

プログレッシブ・サイド・ステップ・リバーズ・ターン
(左足のロック・バック、クローズド・エンディング)

Progressive Side Step Reverse Turn

(With the Rock Back on LF and 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。

プログレッシブ・ サイド・ ステップ	[1. 左足 CBMPに前進]	左へ 3/8 回転	Q
		2. 右足 横少し後ろに			Q
		3. 左足 CBMPに前進			S
		4. 右足 右ショルダー・ リードを使い前進			S
男性左足後退の ロック・ターン	[5. 左足に体重を戻す。左 ショルダー・リード]	回転 なし	Q
		6. 右足に体重を戻す。右 ショルダー・リード			Q
		7. 左足 左ショルダー・ リードを使い小さく後 退			S
クローズド・ エンディング	[8. 右足 CBMPに後退]	左回転	Q
		9. 左足 横少し前に			Q
		10. 右足 左足少し後ろに 閉じる			S

【回 転 量】 全体で左へ3/4弱回転

【フットワーク】 1.H 2.FのIE 3.H 4.H 5.BのIE、H 6.H
7.BのIE、H 8.BH 9.FのIE 10.WF

【 C B M 】 1、3、8

【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】

- (1) 左足のウォーク (女性右足)
- (2) 最終歩でPPになりプロムナード系フィガーへ
- (3) プログレッシブ・サイド・ステップ
- (4) プログレッシブ・リンク
- (5) フォー・ステップ

(右頁へ続く)

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。

プログレッシブ・ サイド・ ステップ	[1. 右足 CBMPに後退]	左へ 3/8 回転	Q
		2. 左足 横少し前に			Q
		3. 右足 CBMPに後退			S
		4. 左足 左ショルダー・リー ドを使い後退			S
男性左足後退の ロック・ターン	[5. 右足に体重を戻す。右シ ョルダー・リード]	回転 なし	Q
		6. 左足に体重を戻す。左シ ョルダー・リード			Q
		7. 右足 右ショルダー・リー ドを使い小さく前進			S
クローズド・ エンディング	[8. 左足 CBMPに前進し左 回転を始める]	左回転	Q
		9. 右足 横少し後ろに			Q
		10. 左足 右足少し前に閉じ る。			S

- 【回 転 量】 全体で左へ3/4弱回転
 【フットワーク】 1.BH 2.FのIE 3.BH 4.BのIE、H 5.H
 6.BのIE、H 7.H 8.H 9.BのIE、H 10.WF
 【 C B M 】 1、3、8

【後に続く主なフィガー】(左頁からの続き)

- (6) 最終歩でPPになりプロムナード・リンクやフォーラウェイ・プロムナードへ。
 (7) プログレッシブ・サイド・ステップ・リバース・ターンの4歩目の後に、
 (a) バック・コルテ
 (b) 左足のロック・バック ~ 右足のロック・バック ~ バック・コルテ
 (c) 左足のロック・バック ~ 右足後退のウォーク(S) ~ 左足CBMPに前進
 してからプログレッシブ・サイド・ステップで壁斜めに面して終わるようにす
 る

左足のロック・バック

Rock Back on LF

男 性

LODの方へ後退していきます。

1. 左足 左ショルダー・リードを使いLODに後退 Q
2. 右足に体重を戻す。右ショルダー・リード Q
(逆LODに)。
3. 左足 左ショルダー・リードを使いLODに小さく後退。 S

女 性

LODの方へ前進していきます。

1. 右足 右ショルダー・リードを使いLODに前進 Q
2. 左足に体重を戻す。左ショルダー・リード Q
(逆LODに)。
3. 右足 右ショルダー・リードを使いLODに小さく前進。 S

	男 性	女 性
【回 転 量】	なし	なし
【フットワーク】	1.BのIE、H 2.H 3.BのIE、H	1.H 2.BのIE、H 3.H
【 C B M 】	なし	なし

【前にくる主なフィガー】

- (1) クローズド・エンディングでLODに背面して終わるフィガー
- (2) コーナーでのオープン・プロムナード：この場合ロックはPOになります。
- (3) 右足のロック・バック
- (4) プログレッシブ・サイド・ステップ・リバー・ターンの1～4
- (5) ナチュラル・ツイスト・ターン：最終歩で男性は女性の正面に回りこみ、ロックを中央斜めに背面して踊ります。

【後に続く主なフィガー】

- (1) 右足のロック・バック
- (2) クローズド・エンディングするフィガー
- (3) オープン・エンディングするフィガー
- (4) プログレッシブ・サイド・ステップの8～10

