

クォーター・ターンズ

Quarter Turns

クイックステップでは最も重要なフィガーです。クォーター・ターンズと呼ばれる訳は、通常、前半で右へ1/4回転し、後半で左に1/4回転するからです。

注：クォーターは英語で1/4のことです。

男 性

壁斜めに面して始め、同じ向きで終わります。

シャッセ	[1. 右足 前進	}	右回転し	S
		2. 左足 横に		中央斜めに	Q
		3. 右足 左足に閉じる		背面します	Q
		4. 左足 横少し後ろに			S
		5. 左回転しながら右足後退			S
ヒール・ピボット	[6. 右足ヒールで左回転しながら	}		
		7. 左足を右足に閉じる		Q Q	
		8. 左足 前進		S	

【回 転 量】 1～3で右に1/4回転、5～7で左に1/4回転。前にくるフィガーがLODに面して終わる場合、1～3で右へ3/8回転します。後にリバー系フィガーがくる場合、5～7で左へ3/8回転します。

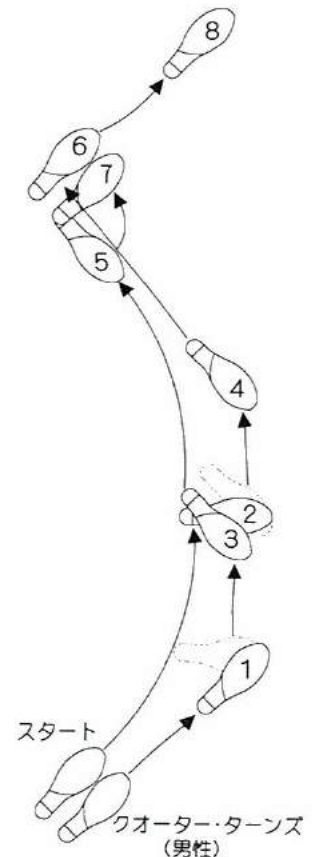
【フットワーク】 1.HT 2.T 3.T 4.TH 5.TH 6.H 7.右足H、左足Tで床をプレス 8.H
* 6、7歩目はヒール・ピボットと呼ばれる1歩のステップです。この間女性は2歩ステップするためカウントをQQとしています。

【 C B M 】 1、5、8

【ボディ・スウェイ】 2と3で右。6と7で右に。

【後に続く主なフィガー】

- (1) 壁斜めに終わってナチュラル系フィガーへ
- (2) クロス・シャッセ
- (3) チェンジ・オブ・ディレクション
- (4) クロス・スイブル
- (5) LODに沿って終わるリバー系フィガー
- (6) 4歩目からプログレッシブ・シャッセ (非常に一般的)



女性

壁斜めに背面して始め、同じ向きで終わります。

シャッセ	}	1. 左足 後退	} 右回転し中央斜めに面します	S
		2. 右足 横に		Q
		3. 左足 右足に閉じる	Q	
		4. 右足 斜め前に	S	
シャッセ	}	5. 左足 前進	S	
		6. 右足 横に	Q	
		7. 左足 右足に閉じる	Q	
		8. 右足 後退	S	

【回転量】

1～2 で右に1/4回転、5～7 で左に1/4回転。前にくるフィガーがLODに沿って終わる場合、1～3で右へ3/8回転します。後にリバース系フィガーがくる場合、5～7で左へ3/8回転します。

