

## チェンジ・オブ・ディレクション

### Change of Direction

#### 男 性

壁斜めに面して始め、中央斜めに面して終わります。

- |  |   |
|--|---|
| 1. 左足 前進                               | S |
| 2. 右足 右ショルダー・リードを使いながら斜め前に前進           | S |
| 3. 右足体重のまま、左足を右足少し前に閉じます。(両膝をリラックスさせて) | S |
| 4. 左足 CBMPに前進                          | S |
- } 左回転し  
中央斜めに  
面する

【回 転 量】 1～3で左に1/4回転  
 【フットワーク】 1.H 2.TのIE→H 3.左足TのIE 4.H  
 【 C B M 】 1、4  
 【ボディ・スウェイ】 3で左に。4でまっすぐに戻ります。

#### 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。

- |   |   |
|---|---|
| 1. 右足 後退                                | S |
| 2. 左足 左ショルダー・リードを使いながら斜め後ろに後退           | S |
| 3. 左足体重のまま、右足を左足少し後ろに閉じます。(両膝をリラックスさせて) | S |
| 4. 右足 CBMPに後退                           | S |
- } 左回転し  
中央斜めに  
背面する

【回 転 量】 1～3で左に1/4回転。  
 【フットワーク】 1.TH 2.T→TのIE→H 3.右足TのIE 4.T  
 【 C B M 】 1、4  
 【ボディ・スウェイ】 3で右に。4でまっすぐに戻ります。

- |                                |               |
|--------------------------------|---------------|
| 【前にくる主なフィガー】                   | 【後に続く主なフィガー】  |
| (1) クォーター・ターンズやヒール・ピボットを含むフィガー | (1) リバース系フィガー |
| (2) クイック・オープン・リバース・ピボット・ターン    |               |
| (3) ダブル・リバース・スピン               |               |

## ダブル・リバース・スピン

Double Reverse Spin

ダブル・リバース・スピンと呼ばれていますが、2回踊ることを意味している訳ではありません。使うときは1度に1回の方が良いでしょう。男性が3歩踏む間に女性は4歩踏みます。カウントを‘スロー、スロー、クイック、クイック’としてあるのはそのためです。

男 性

LODに面して始め、壁斜めに面して終わります。

- |      |          |                       |    |
|------|----------|-----------------------|----|
|      | 1. 左足 前進 | } 左回転し壁斜めに<br>背面します   | S  |
|      | 2. 右足 横に |                       | S  |
| トゥ・  | {        | 3. 左足 右足に閉じる          | QQ |
| ピボット |          | ~4. (回転の最後は右足の上にあります) |    |

【回 転 量】 1~2で左に3/8回転。2~3で更に左に1/2回転。  
 【フットワーク】 1.HT 2.T 3.左足T、次に右足のTH  
 【 C B M 】 1  
 【ボディ・スウェイ】 なし

女 性

LODに背面して始め、壁斜めに背面して終わります。

- |      |                                 |                        |   |
|------|---------------------------------|------------------------|---|
|      | 1. 左足 後退                        | } 左回転し<br>LODに<br>面します | S |
| ヒール・ | 2. 右足ヒールで回転しながら左足を揃え、体重を乗せ変えます。 |                        | S |
| ターン  | {                               | 3. 右足 横少し後ろに           | Q |
|      |                                 | 4. 左足 右足前にクロス          | Q |

【回 転 量】 1~2で左に1/2回転。2~4で更に左に3/8回転。  
 【フットワーク】 1.TH 2.HT 3.T 4.TH  
 【 C B M 】 1  
 【ボディ・スウェイ】 なし

## 【前にくる主なフィガー】

- (1) 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) クイック・オープン・リバース・ピボット・ターン

## 【後に続く主なフィガー】

- (1) クロス・シャッセやクロス・スイブル
- (2) チェンジ・オブ・ディレクション
- (3) ランニング・ジグザグやリバース系フィガー：ダブル・リバース・スピンの回転量を増やし、男性がLODに面して終わるようにしてから

## クイック・オープン・リバース・ピボット・ターン

## Quick Open Reverse Pivot Turn

実際には4歩からなるフィガーですが、次につなげるフィガーの事が分かるよう5歩目を加えてあります。

## 男 性

LODに面して始め、終わりの方向は次のフィガーにより変わります。

- |      |                      |       |
|------|----------------------|-------|
| 1～3. | クイック・オープン・リバース・ターンの1 | SQQ   |
|      | ～3歩を踊ります。            |       |
| 4.   | 右足 後退。左へピボットします。     | S     |
| 5.   | 左足 前進                | SまたはQ |

