⑮ ナチュラル・スピン・ターン［Ⅱ］

The Natural Spin Turn

男　性／女　性

ステップの説明はナチュラル・スピン・ターン［Ⅰ］を見てください。正規の回転量で踊る場合、4歩目と5～6歩目でそれぞれ1/8回転、アンダー・ターンの時より多く回ります。特に4歩目で1/2回転する男性のピヴォットはかなりの技術が要求されます。焦らずに時間をかけて練習しましょう。ピヴォットの間、右足はＣＢＭＰに保ちます。

アンダー・ターンとの回転量の違いを表で比較してみましょう。

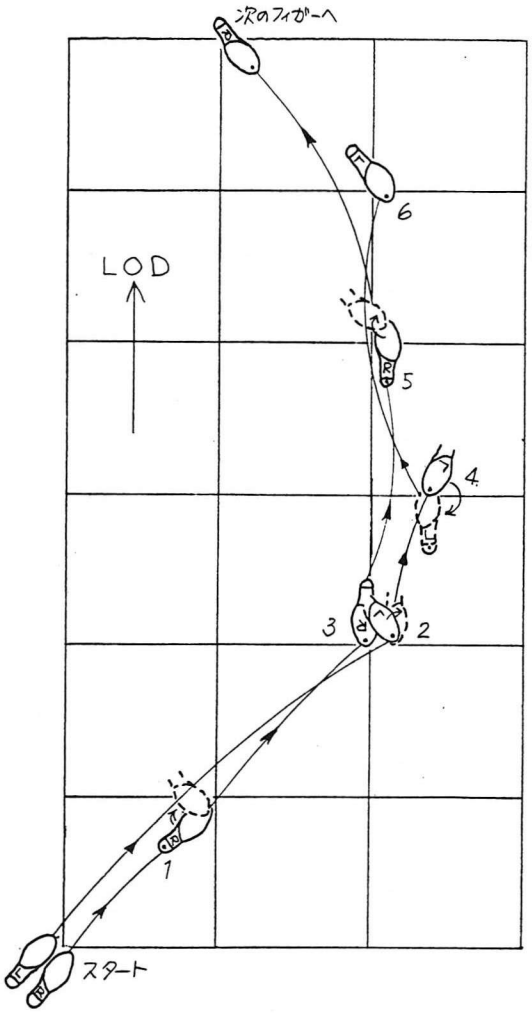
回　転　量　の　比　較

ステップ	正規の場合	アンダー・ターン
1～3	3/8	3/8
4	4/8=1/2	3/8
5～6	3/8	1/4=2/8
計	10/8=1+1/4 回転	8/8=1 回転

ここに 気をつけましょう！

正規の回転をする場合もアンダー・ターンの場合も、次のポイントに気をつけると踊りやすくなると思います。試してください。

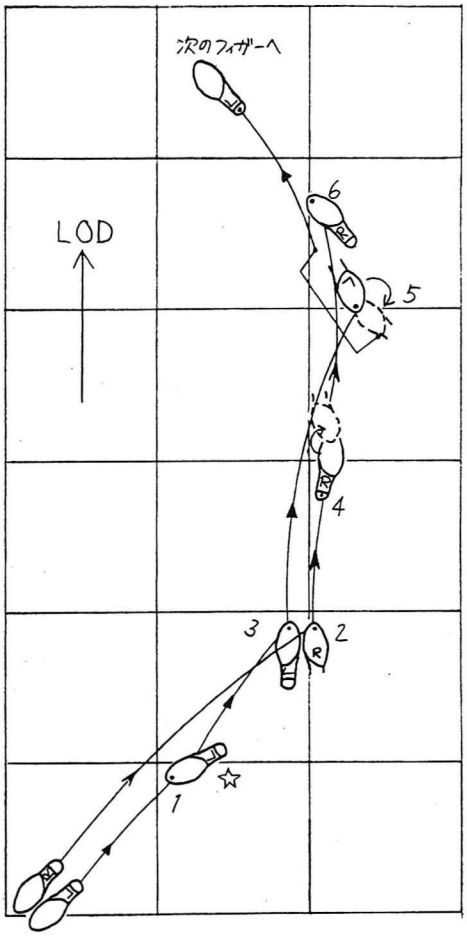
- 男女とも3歩目で床に垂直に重心を降ろすことが大切です。後半のスピンの出来を左右するキー・ポイントとなります。
- 男性のステップの説明には〈4で左足後退〉とありますが、4の音を聞いてから後退するのではなく、3（サン）の“ン”の所では左足を後ろにポイントしておくくらいにしましょう。
- 男性4歩目はＴＨＴですが、ピヴォットは“Ｔ”で行い、5歩目に前進するために“ＨＴ”を使います。



ナチュラル・スピン・ターン（Ⅱ）
（男性）

正規の回転量のナチュラル・スピン・ターンにはアンダー・ターンで踊ったときとは全く別の優雅さがあります。アンダー・ターンができるようになったら果敢に挑戦しましょう。

今はとてつもなく難しく見えるステップでも、基本の練習を積み重ねて行くと、ある日突然うまく踊れるようになっているものです。



ナチュラル・スピン・ターン（Ⅱ）
（女性）

ここに 気をつけましょう！

正規の回転をする場合もアンダー・ターンの場合も、次のポイントに気をつけると踊りやすくなると思います。試してください。

- 4歩目右足は“出よう”という積極的な気持ちを持って3歩目の左膝から回転運動を起こしてください。そうとすることによりカップルとしての踊りに動きが出て、男性は随分助かるはずです。男女共自分が前進する所では常にそうした気持ちで出てください。

- 6歩目を斜め前方へ踏み出す前に左足の所まで軽くブラッシュし、そのままトウを床を滑らしながら6歩目に出て行きます。サークルで多く見受ける誤りは、
  ①右足が一度左足の後ろまで行く、
  ②6歩目に倒れながら足先だけでブラッシュするため膝が開く、
  ③右足が床から持ち上がる、
  ④6歩目をヒールで出てしまうことなどです。
  5の左足の上にしっかりライズすれば両膝が近寄ってきて自然なブラッシュができるはずです。