③　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～

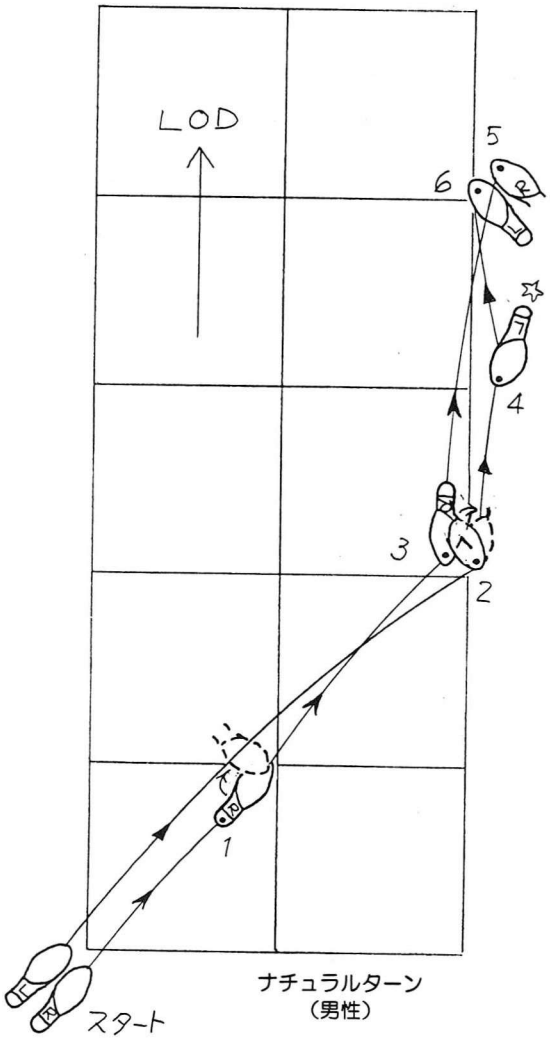
1.　右足　ヒールから前進し右回転を始めます。
2.　左足　トウで横へ大きく振り出し、
3.　右足　左足に引き寄せます。
4.　左足　後退し右回転を始めます。
5.　右足　横に。トウを中央斜めに向けます。
6.　左足　右足に引き寄せます。

ここに　気をつけましょう！

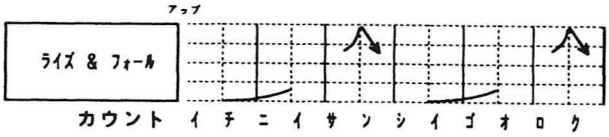
- 踊りが苦しくなる原因の一つにホールドのずれがあります。右回転のときは右ホールドが内側にずれてしまう傾向がありますから、3歩目、6歩目で止まって確かめましょう。
- 5歩目のトウは中央斜めに向けて置きます。しかし上体はまだ中央の方に向けておき、女性が6歩目を閉じるのに合わせて回転を完了します。
- 女性のところに内回りと外回りについて書いてありますから見てください。

【フットワーク】①HT　②T　③TH　④TH
⑤T　⑥TH

【回　転　量】1～2で右へ1/4、更に2～3で右に1/8回転します。4～5で右へ3/8回転（135°）します（ボディの回転は少なめに）。6でボディの回転が完了します。

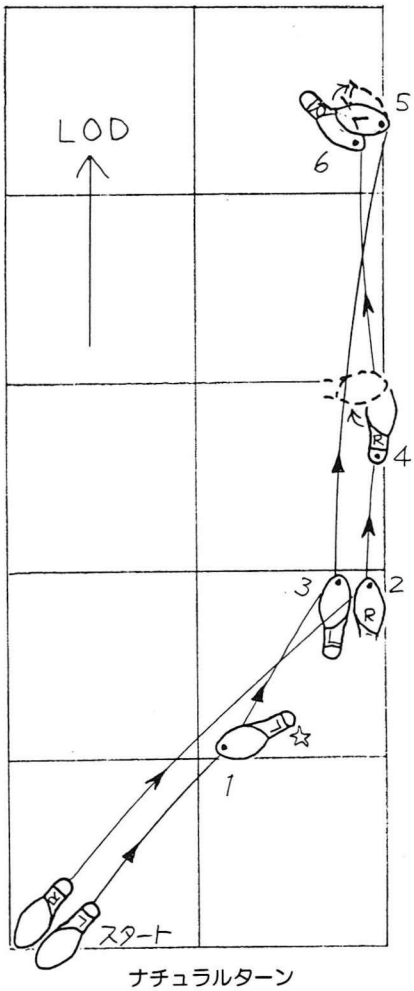


ナチュラルターン
（男性）



ダンスでナチュラルとは右回転のことをいいます。そして、6歩から成り立つこのフィガーは右へ右へと緩やかな回転をしながらLODに進んで行きます。男性は前進、女性は後退のステップでスタートしますが男女とも右回転していることに変わりありません。

6歩の中には前進後退両方の動きが出て来ますが、押したり引っ張ったりしないようにしましょう。



ナチュラルターン
（女性）

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　後退し、右回転を始めます。
2. 右足　横に。トウをLODに向けます。
3. 左足　右足に引き寄せます。
4. 右足　ヒールから前進し、右回転を始めます。
5. 左足　トウで横へ大きく振り出します。
6. 右足　左足に引き寄せます。

ここに 気をつけましょう！

- 1～2歩目よりも4～5歩目のほうが歩幅が大きいことに気づきましたか？　回転の外側を行く人は内側の人より、より長い距離を進む必要があります。内回りの2歩目は小さめにステップし、外回りする5歩目は前方へスウィングしながら大きく出て行きましょう。
- 踊りにくいと思ったら、知らない間にホールドが崩れていたということがよくあります。男性にぶら下がっている人はいませんか？

【フットワーク】①TH　②T　③TH　④HT
⑤T　⑥TH

【回　転　量】1～2で右へ3/8回転（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。4～5で右へ1/4、更に5～6で右に1/8回転します。

ステップ		1	2	3	4	5	6
スウェイ	(男)	―	右	右	―	左	左
	(女)	―	左	左	―	右	右
C.B.M.	(男)	○	―	―	○	―	―
	(女)	○	―	―	○	―	―