

プログレッシブ・サイド・ステップ
Progressive Side Step

男 性

壁斜めに面して始めます。

- | | |
|---------------------------|---|
| 1. 左足 前進 | Q |
| 2. 右足 横少し後ろに (ほとんど左足に閉じる) | Q |
| 3. 左足 前進 | S |

2歩目で僅かに左へカーブしLODに面して、あるいは、回転なしで壁斜めに面して終わります。

- 【回 転 量】 左へ僅かにカーブしてもよい
【フットワーク】 1.H 2.FのIE 3.H
【 C B M 】 なし (1と3はCBMP)

女 性

壁斜めに背面して始めます。

- | | |
|--------------------------|---|
| 1. 右足 後退 | Q |
| 2. 左足 横少し前に (ほとんど右足に閉じる) | Q |
| 3. 右足 後退 | S |

2歩目で僅かに左へカーブしLODに背面して、あるいは、回転なしで壁斜めに背面して終わります。

- 【回 転 量】 左へ僅かにカーブしてもよい
【フットワーク】 1.BH 2.BのIE、H 3.B
【 C B M 】 なし (1と3はCBMP)

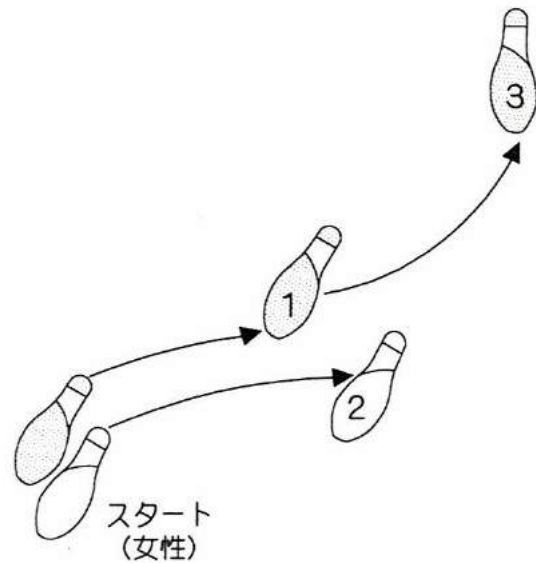
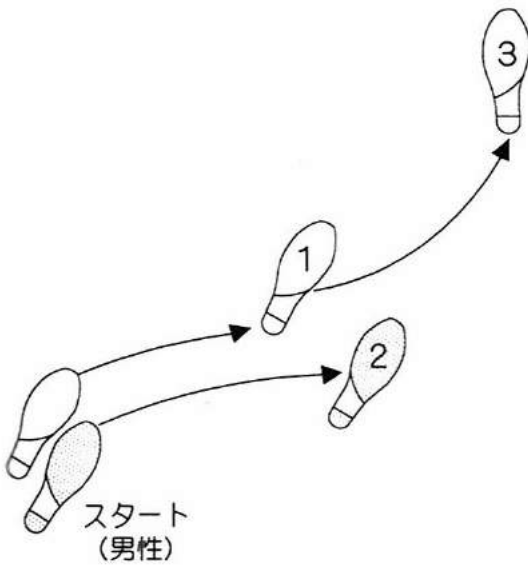
【前にくる主なフィガー】

- (1) 右足 (女性は左足) のウォーク
- (2) ロック・ターン
- (3) オープン・リバース・ターン
- (4) クローズド・プロムナード
- (5) バック・コルテ

【後に続く主なフィガー】

- (1) 右足 (女性は左足) のウォーク
- (2) ロック・ターン

プログレッシブ・サイド・ステップ



ロック・ターン

Rock Turn

男 性

壁斜めに面して始め、同じ向きで終わります。

- | | | | |
|-------------------------|---|------|---|
| 1. 右足 前進 | } | 右へ | S |
| 2. 左足 横少し後ろに | | 1/4回 | Q |
| 3. 右足に体重を戻す。右ショルダー・リード。 | | 転 | Q |
| 4. 左足 小さく後退。左ショルダー・リード。 | } | 左へ | S |
| 5. 右足 後退 | | 1/4回 | Q |
| 6. 左足 横少し前に | | 転 | Q |
| 7. 右足 左足少し後ろに閉じる | | | S |

【回 転 量】 1～3で右に1/4回転、4～6で左に1/4回転

【フットワーク】 1.H 2.BのIE、H 3.BのIE、H 4.BのIE、H 5.BH
6.FのIE 7.WF

【 C B M 】 1 (少し)、5 (5はCBMP)