【フットワーク】

1.TH 2.T 3.T 4.TH 5.HT
6.T 7.TH 8.T

【 C B M 】 1、5、8

【ボディ・スウェイ】

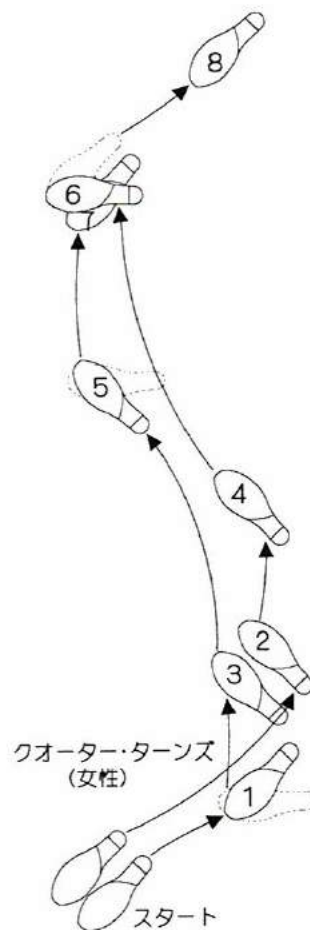
2と3で左に。6と7で左に。

【前にくる主なフィガー】

- (1) シャッセ・リバース・ターン
- (2) クロス・シャッセ
- (3) プログレッシブ・シャッセなど、壁斜めに男性右足（女性左足）で終わるフィガーで、この足をクォーター・ターンスの1歩目として。

訳者注：後続のページでは、このようにステップの重なる説明がない所があります。

- (4) LODに沿って踊るジグザグやランニング・ジグザグ
- (5) ナチュラル・ターン
- (6) ナチュラル・ピボット・ターン
- (7) ランニング・ライト・ターン



プログレッシブ・シャッセ

Progressive Chasse

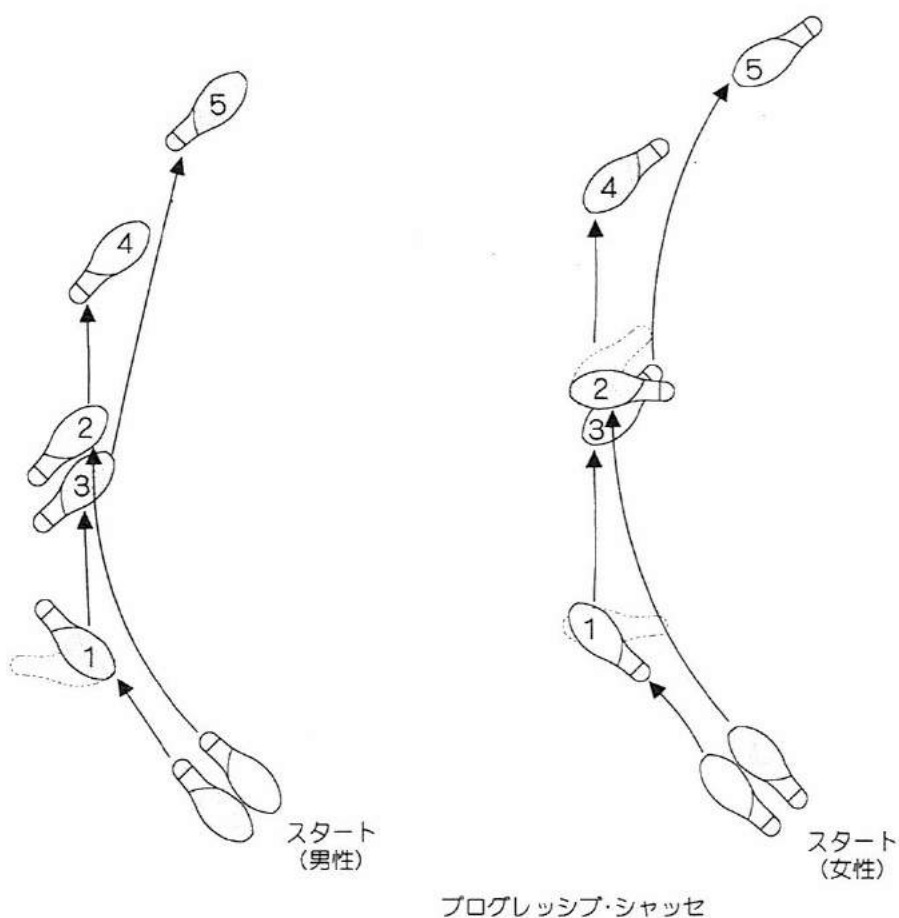
実際の所このフィガーは、幾つかのフィガーのエンディング
 (【前にくる主なフィガー】参照) に使われているものです。

