# ①　フェザー・ステップ

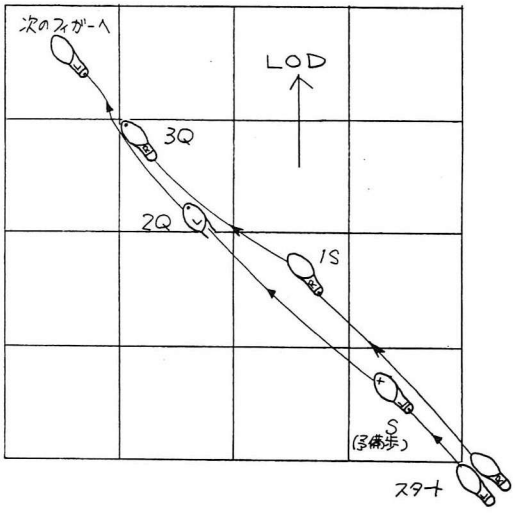
*The Feather Step*

**男　　性**

中央斜めに面して始め、中央斜めに面して終わります。

～左足予備歩を出してから～

1. 右足　中央斜めに前進します。わずかな右回転がボディに起こります。　S
2. 左足　左ショルダー・リードを使いながら前進し、次の右足が女性の外側に出る用意をします。　Q
3. 右足　アウトサイドに前進©します。　Q
   ～続いて左足、中央斜めに前進しながら女性とイン・ラインに戻ります～

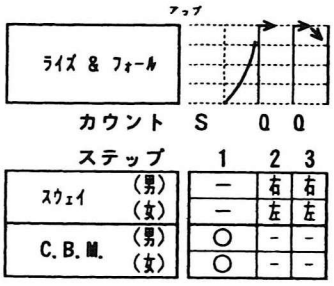



フェザー・ステップ
（男性）

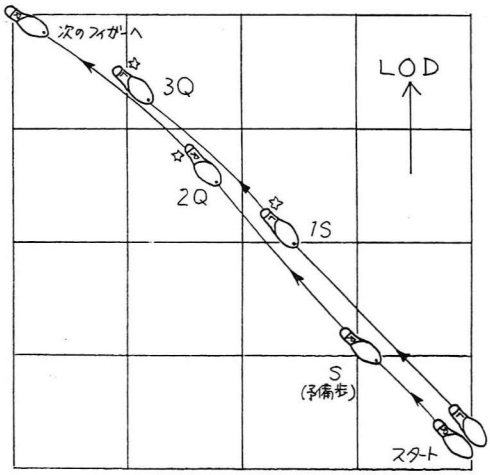
**ここに　気をつけましょう！**

- フットワークを確かめる作業を必ずしてください。しかも一歩一歩ゆっくり確かめましょう。
- 2～3歩目で上体が右に倒れ、腰だけがずれてアウトサイドに出てしまうと、次のステップでイン・ラインに戻れず次のリヴァース・ターンが正確に踊れなくなりますので、アウトサイドの出方、イン・ラインの戻り方は繰り返しチェックが必要です。

【フットワーク】①HT　②T　③TH
【回　転　量】ありません。



「フェザー」とは羽根のことです。このフィガーの描く軌跡が横から見た羽根のように見えるためこの名が付いたと言われています。このフェザー・ステップと次に出てくるリヴァース・ターンやスリー・ステップは誰もがスローの一番最初に習うフィガーで、そして、いつまでもいつまでも練習するフィガーでもあります。言い換えれば、大変奥深いフィガーということになります。




フェザー・ステップ
（女性）

### 女　性

中央斜めに背面して始め、中央斜めに背面して終わります。

～右足予備歩を後退してから～

1. 左足　中央斜めに後退します。わずかな右回転がボディに起こります。　S
2. 右足　右ショルダー・リードを使いながら後退します。　Q
3. 膝から上を絞り男性をアウトサイドに「どうぞステップしてください」という気持ちで左足を後退©します。　Q
   ～続いてパートナーとイン・ラインに戻りながら中央斜めに右足後退します～

**ここに 気をつけましょう！**

- 1歩目も2歩目も3歩目もフットワークがTHであることを頭に入れて、一歩一歩止まりながら確認作業をしてください。ヒールが床から離れないように引き寄せるようにしてから後ろへステップしましょう。スローをスローらしく踊れるようになる重要な作業です。スローらしく見えないときは、2歩目をHを使わずTだけで踊ったりしています。一見正しく見えるのですが、Tだと3歩目をついたとき重心が2歩目に残り、男性の前進の勢いを消してしまう原因を作り出します。

- 2歩目は右ショルダー・リードを使いますので、実際の足の位置は後ろより左内側に入ってきます。顔は前方を見ておきます。なぜかと言うとショルダー・リードと共に顔を回したくなり、顔が回ると体が不要な回転を起こすからです。

【フットワーク】①TH　②TH　③TH
【回　転　量】ありません。