リバー・ターンの

右足のロック・バック

Rock Back on RF

男 性

LODの方へ後退していきます。

- | | |
|----------------------------|---|
| 1. 右足 CBMPに後退 | Q |
| 2. CBMPのまま左足に体重を戻す (逆LODに) | Q |
| 3. 右足 CBMPに小さく後退 (LODに) | S |

【回 転 量】 なし
 【フットワーク】 1.BH 2.H 3.BH
 【 C B M 】 なし

女 性

LODの方へ前進していきます。

- | | |
|----------------------------|---|
| 1. 左足 CBMPに前進 (LODに) | Q |
| 2. CBMPのまま右足に体重を戻す (逆LODに) | Q |
| 3. 左足 CBMPに小さく前進 (LODに) | S |

【回 転 量】 なし
 【フットワーク】 1.H 2.BH 3.H
 【 C B M 】 なし

【前にくる主なフィガー】

- (1) 左足のロック・バック
- (2) バック・コルテの1歩目

【後に続く主なフィガー】

- (1) バック・コルテ
- (2) 左足のロック・バック

プログレッシブ・リンク Progressive Link

男 性

壁斜めに面して始め、同じ向きでPPになって終わります。

1. 左足 CBMPに前進 Q
2. 右足 横少し後ろに。PPになります。 Q

【回 転 量】 2でボディが僅かに右回転します。
【フットワーク】 1.H 2.FのIE、左足BのIE
【 C B M 】 なし

女 性

壁斜めに背面して始め、PPになり中央斜めに面して終わります。

1. 右足 CBMPに後退 Q
2. 左足 横少し後ろに。PPになります。 Q

【回 転 量】 1~2で右に1/4回転
【フットワーク】 1.BH 2.BのIE、H、右足BのIE
【 C B M 】 なし

【前にくる主なフィガー】

- (1) 右足のウォーク（女性は左足）
- (2) クローズド・エンディングするフィガー
- (3) バック・コルテ
- (4) オープン・プロムナード
- (5) オープン・エンディングするフィガー
- (6) プロムナード・リンク

【後に続く主なフィガー】

- (1) ナチュラル・ツイスト・ターン、ナチュラル・プロムナード・ターン、クローズド・プロムナードなどPPで始まるフィガー

プロムナード・リンク

Promenade Link

男 性

PPで始め、壁に面して終わります。

- | | |
|------------------------------------|---|
| 1. 左足 PPで横に | S |
| 2. 右足 PPのままCBMPに前進 | Q |
| 3. 右足体重のまま左足を右足に閉じ、僅かに右回転して壁に面します。 | Q |

【回 転 量】 3で右に1/8回転

【フットワーク】 1.H 2.HB (足はフラットのまま) 3. BのIE

【 C B M 】 2

女 性

PPで始め、壁に背面して終わります。

- | | |
|-------------------------------------|---|
| 1. 右足 PPで横に | S |
| 2. 左足 PPのままCBMPに前進 | Q |
| 3. 左足体重のまま右足を左足に閉じ、僅かに左回転して壁に背面します。 | Q |

【回 転 量】 3で左に1/8回転

【フットワーク】 1.H 2.HB (足はフラットのまま) 3. BのIE

【 C B M 】 2

【前にくる主なフィガー】

- (1) 右足のウォーク (女性は左足)
- (2) クローズド・エンディングするフィガーで最後に女性を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：最後に左足を右足にブラッシュしてから。
- (6) プログレッシブ・リンク
- (7) フォー・ステップ
- (8) フォーラウェイ・プロムナード

【後に続く主なフィガー】

- (1) プログレッシブ・サイド・ステップ
- (2) プログレッシブ・リンク
- (3) フォー・ステップ
- (4) 左足のウォーク (女性は右足)
- (5) LODに面し中央斜めに入り男女とも左回転してからリバーズ系フィガーへ

フォー・ステップ

Four Step

男 性

壁に面して始め、PPになり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 | CBMP、POに後退 | Q |
| 4. 右足 | 左足少し後ろに閉じてPPになります。 | Q |

【回 転 量】 1～2で左に1/8回転。もしくは回転なし。

【フットワーク】 1.H 2.BH 3.BH 4.BH

【 C B M 】 1

女 性

壁に背面して始め、PPになり中央斜めに面して終わります。

- | | | |
|-------|--------------------|---|
| 1. 右足 | CBMPに後退 | Q |
| 2. 左足 | 横少し前に | Q |
| 3. 右足 | CBMP、OPに前進 | Q |
| 4. 左足 | 右足少し後ろに閉じてPPになります。 | Q |

【回 転 量】 1～2で左に1/8回転、3～4で右に1/4回転

【フットワーク】 1. BH 2. WF 3. HB(足はフラットのまま) 4. BH

【前にくる主なフィガー】

- (1) クローズド・エンディングするフィガー
- (2) バック・コルテ
- (3) オープン・プロムナード
- (4) オープン・エンディングするフィガー
- (5) プロムナード・リンク