【回 転 量】 4歩目ピボットでの回転量は、その後につなげるフィガーにより左へ1/8回転～1/2回転まで変化します。また、5歩目のカウントも次のフィガーにより'S'になったり'Q'になったりします。もし次がダブル・リバース・スピンのときは、4歩目で左へ3/8回転し、5歩目'S'をダブル・リバース・スピンの1歩目とします。

【フットワーク】 1.HT 2.T 3.TH 4.THT 5.H

【 C B M 】 1、4、5

【ボディ・スウェイ】 1～3はクイック・オープン・リバース・ターン参照。  
4と5でのスウェイはありません。

## クイック・オープン・リバース・ピボット・ターン

### 女性

LODに背面して始め、終わる方向は次ぎのフィガーにより変わります。

- 1～3. クイック・オープン・リバース・ターンの SQQ  
1～3歩を踊ります。
4. 左足 前進。左へピボットします。 S
5. 左足 後退 SまたはQ

- 【回 転 量】 男性の説明参照。  
【フットワーク】 1.TH 2.T 3.TH 4.TH 5.T  
【 C B M 】 1、4、5  
【ボディ・スウェイ】 1～3 はクイック・オープン・リバース・ターン参照。  
4と5でのスウェイはありません。

#### 【前にくる主なフィガー】

- (1) ヒール・ピボット、トゥ・ピボットするフィガー
- (2) クイック・オープン・リバース・ピボット・ターンをLODに面して終わる。
- (3) チェンジ・オブ・ディレクション

#### 【後に続く主なフィガー】

- (1) クロス・シャッセ
- (2) ジグザグ
- (3) ランニング・ジグザグやリバース系フィガー
- (4) クロス・スイブル

## ナチュラル・ターン・ウイズ・ヘジテーション

### Natural Turn with Hesitation

コーナーでもLODの途中でも使えます。足の位置はワルツのヘジテーション・チェンジに似ていますが、5歩目が広く取られ6歩目左足（女性は右足）がブラッシュします。

- 【フットワーク】 男性： 4.TH 5.H→FのIE→WF 6.左足TのIE  
女性： 4.HT 5.TH 6.右足TのIE
- 【ボディ・スウェイ】 5と6で左に（女性は右に）。ここでのスウェイはつけてもつけなくても良いです。
- 【カ ウ ン ト】 SQQSSS
- 【訳 者 注】 フィガーの前半にはナチュラル・ターンの1～3がきますが、上のフットワークからは省略され、カウントには含まれていません。

- 【後に続く主なフィガー】 リバース系フィガーや右へのプログレッシブ・シャッセなど。

## 右へのティブル・シャッセ

Tipple Chasse to Right

ナチュラル・ターン1～3に続ける場合

## 男 性

LODに背面して始め、新LODの壁斜めに面して終わります。

- |       |                   |   |
|-------|-------------------|---|
| 1. 左足 | 後退                | S |
| 2. 右足 | 横に                | Q |
| 3. 左足 | 右足に閉じる            | Q |
| 4. 右足 | 横少し前に             | S |
| 5. 左足 | 左ショルダー・リードを使い斜め前に | Q |
| 6. 右足 | 左足後ろにクロス          | Q |
| 7. 左足 | 前進                | S |

MEMO ◇4歩目で膝を少し緩め、5歩目で再び伸ばしても構いません。

- 【回 転 量】 1～2で右に1/4、3～4で更に右に1/8回転  
 【フットワーク】 1.TH 2.T 3.T 4.T 5.T 6.T 7.TH  
 【 C B M 】 1  
 【ボディ・スウェイ】 なし

## 女 性

LODに面して始め、新LODの壁斜めに背面して終わります。

- |       |                  |   |
|-------|------------------|---|
| 1. 右足 | 前進               | S |
| 2. 左足 | 横に               | Q |
| 3. 右足 | 左足に閉じる           | Q |
| 4. 左足 | 横少し後ろに           | S |
| 5. 右足 | 右ショルダー・リードを使って後退 | Q |
| 6. 左足 | 右足前にクロス          | Q |
| 7. 右足 | 斜め後ろに            | S |