男 性

中央斜めに背面して始め、壁斜めに面して終わります。

シャッセ	}	1. 右足 後退	左回転し 壁斜めに 面します	S
		2. 左足 横に		Q
		3. 右足 左足に閉じる		Q
		4. 左足 横少し前に		S
		5. 右足 OP、CBMPに前進		S

- 【回 転 量】 1~2 で左に1/4回転
 【フットワーク】 1.TH 2.T 3.T 4.TH 5.H
 【 C B M 】 1、5
 【ボディ・スウェイ】 なし



女性

中央斜めに面して始め、壁斜めに背面して終わります。

シャッセ	【	1. 左足 前進	】	左回転し 壁斜めに 背面します	S
		2. 右足 横に			Q
		3. 左足 右足に閉じる			Q
		4. 右足 横少し後ろに			S
		5. 左足 CBMPに後退。PO。			S

【回 転 量】 1~3で左に1/4回転

【フットワーク】 1.HT 2.T 3.T 4.TH 5.T

【 C B M 】 1、5

【ボディ・スウェイ】 なし

【前にくる主なフィガー】

- (1) クォーター・ターンスの1~4
- (2) クイック・オープン・リバース・ターンの1~3
- (3) シャッセ・リバース・ターンの1~3
- (4) ナチュラル・スピン・ターン
- (5) インピタス・ターン

【後に続く主なフィガー】

- (1) ナチュラル系フィガー
- (2) ロック・ステップ・フオワード
- (3) フィッシュ・テイル
- (4) 左回転を増やした場合はリバース系フィガーへ

MEMO

◇上手なダンサーの中には、(ヒール・ピボットが出てくるフィガーで) ヒール・ピボットの代わりにこのプログレッシブ・シャッセを用いる人がたくさんいます。

ロック・ステップ・フォワード

Lock Step Forward

このフィガーは、男性右足が女性の右外側に出て行く形（女性は左足後退、PO）で終わるフィガーに続ける事ができます。よって、下の説明の1歩目は、先行ステップの最終歩と重なります。

男 性

壁斜めに面して始め、同じ向きで終わります。

- | | | |
|-------|------------|---|
| 1. 右足 | OP、CBMPに前進 | S |
| 2. 左足 | 斜め前に | Q |
| 3. 右足 | 左足後ろにクロス | Q |
| 4. 左足 | 斜め前に | S |
| 5. 右足 | OP、CBMPに前進 | S |

- 【回 転 量】 なし
【フットワーク】 1.HT 2.T 3.T 4.TH 5.H
【 C B M 】 1 (少し)、5
【ボディ・スウェイ】 なし

MEMO

◇両足は壁斜めに向けますが、このフィガーを通し体はそれより少し壁の方に向けます。

女 性

壁斜めに背面して始め、同じ向きで終わります。

- | | | |
|-------|-------------|---|
| 1. 左足 | CBMPに後退。PO。 | S |
| 2. 右足 | 後退 | Q |
| 3. 左足 | 右足前にクロス | Q |
| 4. 右足 | 斜め後ろに | S |
| 5. 左足 | CBMPに後退。PO。 | S |

- 【回 転 量】 なし
【フットワーク】 1.TH 2.T 3.T 4.TH 5.T
【 C B M 】 1 (少し)、5
【ボディ・スウェイ】 なし

MEMO

◇男性がロック・ステップ・フォワードを踊る間、女性はロック・ステップ・バックワードを踊っています。

ロック・ステップ・フオワード

【前にくる主なフィガー】

- (1) プログレッシブ・シャッセ
- (2) クロス・シャッセ
- (3) テレマーク

【後に続く主なフィガー】

- (1) クォーター・ターンズ
- (2) ナチュラル系フィガー

ナチュラル・ターン

Natural Turn

ナチュラル・ターンはナチュラル・ピボット・ターンやスピン・ターンほど使われませんが、そうしたフィガーもナチュラル・ターンから作られています。初心者には便利なベーシック・フィガーです。