【後に続く主なフィガー】

- (1) プロムナード系フィガー (例：ナチュラル・ツイスト・ターン、ナチュラル・プロムナード・ターン、フォーラウェイ・プロムナード、クローズド・プロムナード、オープン・プロムナードなど)

フォーラウェイ・プロムナード

Fallaway Promenade

男 性

PPでLODに沿って踊り、PPのまま壁に面して終わります。

- | | | |
|-------|------------------------------------|---|
| 1. 左足 | PPで横に | S |
| 2. 右足 | PPでCBMPに前進 | Q |
| 3. 左足 | PPのまま横に。ほぼ中央斜めに背面します。 | Q |
| 4. 右足 | 右ショルダー・リードを使い中央斜めに背面し中央方向にFAP*で後退。 | S |
| 5. 左足 | CBMP、FAPで後退 | Q |
| 6. 右足 | PPのまま左足横少し後ろに閉じます。 | Q |

女 性

PPでLODに沿って踊り、PPのままLODに面して終わります。

- | | | |
|-------|-----------------------|---|
| 1. 右足 | PPで横に | S |
| 2. 左足 | PPでCBMPに前進 | Q |
| 3. 右足 | PPのままCBMPに前進 | Q |
| 4. 左足 | 左ショルダー・リードを使いFAP*で後退。 | S |
| 5. 右足 | FAP、CBMPに後退 | Q |
| 6. 左足 | PPのまま右足横少し後ろに閉じます。 | Q |

*FAP=フォーラウェイ・ポジション

	男 性	女 性
【回 転 量】	1～4で右に1/4回転、4～5 で左に1/8回転	1～4で右に1/4回転、5～6 で左に1/8回転
【フットワーク】	1.H 2.H 3.BH 4.Bの IE、H 5.BH 6.BH	1.H 2.H 3.H 4.BのIE、 H 5.BH 6.WF
【 C B M 】	2	3と5

【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
- (2) フォー・ステップ
- (3) プログレッシブ・リンク
- (4) ナチュラル・ツイスト・ターン

【後に続く主なフィガー】

- (1) プロムナード系フィガーを壁斜めに踊ります（例：ナチュラル・ツイスト・ターン、ナチュラル・プロムナード・ターンなど）

アウトサイド・スイブル (1)

Outside Swivel (1)

通常オープン・プロムナードから入り、プロムナード・リンクの2～3につなげます。(1歩目のみがアウトサイド・スイブルです)

男 性

逆中央斜めと中央の間に背面して始め、壁斜めに面して終わります。

1. 左足 CBMPに後退。左足体重のまま左足前に
右足をクロスし、PPになります。 S
2. 右足 PPのままCBMPに前進 Q
3. 左足 右足体重のまま右足の横に閉じ気味におき
ます。 Q

【回 転 量】 1で右に1/8回転、1～2で左に1/8回転
【フットワーク】 1.BH、右足Bで床をプレス 2.H 3.BのIE
【 C B M 】 1

MEMO ◇上級者になると1歩目で右足はクロスせず前に置いておき、2歩目で僅かに左方向へ出て行きます。

女 性

逆中央斜めと中央の間に面して始め、壁斜めに背面して終わります。

1. 右足 CBMP、OPに前進。左足を右足少し後
ろに体重をかけずに閉じ、PPになります。 S
2. 左足 PPのままCBMPに前進 Q
3. 右足 左足体重のまま左足横に閉じ気味におき
ます。 Q

【回 転 量】 1で右に1/4強回転、2～3で左に3/8回転
【フットワーク】 1.HB (足はフラットに)、左足BのIE
2.HB (足はフラットに) 3.BのIE
【 C B M 】 1と2

MEMO ◇上級者は1歩目で左足を床から持ち上げる事があります。この素早い返し(フリック)をする際は両膝が離れないようにします。

【前にくる主なフィガー】

- (1) オープン・プロムナード
- (2) オープン・エンディングするフィガー
- (3) クローズド・プロムナードやクローズド・エンディングするフィガー。この場合アウトサイド・スイブルの1歩目で男性は女性を右外側にリードしながら左足後退します。
- (4) オープン・リバーズ・ターンやフォー・ステップの2歩目から

【後に続く主なフィガー】

- (1) 1歩目からクローズド・プロムナードやオープン・プロムナードの2～4へ。
- (2) 説明にあるプロムナード・リンクが一般的なエンディングで、通常続けてブラッシュ・タップをします。

アウトサイド・スイブル (2)

Outside Swivel (2)