- 【回 転 量】 1～2で右に1/4、3～4で更に右に1/8回転  
 【フットワーク】 1.HT 2.T 3.T 4.T 5.T 6.T 7.TH  
 【 C B M 】 1  
 【ボディ・スウェイ】 なし

右へのティプル・シャッセ

【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）から始められるフィガー
- (2) LODに面して始めるジグザグやランニング・ジグザグ
- (3) ランニング・ライト・ターン

【後に続く主なフィガー】

- (1) クオーター・ターンズ
  - (2) ナチュラル系フィガー
- ◇LODの途中でティプル・シャッセを踊り、男性が中央斜めに面して（女性は背面して）終わった場合、そこからクイック・オープン・リバース・ターンに続けます。

右へのティプル・シャッセ

Tipple Chasse to Right

バック・ロックの1～3に続ける場合。

男 性

壁斜めに背面して始め、壁斜めに面して終わります。

- |       |                   |   |
|-------|-------------------|---|
| 1. 左足 | CBMPに後退           | S |
| 2. 右足 | 横に                | Q |
| 3. 左足 | 右足に閉じる            | Q |
| 4. 右足 | 横少し前に             | S |
| 5. 左足 | 左ショルダー・リードを使い斜め前に | Q |
| 6. 右足 | 左足後ろにクロス          | Q |
| 7. 左足 | 斜め前に              | S |

- 【回 転 量】 1～2で右に3/8回転、3～4で更に右に1/8回転  
【フットワーク】 1.TH 2.T 3.T 4.T 5.T 6.T 7.TH  
【 C B M 】 1  
【ボディ・スウェイ】 なし

## 女性

壁斜めに面して始め、壁斜めに背面して終わります。

- |       |                  |   |
|-------|------------------|---|
| 1. 右足 | CBMP、OPに前進       | S |
| 2. 左足 | 横に               | Q |
| 3. 右足 | 左足に閉じる           | Q |
| 4. 左足 | 横少し後ろに           | S |
| 5. 右足 | 右ショルダー・リードを使って後退 | Q |
| 6. 左足 | 右足前にクロス          | Q |
| 7. 右足 | 斜め後ろに            | S |

【回 転 量】 1～2で右に1/4、2～3で1/8、3～4で更に1/8回転

【フットワーク】 1.HT 2.T 3.T 4.T 5.T 6.T 7.TH

【 C B M 】 1

【ボディ・スウェイ】 なし。

◇スウェイを使う場合、4で右に（女性は左に）使います。  
下のスペシャル・ノートの3も参照ください。

## スペシャル・ノート

[1] コーナーでナチュラル・ターンの3歩からティブル・シャッセを踊るとき、4歩目での回転量を減らし新LODに面して終わることもできます。この場合4歩目の位置は「横少し前に」から「横」に変わり、男性のフットワークは「TH→左足TのIE」になり、両膝を柔らかく使い回転を止めます。次にロック・ステップの2～5を新LODの中央斜めに続けます。この場合、女性の5歩目（ロック・ステップの2歩目）は「後ろ」ではなく、「斜め後ろ」になります。ロック・ステップの通常のライズを使います。下の[3]参照。この後クイック・オープン・リバース・ターンに続けます。

[2] 上と同じアマルガメーションをLODに沿って使うこともできます。この場合、シャッセで右に3/8回転し中央斜めに面します。

[3] ティブル・シャッセでは頭を右へ回しながらの右へのスウェイ（女性は左に）を使っても良いです。

ジグザグ、バック・ロック、ランニング・フィニッシュ

Zig-Zag, Back Lock and Running Finish

男 性

LODに面して始め、同じ向きで終わります。

- |       |                   |   |
|-------|-------------------|---|
| 1. 左足 | 前進                | S |
| 2. 右足 | 横に                | S |
| 3. 左足 | CBMPに後退           | S |
| 4. 右足 | 後退                | Q |
| 5. 左足 | 右足前にクロス           | Q |
| 6. 右足 | 斜め後ろに             | S |
| 7. 左足 | CBMPに後退           | Q |
| 8. 右足 | 横少し前に             | Q |
| 9. 左足 | 左ショルダー・リードを使って前進。 | S |