ロック・ターン

女性

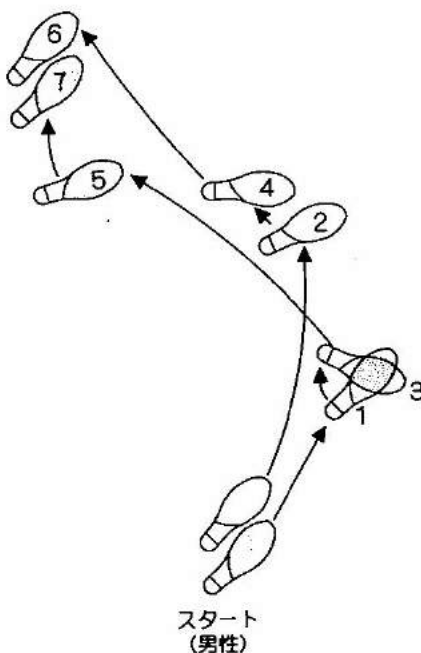
壁斜めに背面して始め、同じ向きで終わります。

- | | | |
|-------|---------------------|---|
| 1. 左足 | 後退 | S |
| 2. 右足 | 少し右側に前進 | Q |
| 3. 左足 | 少し左側に後退。左ショルダー・リード。 | Q |
| 4. 右足 | 小さく前進。右ショルダー・リード。 | S |
| 5. 左足 | 前進 | Q |
| 6. 右足 | 横少し後ろに | Q |
| 7. 左足 | 右足少し前に閉じる | S |

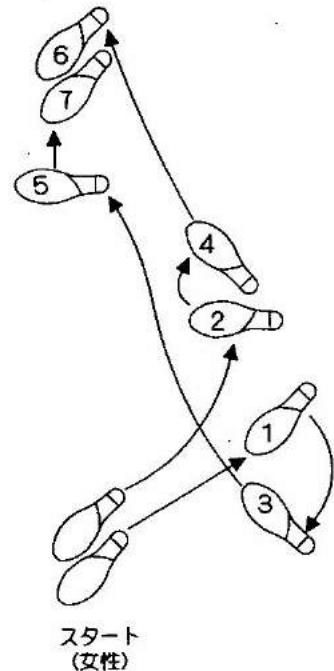
【回転量】 1～3で右に1/4回転、4～6で左に1/4回転

【フットワーク】 1.BH 2.H 3.BのIE、H 4.H 5.H
6.BのIE、H 7.WF

【C B M】 1 (少し)、5 (5はCBMP)



ロック・ターン



【前にくる主なフィガー】

- (1) プログレッシブ・サイド・ステップ
- (2) 左足のウオーク (女性は右足)
- (3) ナチュラル・プロムナード・ターン: 最終歩はロック・ターンの1歩目になります。

【後に続く主なフィガー】

- (1) 左足のウオーク (女性は右足)
- (2) プログレッシブ・サイド・ステップ
- (3) バック・コルテ

オープン・リバース・ターン

(3歩目でレディ・アウトサイド、クローズド・エンディング)

Open Reverse Turn (With Partner outside on 3, with closed ending)

男 性

中央斜めに面して始め、壁斜めに面して終わります。

1. 左足 前進	}	左回転し	Q
2. 右足 横に		LODに	Q
3. 左足 後退。PO。		背面する	S
4. 右足 後退	}	左回転し	Q
5. 左足 横少し前に		壁斜めに	Q
6. 右足 左足少し後ろに閉じる		面する	S

【回 転 量】 全体で左へ3/4回転

【フットワーク】 1.H 2.BH 3.BH 4.BH 5.FのIE 6.WF

【 C B M 】 1、4 (1と3はCBMP)

女 性

中央斜めに背面して始め、壁斜めに背面して終わります。

1. 右足 後退	}	左回転し	Q
2. 左足 横少し前に		LODに	Q
3. 右足 前進。OP。		面する	S
4. 左足 前進	}	左回転し	Q
5. 右足 横少し後ろに		壁斜めに	Q
6. 左足 右足少し前に閉じる		背面する	S

【回 転 量】 全体で左へ3/4回転

【フットワーク】 1.BH 2.WF 3.H 4.H 5.BのIE、H 6.WF

【 C B M 】 1、4 (1と3はCBMP)

