⑧　ナチュラル・プロムナード・ターン

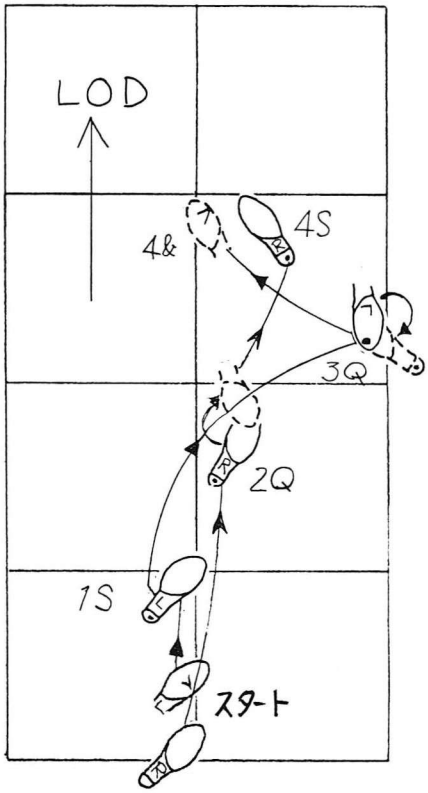
The Natural Promenade Turn

男　　性

プロムナード・ポジションでＬＯＤに沿って進み、新ＬＯＤに沿って進む形で終わります。

～右膝をゆるめてから～

1. 左足　ＰＰの形でＬＯＤに沿って横に出します。　S
2. 右足　ＰＰのまま壁斜めに前進©しながら右回転を始めます。　Q
3. 左足　横少し後ろにおき、ＬＯＤに背面します。左足ボールの上で右回転を継続しながら 3/8 回転します。その間右足は左足の前にキープ©します。　Q
4. 右足　新ＬＯＤの壁斜め方向に前進し、次に左足を右足横に置きながら女性をＰＰにリードします。　S



ナチュラル・プロムナード・ターン
（男性）

ここに　気をつけましょう！

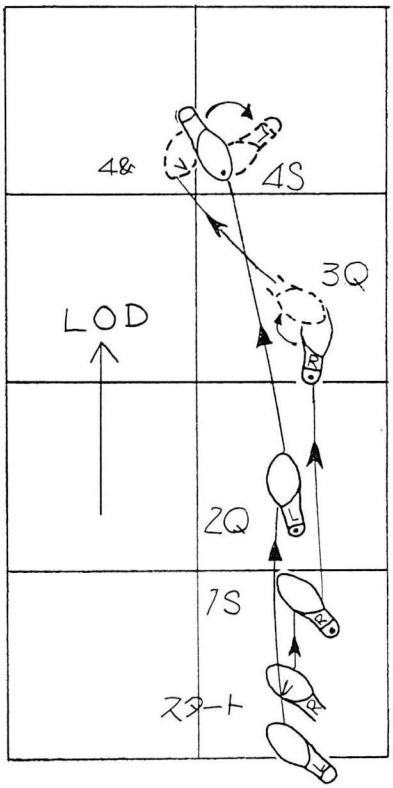
- プロムナード系では特に、1 歩目に出る時右手で女性を進行方向へ押し出さないように気をつけましょう。男性が女性とスクエアに回り込めるのは、女性が後ろにいるからで、押し出した分だけ自分を苦しめることになります。
- 2～3 で女性とスクエアになるときに右肩（右肘ではありません）を少し引くと回転がスムースに起こります。
- 他の練習方法：
  (1)ＬＯＤの途中で踊り、中央斜めにクローズド・プロムナード ～ オープン・リヴァース・ターンに。
  (2)最終歩をロック・ターンの１歩目として、ロック・ターンに入る（コーナーで）。

ステップ		1S	2Q	3Q	4S
C.B.M.	(男)	－	○	－	○
	(女)	－	－	○	－

【フットワーク】①Ｈ　②Ｈ　③ＢＨ
④Ｈ、次に左足ＢのＩＥ

【回　転　量】全体で右に 3/4 回転します。

プロムナード・ポジションからいつでも入れるこのフィガーは、単にプロムナード・ターンとも呼ばれています。このフィガーをロック・ターンにつなげた形で習った人は、プロムナード・ターンの正規の終わり方に新鮮な驚きを覚えることでしょう。ロック・ターンへ入るのも魅力ある踊り方ですが、このままの形でも充分美しいフィガーだと思いませんか？



ナチュラル・プロムナード・ターン
（女性）

女　性

プロムナード・ポジションでＬＯＤに沿って進み、新ＬＯＤに沿って進む形で終わります。

～左膝をゆるめてから～

1. 右足　ＰＰの形でＬＯＤに沿って横に出します。　S
2. 左足　ＰＰのままＬＯＤの方向にトウを向けて前進©します。　Q
3. 右足　男性の足の間にステップ。右回転が始まっています。　Q
4. 右回転を継続しながら左足を横少し後ろに、背中が中央斜めに向くところにステップします。更に左足の上で右回転を継続し、新ＬＯＤの中央斜めを向くようにします。この時左足横に右足を置いてＰＰになります。　S

ここに 気をつけましょう！

- ナチュラル・ツイスト・ターンでも同じですが、1～3で頭から突っ込まないようにしましょう。頭は常に男性から遠くに保ちましょう。
- ロック・ターンにつなげるかどうかは男性が決めることですから、山勘を働かせる必要はありません。最後の左足にしっかり乗ることを心掛けていれば、ＰＰになるのか、スクエアのままでいるべきなのかがよく伝わってきます。
- 2から3に移るとき、顔の向きがＰＰからスクエアに変わります。
- 他の練習方法：男性のページ参照。

【フットワーク】①Ｈ　②Ｈ　③Ｈ
④ＢＨ、次に右足ＢのＩＥ。
【回　転　量】全体で右へ 3/4 回転します。