通常オープン・プロムナードの後から入り、中央斜めに終わります。

男 性

逆LODに始め、中央斜めに面して終わります。

- | | | |
|-------|------------------------------------|---|
| 1. 左足 | CBMPに後退。左足体重のまま右足を左方向へ移動させPPになります。 | S |
| 2. 右足 | PPのままCBMPに前進。 | Q |
| 3. 左足 | 右足体重のまま右足横に閉じ気味におきます。 | Q |

【回 転 量】 左に1/4回転

【フットワーク】 1. BH、右足Bで床をプレス 2. H 3. BのIE

【 C B M 】 なし

アウトサイド・スイブル (2)

女性

逆LODに始め、中央斜めに背面して終わります。

1. 右足 CBMP、OPに前進。左足を右足少し後ろに体重をかけずに閉じ、PPになります。 S
2. 左足 PPのままCBMPに前進 Q
3. 右足 左足体重のまま左足横に閉じ気味におきます。 Q

- 【回 転 量】 前のステップと1の間に左に1/8回転、1で右に1/4回転、2～3で左に3/8回転
- 【フットワーク】 1.HB (足はフラットに)、左足BのIE 2.HB (足はフラットに) 3.BのIE
- 【 C B M 】 1と2

アウトサイド・スイブル (3)

Outside Swivel (3)

通常リバース・ターンの1～2歩目の後から入ります。(下の説明の1、2歩目はリバース・ターン、3歩目がアウトサイド・スイブル、4、5歩目はプロムナード・リンクです)

男性

中央斜めに面して始め、壁に面して終わります。

1. 左足 CBMPに前進 Q
2. 右足 横に Q
3. 左足 CBMPに後退。右足は左足前に置いたままPPで左方向へ移動します。 S
4. 右足 PPでCBMPに前進 Q
5. 左足 右足体重のまま右足横に閉じ気味にします。 Q

MEMO ◇3歩目で左足が中央斜めに移動するとき、2歩目右足の上でシャープなフット・スイブルが行なわれます。

【回 転 量】 1～3で左に1/2回転、3～4で更に1/8回転
 【フットワーク】 1.H 2.BH 3.BH、右足Bで床をプレス 4.H 5.BのIE
 【 C B M 】 1

女 性

中央斜めに背面して始め、壁に背面して終わります。

1. 右足 CBMPに後退 Q
2. 左足 横少し前に Q
3. 右足 CBMP、OPに前進。左足は体重をかけず、右足少し後ろに閉じます。 S
4. 左足 PPになりCBMPに前進。 Q
5. 右足 左足体重のまま左足横に閉じ気味におきます。 Q

【回 転 量】 1～3で左に1/2回転、3で右に1/4回転、4～5で左に3/8回転
 【フットワーク】 1.BH (WF) 2.WF 3.HB (足はフラットに)、左足BのIE 4.HB (足はフラットに) 5.BのIE
 【 C B M 】 1、3、4

【後に続く主なフィガー】

- (1) フォー・ステップ

ブラッシュ・タップ

Brush Tap

ブラッシュ・タップは通常、プロムナード・リンクを壁斜めに面して終えたところから入ります。

男 性

壁斜めに面して始め、LODに面して終わります。

- | | |
|-------------------------|---|
| 1. 左足 CBMPに前進 | Q |
| 2. 右足 横に | Q |
| 3. 右足体重のまま、左足を右足にブラッシュ | & |
| 4. 右足体重のまま、左足を小さく横にステップ | S |

【回 転 量】 1～2 で左に1/8回転

【フットワーク】 1. H 2. BH 3. 床から僅かに持ち上げる 4. BのIE

【 C B M 】 1

MEMO ◇4歩目は左膝を内側に曲げて置きます。

女 性

壁斜めに背面して始め、LODに背面して終わります。

- | | |
|-------------------------|---|
| 1. 右足 CBMPに後退 | Q |
| 2. 左足 横に | Q |
| 3. 左足体重のまま、右足を左足にブラッシュ | & |
| 4. 左足体重のまま、右足を小さく横にステップ | S |

【回 転 量】 1～2 で左に1/8回転

【フットワーク】 1. BH 2. WF 3. 床から僅かに持ち上げる 4. BのIE

【 C B M 】 1

【前にくる主なフィガー】

- (1) 右足のウオーク (女性は左足)
- (2) クローズド・プロムナードやクローズド・エンディングするフィガー
- (3) オープン・プロムナードやオープン・フィニッシュするフィガー
- (4) プロムナード・リンク

【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) PPになりプロムナード系フィガーへ
 - (4) プログレッシブ・リンク
 - (5) フォー・ステップ
- *コーナーで使った場合、バック・コルテや左足のロック・バックへ。