【前にくる主なフィガー】

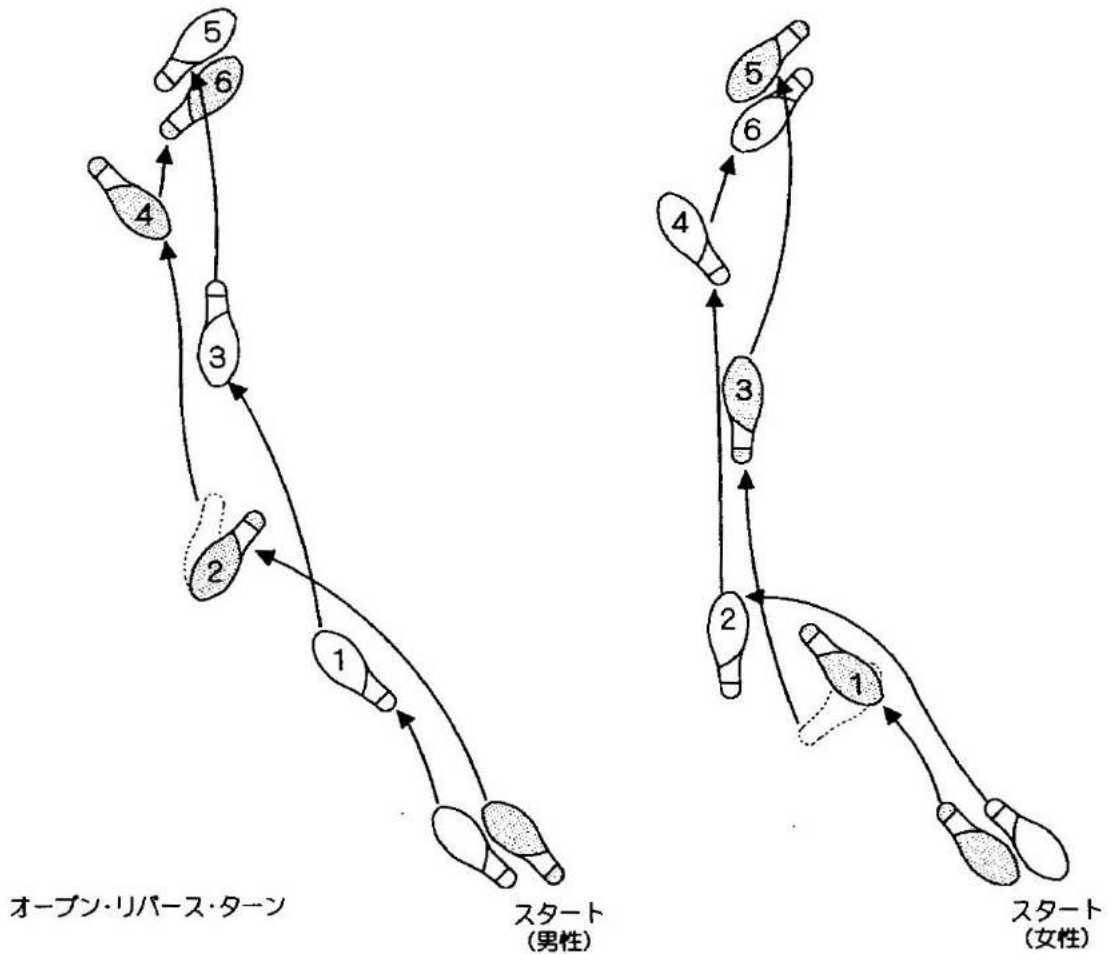
(1) 右足のウォーク (女性は左足)

【後続く主なフィガー】

(1) 左足のウォーク (女性は右足)

(2) プログレッシブ・サイド・ステップ

(3) (コーナーでの) バック・コルテ



クローズド・プロムナード Closed Promenade

男 性

PPで両足トウを壁斜めに向け、LODに沿って踊ります。

- | | | |
|-------|--------------|---|
| 1. 左足 | PPで横に | S |
| 2. 右足 | PPで左足を横切って前進 | Q |
| 3. 左足 | 横少し前に | Q |
| 4. 右足 | 左足少し後ろに閉じる | S |

女性を正面に戻し、壁斜めに面して終わります。

【回 転 量】 なし
 【フットワーク】 1.H 2.H 3.FのIE 4.WF
 【 C B M 】 なし (2はCBMP)