男 性

壁斜めに面して始め、新LODの壁斜めに面して終わります。

シャッセ	{	1. 右足 前進	}	右回転し LODに 背面します	S
		2. 左足 横に			Q
		3. 右足 左足に閉じる			Q
		4. 左足 後退			S
ヒール・プル	{	5. 左足ヒールで右回転しながら右足を左足に引き寄せ体重を乗せる。		S	
		6. 左足 前進		S	

- 【回 転 量】 1～3で右に3/8回転、4～5で更に3/8回転。
- 【フットワーク】 1.HT 2.T 3.TH 4.TH 5.H→ FのIE →WF 6.H
- 【 C B M 】 1、4、6 (少し)
- 【ボディ・スウェイ】 2と3で右に少し

MEMO ◇ナチュラル・ターンは上に述べたようにコーナーで使います。LODに面して始めるときは、1～3で右に1/2回転します。

【前にくる主なフィガー】

- (1) 壁斜めに終わり男性右足(女性左足)から出られるフィガー(プログレッシブ・シャッセ、シャッセ・リバース・ターン、クロス・シャッセ、プログレッシブ・シャッセなど)
- (2) LODに沿って始めるジグザグやランニング・ジグザグなど
- (3) ランニング・ライト・ターン

【後に続く主なフィガー】

- (1) 壁斜めに終わったときはナチュラル系フィガーに
- (2) クロス・シャッセ

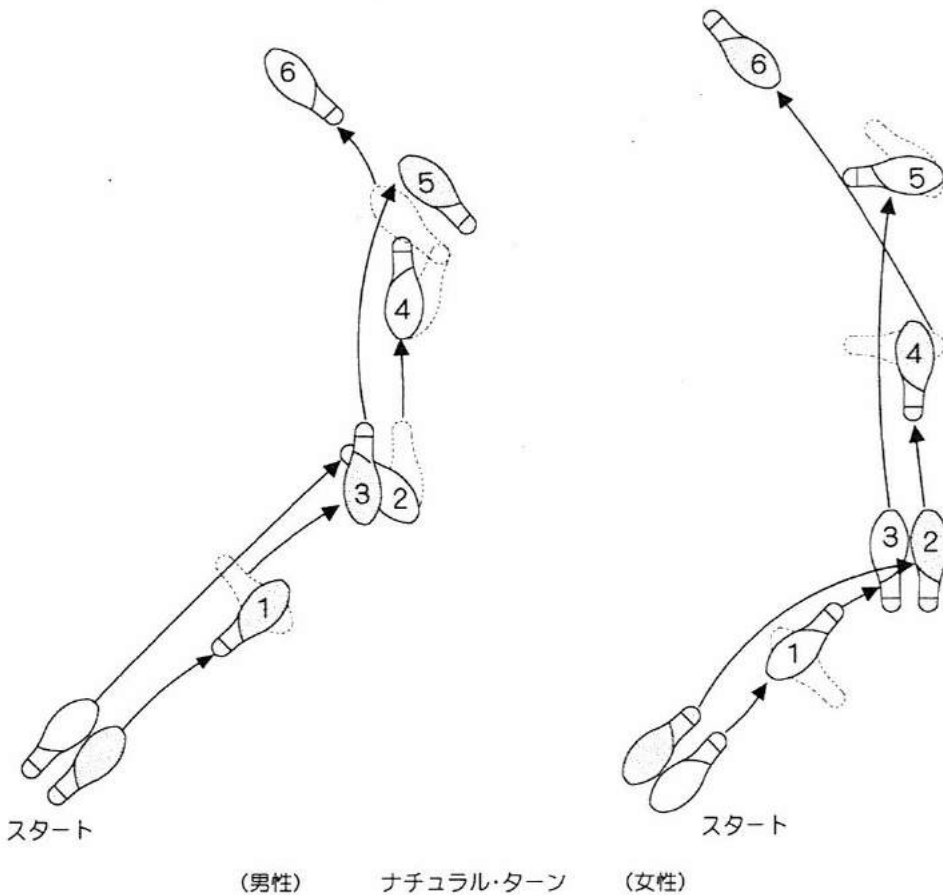
ナチュラル・ターン

女性

壁斜めに背面して始め、新LODの壁斜めに背面して終わります。

シャッセ	}	1. 左足 後退	右回転し LODに 面します	S
		2. 右足 横に		Q
		3. 左足 右足に閉じる		Q
		4. 右足 前進		S
		5. 左足 横に		S
		6. 右足 左足にブラッシュしてから後退		S