OPに出る準備をします。

【回 転 量】 1～2で左に1/4、3～4で左に1/8回転。7～8で右に3/8回転します。

【フットワーク】 1.HT 2.TH 3.TH 4.T 5.T 6.TH 7.T 8.T  
9.TH

【 C B M 】 1、3 (少し)、7

【ボディ・スウェイ】 8と9で左に。

MEMO ◇ 2～3歩目で上体の回転を少なめにしたとき、上体は既にバック・ロックに向けて正しい位置にあるため、4と6歩目で右ショルダー・リードはかかりません。

女 性

LODに背面して始め、同じ向きで終わります。

- |       |                  |   |
|-------|------------------|---|
| 1. 右足 | 後退               | S |
| 2. 左足 | 右足に閉じる (ヒール・ターン) | S |
| 3. 右足 | CBMP、OPに前進       | S |
| 4. 左足 | 斜め前に             | Q |
| 5. 右足 | 左足後ろにクロス         | Q |
| 6. 左足 | 斜め前に             | S |
| 7. 右足 | CBMP、OPに前進       | Q |
| 8. 左足 | 横に               | Q |
| 9. 右足 | 右ショルダー・リードを使って後退 | S |

- 【回 転 量】 1～2で左に3/8回転。7～8で右に1/4、8～9で更に右に1/8回転。  
 【フットワーク】 1.TH 2.H 3.HT 4.T 5.T 6.TH 7.HT 8.T 9.TH  
 【 C B M 】 1、3 (少し)、7  
 【ボディ・スウェイ】 8と9で右に。

- 【前にくる主なフィガー】  
 (1) ヒール・ピボットするフィガー  
 (2) リバース・ピボット  
 (3) ダブル・リバース・スピン  
 (4) ナチュラル・ターンやチェンジ・オブ・ディレクション

- 【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・フォワード  
 (3) フィッシュ・テイル

### 右へのプログレッシブ・シャッセ

Progressive Chasse to the Right

通常、チェンジ・オブ・ディレクションの後から使われます。

男 性

中央斜めに面して始め、壁斜めに背面して終わります。

- |       |        |   |
|-------|--------|---|
| 1. 左足 | 前進     | 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 |

MEMO ◇チェンジ・オブ・ディレクションの最終歩（右へのシャッセの1歩目）はCBMPには出て行きません。

女 性

中央斜めに背面して始め、壁斜めに面して終わります。

- |       |        |   |
|-------|--------|---|
| 1. 右足 | 後退     | 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 |

右へのプログレッシブ・シャッセ

男性

- 【回転量】 1～2で左に1/8、2～3で更に1/8回転  
 【フットワーク】 1.HT 2.T 3.T 4.TH  
 【CBM】 1  
 【ボディ・スウェイ】 なし

女性

- 【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  
 【CBM】 1  
 【ボディ・スウェイ】 なし

MEMO ◇プログレッシブ・シャッセで1/2回転する場合、回転量は次のようになります。

男性

1～2で1/4回転、2～3で1/8回転、  
 4と次のステップの間に1/8回転。

女性

1～2で3/8回転（上体の回転は少なめに）。3で上体の回転完了。3～4で1/8回転（上体の回転は少なめに）。

【前にくる主なフィガー】

- (1) チェンジ・オブ・ディレクションやナチュラル・ターン（'S'カウントを余分に使う）
- (2) ヒール・ピボット、リバーズ・ピボット、ダブル・リバーズ・スピン
- (3) ウィング

【後に続く主なフィガー】

- (1) バック・ロック～ランニング・フィニッシュ、あるいはティブル・シャッセに続けるのが一番良い終わり方です。下に挙げるアマルガメーションも参照ください。

アマルガメーション：

1. クォーター・ターンズ～チェンジ・オブ・ディレクション～右へのプログレッシブ・シャッセ～バック・ロック～ランニング・フィニッシュ
2. ナチュラル・ターン・ウイズ・ヘジテーション（SQQSSS）～左足前進から右へのプログレッシブ・シャッセ～ランニング・フィニッシュ
3. オープン・インピタス・ターン（SQQSSS）～ウィング（SQQ）～女性の左外側へ左足前進（中央斜めに）から右へのプログレッシブ・シャッセに入り、左回転しながら中央斜めに背面～V.6の5～8歩を踊る～フオワード・ロック・ステップ
4. スピン・ターン～右足後退から左にピボットし中央斜めに面する（S）～右へのプログレッシブ・シャッセで壁斜めに背面（SQQS）～左足後退からバック・フィッシュ・テイルへ\*（SQQQSS）～ランニング・フィニッシュ（QQSS、またはSQQS）  
 （訳者メモ：バック・フィッシュ・テイルとは、男性が女性のフィッシュ・テイルを踊り、女性が男性のパートを踊ることです。）