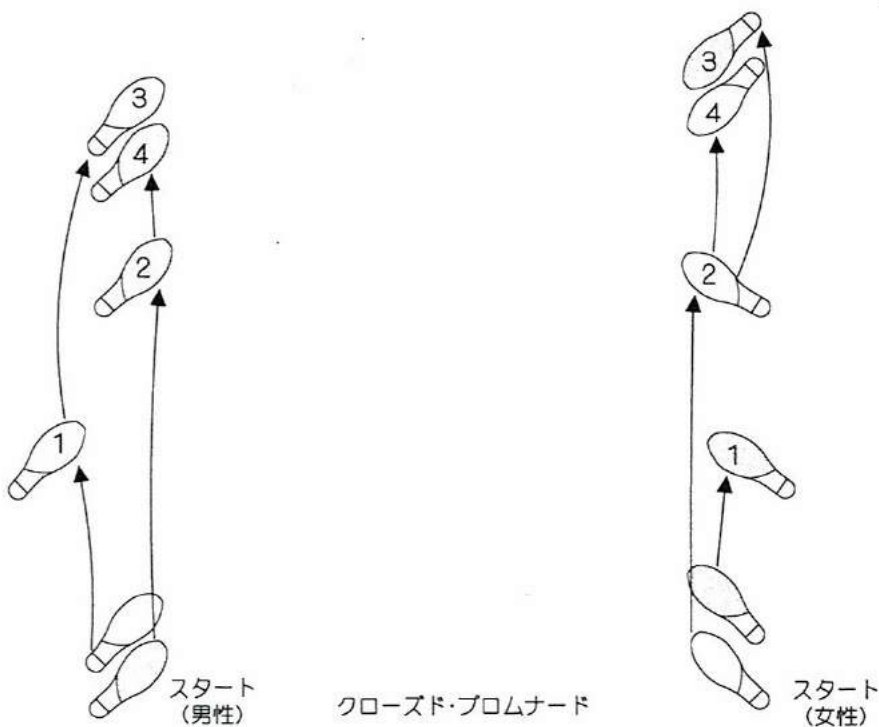
女性

PPで両足トウを中央斜めに向け、LODに沿って踊ります。

- | | | |
|-------|------------------------|---|
| 1. 右足 | PPで横に | S |
| 2. 左足 | PPで右足を横切って前進 | Q |
| 3. 右足 | 横少し後ろに。左回転し男性の正面に戻ります。 | Q |
| 4. 左足 | 右足少し前に閉じる | S |

壁斜めに背面して終わります。

- 【回転量】 2～3で左に1/4回転
 【フットワーク】 1.H 2.H 3.BのIE、H 4.WF
 【CBM】 2（女性が男性の正面に戻るとき）（2はCBMP）



【前にくる主なフィガー】

- (1) 右足のウォーク。次に左足を右足に（女性は右足を左足に）ブラッシュしてから横にステップし、クローズド・プロムナードへ。
- (2) ナチュラル・プロムナード・ターン。次に左足を右足に（女性は右足を左足に）ブラッシュしてから横にステップし、クローズド・プロムナードへ。
- (3) プログレッシブ・リンク

クローズド・プロムナード

【後に続く主なフィガー】

- (1) 左足のウォーク（女性は右足）
- (2) プログレッシブ・サイド・ステップ
- (3) クローズド・プロムナードの最後で女性を閉じずPPに保った場合、再びクローズド・プロムナードへ。
- (4) バック・コルテ
- (5) (3)と同じくクローズド・プロムナードをPPで踊り通した場合、ナチュラル・プロムナード・ターンへ。
- (6) プログレッシブ・リンク

バック・コルテ

Back Corte

男 性

LOD（コーナーでは新LOD）の方に後退します。

- | | | |
|----------------------|---|-----------------|
| 1. 左足 後退。左ショルダー・リード。 | | S |
| 2. 右足 後退 | } | Q |
| 3. 左足 横少し前に | | Q |
| 4. 右足 左足少し後ろに閉じる | | S |
| | | 左へ
1/4回
転 |

壁斜め（あるいは新LODの壁斜め）に面して終わります。

【回 転 量】 2～3で左に最大1/4回転までできます。

【フットワーク】 1.BのIE、H 2.BH 3.FのIE 4.WF

【 C B M 】 2 （2でCBMP）

女 性

LOD（コーナーでは新LOD）の方に前進します。

- | | | |
|----------------------|---|-----------------|
| 1. 右足 前進。右ショルダー・リード。 | | S |
| 2. 左足 前進 | } | Q |
| 3. 右足 横少し後ろに | | Q |
| 4. 左足 右足少し前に閉じる | | S |
| | | 左へ
1/4回
転 |