- 【回 転 量】 1～3で右に3/8回転、4～6で更に3/8回転。
 【フットワーク】 1.TH 2.T 3.TH 4.HT 5.TH 6.T
 【 C B M 】 1、4、6 (少し)
 【ボディ・スウェイ】 2と3で左に



シャッセ・リバース・ターン

Chasse Reverse Turn

クイックステップの左回転するフィガーの中でも、最もよく使われるフィガーの一つです。

男 性

LODか中央斜めに面して始め、壁斜めに面して終わります。

シャッセ	}	1. 左足 前進	} 左回転し LODに 背面する	S
		2. 右足 横に		Q
		3. 左足 右足に閉じる		Q
		4. 右足 後退		S
ヒール・ ピボット	}	6. 右足ヒールで左回転しながら		
		7. 左足を右足に閉じる		QQ
		8. 左足 前進		S

【回 転 量】

1～3 で左に1/2か3/8回転します。
4～6 で左に3/8回転

【フットワーク】

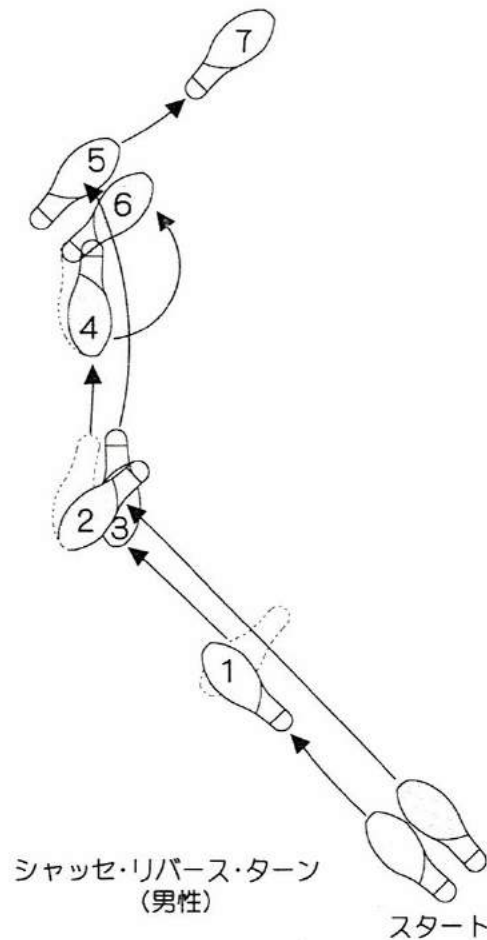
1.HT 2.T 3.TH 4.TH
5.H 6.右足H、左足Tで床を
プレス 7.H

* 6、7歩目はヒール・ピボット
と呼ばれる1歩のステップです。
この間女性は2歩ステップする
ためカウントをQQとしています。

【 C B M 】 1、4、7

【ボディ・スウェイ】

2と3で左に。5と6で右に。



シャッセ・リバース・ターン

女性

LODか中央斜めに背面して始め、壁斜めに背面して終わります。

シャッセ	[1. 右足 後退	}	左回転し LODに 面します	S
		2. 左足 横に			Q
		3. 右足 左足に閉じる			Q
		4. 左足 前進			S
シャッセ	[5. 右足 横に	}		Q
		6. 左足 右足に閉じる			Q
		7. 右足 後退			S