## バイ・シックス

V.6

通常、ナチュラル・ターンの1～3の後から使われます。

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。

- |       |                  |   |
|-------|------------------|---|
| 1. 左足 | 後退               | S |
| 2. 右足 | 右ショルダー・リードを使って後退 | Q |
| 3. 左足 | 右足前にクロス          | Q |
| 4. 右足 | 後退               | S |
| 5. 左足 | CBMPに後退          | S |
| 6. 右足 | 後退               | Q |
| 7. 左足 | 横少し前に            | Q |

【回 転 量】 6～7で左に1/4回転  
 【フットワーク】 1.TH 2.T 3.T 4.TH 5.TH 6.T 7.TH  
 【 C B M 】 1と6  
 【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。

- |       |                 |   |
|-------|-----------------|---|
| 1. 右足 | 前進              | S |
| 2. 左足 | 左ショルダー・リード使って前進 | Q |
| 3. 右足 | 左足後ろにクロス        | Q |
| 4. 左足 | 前進。OPに出る用意      | S |
| 5. 右足 | CBMP、OPに前進      | S |
| 6. 左足 | 前進              | Q |
| 7. 右足 | 横少し後ろに          | Q |

【回 転 量】 6～7で左に1/4回転  
 【フットワーク】 1.HT 2.T 3.T 4.TH 5.HT 6.T 7.TH  
 【 C B M 】 1と6  
 【ボディ・スウェイ】 なし

アマルガメーション

1. スピン・ターン～V.6の2歩目から続ける。
2. プログレッシブ・シャッセを踊りコーナー近くで終わる～チェック・バックしてV.6へ。女性の1歩目は男性の右外側に出て行きます。
3. V.6をオーバーターンして中央斜めに（あるいはLODに）面する～右足OPに前進～クイック・オープン・リバース・ターン～フォー・クイック・ランへ。
4. V.6の1～7～右足OPに前進からフィッシュ・テイルへ。

他の種目でも使われるフィガー

アウトサイド・スピン

Outside Spin

カウント：SSS、またはQQS

【前にくる主なフィガー】

- (1) バック・ロックの1～4
- (2) フォックストロットのナチュラル・ターンの1～3

【後に続く主なフィガー】

- (1) ナチュラル系フィガー

テレマーク

Telemark

カウント：SSS, SQQまたはQQS（リバース・ピボットの後）

【前にくる主なフィガー】

- (1) ヒール・ピボットするフィガー
- (2) リバース・ピボットやダブル・リバース・スピン
- (3) ウィング

【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
- (3) フィッシュ・テイル
- (4) 中央斜めに終えた場合は、クイック・オープン・リバース・ターンへ

## インピタス・ターン

Impetus Turn

カウント：SQQSSS

【前にくる主なフィガー】

- (1) シャツセ・リバース・ターン
- (2) クロス・シャツセ
- (3) プログレッシブ・シャツセなど、次に壁斜めに右足（女性は左足）から出られるフィガー
- (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

【後続く主なフィガー】

- (1) コーナーでインピタス・ターンを踊った場合、ナチュラル・スピン・ターンと同じつなぎ方ができます。
- (2) LOD途中で踊った場合、プログレッシブ・シャツセを中央に踊りクイック・オープン・リバース・ターンへ抜けるのが一般的です。
- (3) フォックストロットのナチュラル・ターン1～3の後に4～6をつなげることもできます。

## オープン・インピタス・ターン

Open Impetus Turn

カウント：SQQSSS

【前にくる主なフィガー】

- (1) シャツセ・リバース・ターン
- (2) クロス・シャツセ
- (3) プログレッシブ・シャツセなど、次に壁斜めに右足（女性は左足）から出られるフィガー
- (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

【後続く主なフィガー】

クイックステップのオープン・インピタス・ターンにはウィングにつなげるのがベストです。そこから、クローズド・テレマーク～フィッシュ・テイルに入ります。この場合の一連のカウントは、SQQSSS SQQ SSSS QQQQSS になります。