壁斜め（あるいは新LODの壁斜め）に背面して終わります。

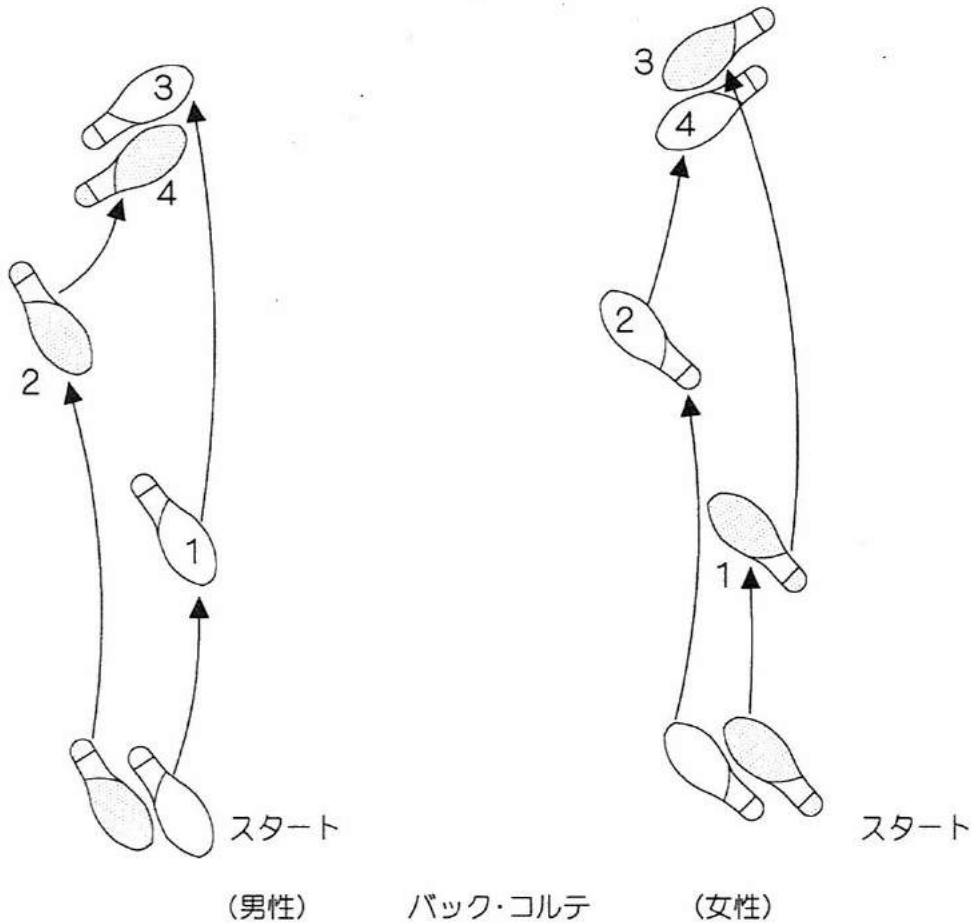
- 【回 転 量】 2～3 で左に最大1/4回転までできます。
 【フットワーク】 1.H 2.H 3.BのIE、H 4WF
 【 C B M 】 2 (2はCBMP)

【前にくる主なフィガー】

- (1) コーナー近くでのロック・ターン
- (2) コーナー近くでのオープン・リバース・ターン
- (3) コーナー近くでのクローズド・プロムナード
- (4) 上に挙げたフィガーをLODの途中で踊り、回転をしないバック・コルテに。
 この場合バック・コルテは壁斜めに面して始め、同じ向きで終わります。

【後に続く主なフィガー】

- (1) 左足のウォーク (女性は右足)
- (2) プログレッシブ・サイド・ステップ
- (3) バック・コルテを繰り返す。この場合最初のバック・コルテでは回転をしません。



ナチュラル・プロムナード・ターン
Natural Promenade Turn

男 性

コーナーで使います。PPで両足トウを壁斜めに向け、LODに沿って踊ります。

- | | | | |
|-------|--|---------------|---|
| 1. 左足 | PPで前進 | | S |
| 2. 右足 | PPで前進 | } 左へ
1/4回転 | Q |
| 3. 左足 | 横少し後ろに | | Q |
| 4. 右足 | 前進 (クローズド・プロムナードへ続ける
場合、左足を右足の方へブラッシュしてPPになります) | | S |

新LODの壁斜めに面して終わります。

【回 転 量】 右へ3/4回転
【フットワーク】 1.H 2.H 3.BHB 4.H、次に左足BのIE
【 C B M 】 2と4 (2と4はCBMP)