【回 転 量】

1～3 で左に3/8、あるいは1/2回転、
4～6 で更に左に3/8回転

【フットワーク】

1.TH 2.T 3.TH 4.HT 5.T
6.TH 7.T

【 C B M 】 1、4、7

【ボディ・スウェイ】

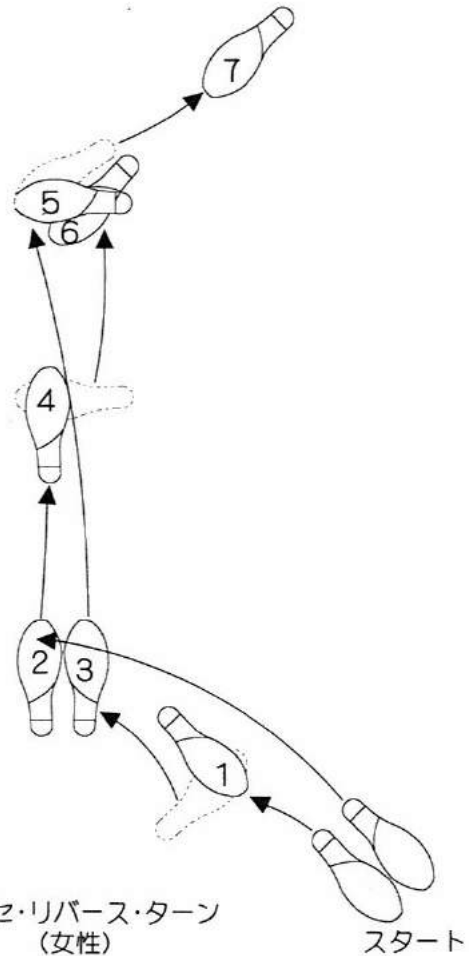
2と3で右。5と6で左に。

【前にくる主なフィガー】

- (1) チェンジ・オブ・ディレクション
- (2) LODの途中で終わるナチュラル・ターン
- (3) クォーター・ターンズ
- (4) 中央斜めに踊るプログレッシブ・シャッセ

【後に続く主なフィガー】

- (1) ナチュラル系フィガー
- (2) クロス・シャッセ
- (3) チェンジ・オブ・ディレクション
- (4) クロス・スイブル
- (5) 3歩目からプログレッシブ・シャッセ
(よく使われます)



クロス・シャッセ Cross Chasse

男 性

壁斜めに面して始め、同じ向きで終わります。

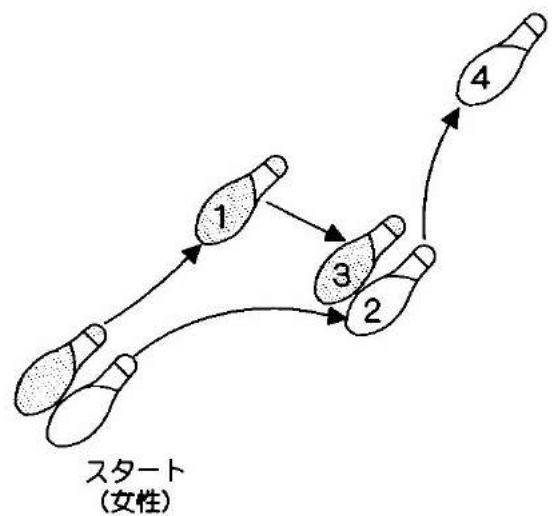
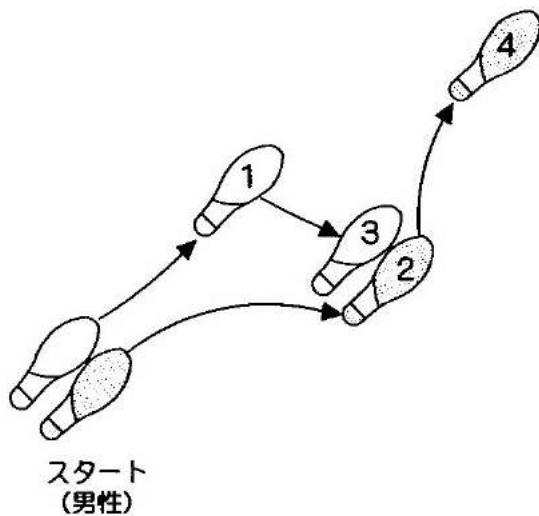
シャッセ	〔	1. 左足 前進	S
		2. 右足 横に (小さく)	Q
		3. 左足 右足に閉じる	Q
		4. 右足 OP、CBMPに前進	S

