場合もう一つSを多く使い（エキストラ・スローと呼びます）、左足TのIEを右足に寄せてから6歩目に出ます。



【フットワーク】①HT ②T ③TH ④TH ⑤H、次にFのIE、そしてWF ⑥H～

【回 転 量】1～2で右に1/4、2～3で1/8、4～5で更に3/8右回転します。コーナーで踊る場合、後半は1/4回転することもできます。このときは新LODに面して次のステップに入ります。

基本のステップとはいえ、ナチュラル・ターンは意外に難しいと感じる人も多いと思います。踊りそのものに派手さはありませんが、上手にこなせた時は深い喜びがあります。


説明文と足型図はスクエアの形からスタートしていますが、男性のフォワード・ロック・ステップから入るときは、1歩目を女性のアウトサイドにステップします。

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。

～右膝をゆるめながら～

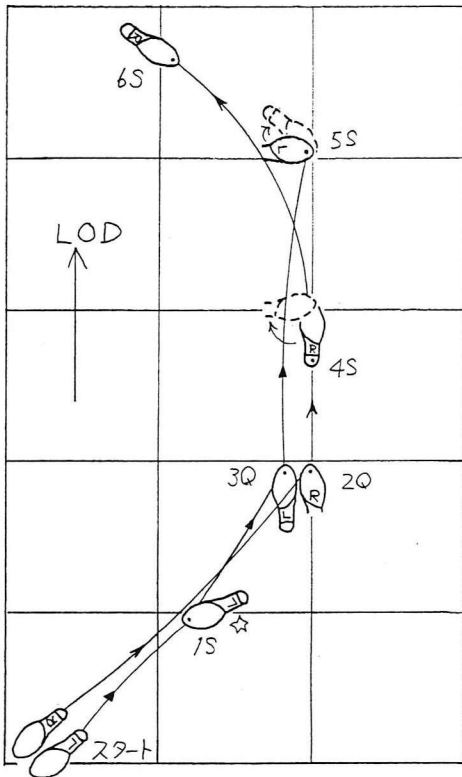
1. 左足 壁斜めに後退しながら右回転を始めます。 S
2. 右足 LODを越えた所の横にステップします。つま先はLODに向けます。 Q
3. 左足 右足に揃えます。 Q
4. 右足 LODに前進しながら右回転を始めます。 S
5. 右回転を継続しながら左足を横にステップします。 S
6. 右足 中央斜めに後退します。 S

ここに  気をつけましょう！

● 3歩目のQで左足の上にロウアします。ロウアしながら右足を前に振り出す用意をします。2歩目の早いライズと3歩目でのしっかりしたロウアが大切です。

● 5歩目の左足を振り出すときは前進の気持ちを大事にしながらステップし、お尻が外回りしないように気をつけます。男性はこの5歩目を少し広めに取ることがあります。その場合もう一つSを(エキストラ・スローと呼びます)多く使ってから6歩目を後退します。この場合、右足は5歩目の左足横にTのIEでブラッシュしてから後退します。

【フットワーク】①TH ②T ③TH ④HT
⑤TH ⑥T～



(女性)
ナチュラル・ターン

ステップ	1	2	3	4	5	6
スクエア (男)	-	右	右	-	-	-
スクエア (女)	-	左	左	-	-	-
C.B.M. (男)	○	-	-	○	-	-(*)
C.B.M. (女)	○	-	-	○	-	-(*)

(*) = 一歩しかかっても良い

【回転量】1～2で右へ3/8 (ボディの回転は少なめに、3でボディの回転が完了します)。更に4～5で1/4、5～6で1/8右回転します。コーナーで踊った場合、後半は1/4回転することもできます。この時は新LODに背面して次のステップに入ります。