女 性

コーナーで使います。PPで両足トウを中央斜めに向け、LODに沿って踊ります。

- | | | |
|-------|--|---|
| 1. 右足 | PPで横に | S |
| 2. 左足 | PPで右足を横切って前進 | Q |
| 3. 右足 | 前進 (男性の足の間に) | Q |
| 4. 左足 | 横に (右足より少し後ろに。クローズド・
プロムナードへ続ける場合、右足を左足の方へブ
ラッシュしてPPになります) | S |

4歩目左足は横へステップし、新LODの壁斜めに背面して終わります。右足を左足にブラッシュしながら右回転を続け、両足トウを新LODの中央斜めに向け、LODに沿ってPPで終わります。

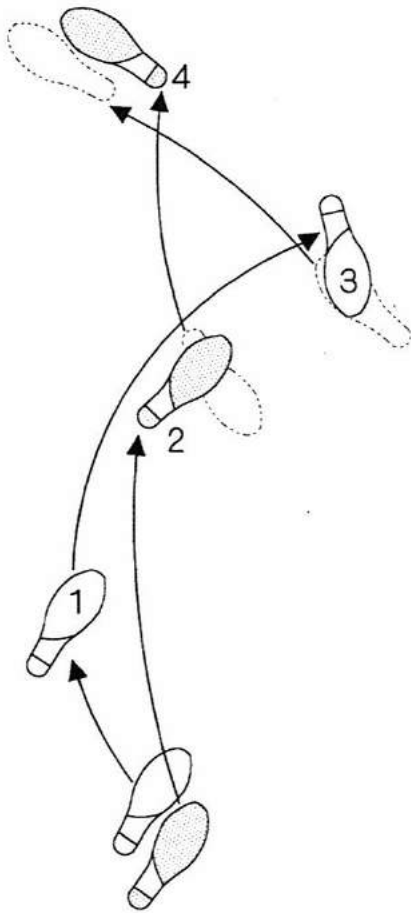
【回 転 量】 右へ3/4回転
【フットワーク】 1.H 2.H 3.H 4.BH、次に右足BのIE
【 C B M 】 3のみ (2はCBMP)

【前にくる主なフィガー】

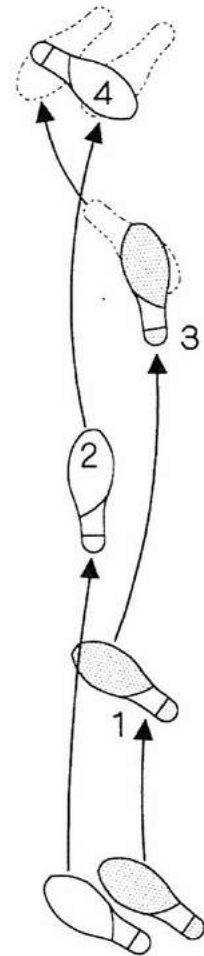
- (1) 右足のウォーク（女性は左足）で女性をPPにしてから
- (2) クローズド・プロムナードをPPのまま終わって。
- (3) プログレッシブ・リンク

【後に続く主なフィガー】

- (1) クローズド・プロムナード
- (2) ロック・ターン：ナチュラル・プロムナード・ターンの最終歩がロック・ターンの1歩目になります。



スタート
(男性)



スタート
(女性)

ナチュラル・プロムナード・ターン

タンゴ練習のための簡単なルーティン (説明は男性向け)

1. 2歩前進(左足、右足) ~ プログレッシブ・サイド・ステップ ~ ロック・ターン、続いて
2. 2歩前進(左足、右足) ~ プログレッシブ・サイド・ステップ ~ 右足ウォーク ~ オープン・リバーズ・ターン、続いて
3. 2歩前進(左足、右足) ~ プログレッシブ・サイド・ステップ ~ 右足ウォークでPPになり ~ クローズド・プロムナード(女性を正面に戻す)、続いて
4. 2歩前進(左足、右足) ~ プログレッシブ・サイド・ステップ ~ 右足ウォークでPPになり ~ ナチュラル・プロムナード・ターン(コーナーの場合) ~ クローズド・プロムナード
5. バック・コルテを使うには、上記ルーティンで両足が揃うフィガー(例、オープン・リバーズ・ターン、クローズド・プロムナード(最後に女性を正面に閉じる)、あるいはロック・ターンなど)の後につなげます。バック・コルテの後には、左足、右足の前進ウォークを入れます。

MEMO

- ◇女性はこのルーティンを覚える必要はありません。次に何をするか決めるのは難しいことですが、それは男性の仕事です。こうしたアマルガメーションは、上に書き出した順に踊る必要はなく、あなたのフロアにいる位置で使う順番が大きく変わります。(例えば、あなたのスタートの位置がコーナーに近いなら、4例目のナチュラル・プロムナード・ターンを含むアマルガメーションを最初に使っても良いわけです。)
- ◇私はこのルーティンやバリエーションが教室で教えるのに、特にタンゴを短期間で覚えたい生徒には大変便利だと判りました。これまでに出てきたフィガーをマスターした生徒は、次のページに進みましょう。