女 性

壁斜めに背面して始め、同じ向きで終わります。

シャッセ	〔	1. 右足 後退	S
		2. 左足 横に (小さく)	Q
		3. 右足 左足に閉じる	Q
		4. 左足 CBMPに後退。PO。	S

	男 性	女 性
【回 転 量】	なし	なし
【フットワーク】	1. HT 2. T 3. TH 4. H	1. TH 2. T 3. TH 4. T
【 C B M 】	1、4	1、4
【ボディ・スウェイ】	2と3で左に。2と3で 右に	



クロス・シャッセ

クロス・シャッセ

- | | |
|--|--|
| <p>【前にくる主なフィガー】</p> <p>(1) クォーター・ターンズやヒール・ピボットするフィガー</p> <p>(2) ダブル・リバース・スピン</p> <p>(3) ナチュラル・ターン</p> <p>(4) リバース・ピボット・ターン</p> | <p>【後に続く主なフィガー】</p> <p>(1) ナチュラル系フィガー</p> <p>(2) クォーター・ターンズ</p> <p>(3) ロック・ステップ・フォワード</p> <p>(4) フィッシュ・テイル</p> |
|--|--|

ジグザグ

Zig-Zag

男 性

LODに面して始め、同じ向きで終わります。

- | | | | | |
|--------|---|---|--------------------------------------|--|
| ヒール・ブル | { | <p>1. 左足 前進</p> <p>2. 右足 横に</p> <p>3. 左足 CBMPに後退。PO。</p> <p>4. 左足ヒールで回転をしながら右足を左足の横へ引き寄せます。</p> <p>5. 左足 前進</p> | <p>左回転し</p> <p>壁斜めに</p> <p>背面します</p> | <p>S</p> <p>S</p> <p>S</p> <p>S</p> <p>S</p> |
|--------|---|---|--------------------------------------|--|

- 【回 転 量】 1～3で左に3/8回転、3～4で右に3/8回転。
 【フットワーク】 1.HT 2.TH 3.TH 4.H→FのIE→WF 5.H
 【 C B M 】 1、3、5 (少し)
 【ボディ・スウェイ】 なし

MEMO ◇コーナー近くで使うときは3～4での回転量を減らし、新LODの壁斜めに面して終わるようにします。

女性

LODに背面して始め、同じ向きで終わります。

ヒール・ターン	〔	1. 右足 後退	〕	S
		2. 右足ヒールで回転をしながら左足を右足に閉じ、左足に乗ります。		S
		3. 右足 OP、CBMPに前進		S
		4. 左足 横にS		
		5. 右足 左足にブラッシュしてから後退		S

【回 転 量】 1～2 で左に3/8回転、3～5 で右に3/8回転。

【フットワーク】 1.TH 2.H 3.HT 4.TH 5.T

【 C B M 】 1、3、5 (少し)

【ボディ・スウェイ】 なし

MEMO ◇コーナー近くで使うときは3～4での回転量を減らし、新LODの壁斜めに背面して終わるようにします。

【前にくる主なフィガー】

- (1) クォーター・ターンスや他のヒール・ピボットするフィガー
- (2) ダブル・リバース・スピン
- (3) リバース・ピボット・ターン

【後に続く主なフィガー】

- (1) ナチュラル系フィガー
- (2) クォーター・ターンス
- (3) 上級者の多くはジグザグの1～2の後にバック・ロック ～ ランニング・フィニッシュにつながります。

*ジグザグ、バックロック、ランニング・フィニッシュを参照。

ナチュラル・ピボット・ターン

Natural Pivot Turn

クイックステップで使われる一般的なナチュラル・ターンです。

男 性

壁斜めに面して始め、ピボットをして新LODの壁斜めに面して終わります。

シャッセ	{	1. 右足 前進	} 右回転し LODに 背面します	S
		2. 左足 横に		Q
		3. 右足 左足に閉じる		Q
		4. 左足 後退。右へピボット（左足を自分の前にCBMPに置いたまま）	S	
		5. 右足 前進	S	