【後に続く主なフィガー】

ベーシック・リバーズ・ターン

- (1) 左足のウォーク(女性は右足)
- (2) クローズド・エンディングで男性が女性をPPにリードした場合、プロムナード系フィガーへ(プロムナード・リンク、フォーラウェイ・プロムナードなど)
- (3) プログレッシブ・サイド・ステップ
- (4) 左足のロック・バックやバック・コルテ(ベーシック・リバーズ・ターンのクローズド・エンディングで回転をせず、コーナーで終わった場合)
- (5) プログレッシブ・リンク
- (6) フォー・ステップ

ベーシック・リバース・ターン

Basic Reverse Turn

男 性

中央斜めに面して始め、壁斜めに面して終わります。

	1. 左足	CBMPに前進	Q
	2. 右足	横少し後ろに (LODに背面)	Q
	3. 左足	右足前にクロス	S
クローズド・ エンディング	4. 右足	後退	Q
	5. 左足	横少し前に	Q
	6. 右足	左足少し後ろに閉じる	S

【回 転 量】 1~2で左 $\frac{3}{8}$ 回転、4~6で更に左 $\frac{3}{8}$ 回転 (もしくは、4~6では回転なし)

【フットワーク】 1.H 2.BH 3.WF 4.BH 5.FのIE 6.WF

【 C B M 】 1と4

女 性

中央斜めに背面して始め、壁斜めに背面して終わります。中央斜めに面してPPで終わることもあります。

	1. 右足	CBMPに後退	Q
	2. 左足	横少し前に	Q
	3. 右足	左足少し後ろに閉じる (LODに面する)	S
クローズド・ エンディング	4. 左足	前進	Q
	5. 右足	横少し後ろに	Q
	6. 左足	右足少し後ろに閉じる	S

【回 転 量】 1~3で左 $\frac{3}{8}$ 回転、4~6で更に左 $\frac{3}{8}$ 回転 (もしくは、4~6では回転なし)

【フットワーク】 1.BH 2.WF 3.WF 4.H 5.BのIE、H 6.WF

【 C B M 】 1と4

【前にくる主なフィガー】

(1) 右足のウォーク (女性は左足)

【後に続く主なフィガー】

左頁参照。

オープン・プロムナード

Open Promenade

LODに沿って踊ります。

男 性

PPで壁斜めに面して始め、壁と壁斜めの間に面して終わります。

1. ~2. クローズド・プロムナードの1~2を踊ります。 SQ
3. 左足 横少し前に（女性を正面にもどし） Q
4. 右足 OP、CBMPに前進 S

【回 転 量】 2~3で僅かに右回転
【 C B M 】 なし

女 性

PPで中央斜めに面して始め、壁と壁斜めの間に背面して終わります。

1. ~2. クローズド・プロムナードの1~2を踊ります。 SQ
3. 右足 横少し後ろに（男性の正面にもどり） Q
4. 左足 CBMPで前進。PO。 S

【回 転 量】 2~3で右にほぼ1/4回転
【 C B M 】 2

【前にくる主なフィガー】

- (1) 右足ウオーク：左足を右足にブラッシュしてPPになる
- (2) クローズド・エンディングで終わるフィガーで女性をPPにして
- (3) バック・コルテの最後に女性をPPにして
- (4) ナチュラル・ツイスト・ターン
- (5) ナチュラル・プロムナード・ターン：左足を右足にブラッシュしてPPに
- (6) プログレッシブ・リンク
- (7) フォー・ステップ

【後に続く主なフィガー】

- (1) 左足のウオーク（女性は右足）
- (2) プログレッシブ・サイド・ステップ
- (3) バック・コルテ：1歩目はPOに
- (4) 左足のロック・バックでクローズド・エンディング
- (5) プログレッシブ・リンク
- (6) フォー・ステップ

オープン・リバース・ターン (3歩目でレディガイン・ラインに)

Open Reverse Turn (With Lady in front on 3)

このフィガーは二通りの踊り方ができます。最も使われるのは下に述べる1～3の後ベーシック・リバース・ターンの4～6につなげてクローズド・エンディングで終わる形です。