【回 転 量】 1～3で右に3/8、3～4で更に右に3/8回転。
 【フットワーク】 1.HT 2.T 3.TH 4.THT 5.H
 【 C B M 】 1、4
 【ボディ・スウェイ】 2と3で右に

女 性

壁斜めに背面して始め、新LODの壁斜めに背面して終わります。

シャッセ	{	1. 左足 後退	} 右回転し LODに 面します	S
		2. 右足 横に		Q
		3. 左足 右足に閉じる		Q
		4. 右足 前進（左足を自分の後ろにおいたまま）	S	
		5. 左足に後退	S	

【回 転 量】 1～3で右に3/8、4で更に右に3/8回転。
 【フットワーク】 1.TH 2.T 3.TH 4.HTH 5.T
 【 C B M 】 1、4、5
 【ボディ・スウェイ】 2と3で左に

- | | |
|---|--|
| <p>【前にくる主なフィガー】</p> <p>(1) 壁斜めに終わり男性右足（女性左足）
で始めるフィガー</p> <p>(2) LODの途中で踊るジグザグやランニ
ング・ジグザグ</p> <p>(3) ランニング・ライト・ターン</p> | <p>【後に続く主なフィガー】</p> <p>(1) クォーター・ターンズ</p> <p>(2) ナチュラル・スピン・ターン</p> |
|---|--|

MEMO

- ◇一般に、このフィガーの後にクォーター・ターンズを続けます。この時ナチュラル・ピボット・ターンの5歩目はクォーター・ターンズの1歩目と重なります。
- ◇フィガーの説明はナチュラル・ピボット・ターンをコーナーで踊るときのものです。LODに面して（女性は背面して）始めるときは、1～3で右に1/2回転します。

ナチュラル・スピン・ターン

Natural Spin Turn

男 性

ここではコーナーでの踊り方を説明します。壁斜めに面して始め、新LODの中央斜めに背面して終わります。

- | | | |
|-----|---------------------------|------|
| | 1. ～4. ナチュラル・ピボット・ターンの1～4 | SQQS |
| | を踊ります。 | |
| スピン | 5. 右足 CBMPに前進 | S |
| | 6. 左足 横少し後ろに | S |

- 【回 転 量】 1～4はナチュラル・ピボット・ターンと同じ。
5～6で右に1/4回転。
- 【フットワーク】 1～4はナチュラル・ピボット・ターンと同じ。
5.HT 6.TH
- 【 C B M 】 1、4、5
- 【ボディ・スウェイ】 1～4はナチュラル・ピボット・ターンと同じ。
5と6でスウェイはありません。

ナチュラル・スピン・ターン

女性

ここではコーナーでの踊り方を説明します。壁斜めに背面して始め、新LODの中央斜めに面して終わります。

- | | | | |
|-----|-------------------------|---------------------------------|---|
| | 1. ~ 4. ナチュラル・ピボット・ターンの | SQQS | |
| | 1 ~ 4 を踊ります。 | | |
| スピン | 〔 | 5. 左足 左寄りに後退 | S |
| | | 6. 右足を左足にブラッシュしてから斜め
前方へステップ | S |

- 【回 転 量】 1 ~ 4 はナチュラル・ピボット・ターンと同じ。
5 ~ 6 で右に1/4回転。
- 【フットワーク】 1 ~ 3 はナチュラル・ピボット・ターンと同じ。
4. HT 5. T 6. TH
- 【 C B M 】 1, 4 (女性は5歩目でCBMがなくなります)
- 【ボディ・スウェイ】 1 ~ ③ はナチュラル・ピボット・ターンと同じ。
4, 5, 6 でスウェイはありません。

【前にくる主なフィガー】

- (1) 壁斜めに終わり男性右足(女性左足)で始められるフィガー
- (2) LODの途中で踊るジグザグやランニング・ジグザグ: ナチュラル・スピン・ターンはLOD方向に始めるため1~3での回転量を増やします。
- (3) ランニング・ライト・ターン

【後に続く主なフィガー】

- (1) クォーター・ターンの5~8
- (2) リバース・ピボット(リバース・ピボット・ターンの4歩目の踊り方)
- (3) プログレッシブ・シャッセ