下に説明するオープン・エンディングはリバース系フィガーのクローズド・エンディングの代わりに使う事ができます。

男 性

中央斜めに面して始め、ほぼ壁斜めに面して終わります。

- | | | | |
|-------------|-------|----------------------------|---|
| | 1. 左足 | CBMPに前進 | Q |
| | 2. 右足 | 横少し後ろに | Q |
| | 3. 左足 | 左ショルダー・リードを使つて後退 (LODに沿って) | S |
| オープン・エンディング | 4. 右足 | 後退 | Q |
| | 5. 左足 | 横少し前に | Q |
| | 6. 右足 | OP、CBMPに前進 | S |

【回 転 量】 全体で左 \wedge 3/4弱回転
 【フットワーク】 1.H 2.BH 3.BのIE、H 4.BH 5.FのIE 6.H
 【 C B M 】 1、4

女 性

中央斜めに背面して始め、ほぼ壁斜めに背面して終わります。

- | | | | |
|-------------|-------|----------------------------|---|
| | 1. 右足 | CBMPに後退 | Q |
| | 2. 右足 | ヒールに左足ヒールを閉じる | Q |
| | 3. 右足 | 右ショルダー・リードを使つて前進 (LODに沿って) | S |
| オープン・エンディング | 4. 左足 | 前進 | Q |
| | 5. 右足 | 横少し後ろに | Q |
| | 6. 左足 | CBMPに後退。PO。 | S |

オープン・リバース・ターン

- 【回 転 量】 全体で左へ3/4弱回転
 【フットワーク】 1.BH 2.WF 3.H 4.H 5.BのIE、H 6.B
 【 C B M 】 1、4

【前にくる主なフィガー】

- (1) 右足のウォーク (女性は左足)

【後続く主なフィガー】

- (1) 左足のウォーク (女性は右足)
 (2) プログレッシブ・サイド・ステップ
 (3) プログレッシブ・リンク
 (3) バック・コルテ：1歩目は女性を右外側にリードします。
 (4) フォー・ステップ

ナチュラル・ツイスト・ターン

Natural Twist Turn

男 性

PPで両足トウを壁斜めに向けて始めPPで終わります。バック・コルテに続ける場合は中央斜めに背面して終わります*。

- | | | | |
|----|----|---|----|
| 1. | 左足 | PPで横に | S |
| 2. | 右足 | PPでCBMPに前進 | Q |
| 3. | 左足 | 横に (中央斜め背面) | Q |
| 4. | 右足 | 左足後ろ少し離れた所にクロス
(LODに背面) | S |
| 5. | } | 1/2強右回転し (左足ヒールと右足ボールを
使い)、右足体重で終わります。(両足がほぼ | QQ |
| 6. | | 閉じた形で終わります) | |

- 【回 転 量】 2～4で右へ3/8回転。5～6で右へ1/2強回転します。
 (バック・コルテにつなげる場合5～6で3/4より少し多めに回転します) *
 【フットワーク】 1.H 2.H 3.BH 4.B 5.右足Bと左足Hで始め、右足WFと左足BのIEで終わります。
 【 C B M 】 2

女性

PPで中央斜めに面して始め、同じ向きで終わります。

- | | | |
|-------|-------------------------------|---|
| 1. 右足 | PPで横に | S |
| 2. 左足 | PPでCBMPに前進 | Q |
| 3. 右足 | 前進 (LODに向け、男性の足の間に) | Q |
| 4. 左足 | 左ショルダー・リードを使って前進。OP
に出る用意。 | S |
| 5. 右足 | OP、CBMPに前進 (壁に向けて) | Q |
| 6. 左足 | 右足に閉じる (中央斜めに面する) | Q |

【回 転 量】 右へ1回転

【フットワーク】 1.H 2.H 3.H 4.H 5.HB 6.BH

【 C B M 】 3と5

【前にくる主なフィガー】

- (1) プロムナード系フィガー (オープン・プロムナードを除く)
- (2) 右足ウォークで女性をPPにして
- (3) クローズド・エンディングするフィガーで、女性をPPにして
- (4) プログレッシブ・リンク
- (5) フォー・ステップ
- (6) フォーラウェイ・プロムナード

【後に続く主なフィガー】

- (1) プロムナード系フィガー
- (2) バック・コルテ*
- (3) 左足のロック・バック*
- (4) プロムナード・リンク
- (5) フォーラウェイ・プロムナード

* 訳者注：ナチュラル・ツイスト・ターンをPPで終わる踊り方ではなく、最終歩で男性が女性の正面に回りこみスクエアになって終わります。バック・コルテや左足のロック・バックにつながるのはそのためです。