第 3 章
パーティーはおまかせ
タンゴ編

●音　楽：2/4、4/4 拍子
●テンポ：1 分間に 33 小節位

●取り上げるフィガー
① ウォークス
② プログレッシブ･リンク
③ クローズド･プロムナード
④ ＰＳＳ
⑤ ロック®･ターン
⑥ ファイブ･ステップ／フォー･ステップ
⑦ バック･コルテ
⑧ オープン･リバース･ターン
⑨ ナチュラル･プロムナード･ターン
⑩ オープン･プロムナード
⑪ アウトサイド･スイブル
⑫ プロムナード･リンク
⑬ ナチュラル･ツイスト･ターン

●初めての人はブルースの感じで踊ってみましょう。顔を上げ、前進は必ずヒールから歩くようにするだけで上達の道が拓けます。

●少し経験ある人も、次のことができるようにしましょう。
1．前進は必ずヒールから出ます。
2．プロムナード系のフィガーでは、初めの２歩はヒールから。

タンゴの Q&A

インターネットで英国のサイト（Dancesport UK）を見ていましたら、タンゴに関するおもしろい質問と回答を見つけました。皆さんの興味も引くと思い、翻訳してみました。

～～～～～～～

拝啓、タンゴについて質問します。

質問１．なぜ、他のスイング･ダンスと異なり、足をずらすのですか？

質問２．なぜ、膝を緩めて踊るのですか？

質問３．なぜ、女性の左手の指 4 本は閉じ、親指が男性の腕の下にいくのですか？

質問４．なぜ、男性の右腕は女性の背骨を斜めに超えていくのですか？

回答をよろしくお願いいたします。キムより。

◆◆◆◆◆

拝啓、

キムさん、質問ありがとう。どうして多くの生徒は先生に質問しないのでしょう。あなたのように「なぜ」って？

さて、ポジション、ポイズ、あるいはポスチャーを理解するには、その踊りの歴史を知る必要があります。トップ･コーチャーたちが「ダンスの特性」という言葉を使うことがありますが、その特性こそ、踊りの原点や歴史の中に見つけることができるのです。ここではタンゴについてのみ見ていきましょう。

タンゴの歴史を見ると、よく聞かされるように、アルゼンチンの売春宿で起こりました　―　そうしたにぎやかな場所で有名だったブエノス・アイレスには、“そこで働く女性たち”とお付き合いしにカウボーイたちが（そう呼ぶのが正しいかどうか分かりませんが）やってきました。それは、ロマンチックで、誘惑的で、セクシーな狂想曲だったことでしょう。

混雑したクラブに踊るスペースはほとんどなく、時に人々はテーブルの上でも踊った程でしたので、ホールドは“ピッタリ” したものになりました。多くの右利きの男性にとって、女性を自分の右に持ってくるのは自然なことなので、（狭いところで踊ると）自ずと男性の右手は女性の背骨を超えていきます（質問４）。そうなると、女性の左手は男性の右腕に巻きつきますから、優雅に見せるために指を揃え、掌は下に向け、親指はくっつけないようにしたのでしょう（質問３）。

男性は女性の身体を感じてリードしようと身を屈め、膝を曲げ、両脚の間に女性の右足を置き、ちょっと挟むようにしたのでしょう（質問２）。フォローする女性は、男性の右脚にブロックされながら男性の右側に立つようになりました。多くの右回転がプロムナード･ポジションから行われるのは、そのためです。このおかしなホールドにより、足の位置をずらして立つ典型的な形が形成されたのでしょう（質問１）。

文明世界から軽蔑されたこのダンスの歴史を紐解くと、タンゴに関する他の点についても説明できることでしょう。タンゴはその後フランス社会でのティー･ダンス*となり、より文明的な（？）西洋へ、ヨーロッパ社会へと進出していったのでした。

～～～～～～～

*ティー･ダンス：　タンゴ･ティー･パーティーのこと。１９１３年までにタンゴはパリ、ロンドン、ニューヨークで人気を博す国際現象と化しました　―『モダン･ボールルーム･ダンシング／白夜書房』より―

こうした歴史の一部を知るだけでも、ダンスが一層楽しくなりませんか？　『モダン･ボールルーム･ダンシング』（ビクター･シルベスター著/白夜書房）には、そうしたダンスの歴史が描かれています。興味のある方は書店でお買い求めになってください。ちょっぴりコマーシャルでした（笑）。

（ダンスファン、2006 年８月号掲載記事に一部手を加えました）

タンゴでは１４種類（⑥で２種類）のフィガーを取り上げます。

アマルガメーション　Ⅰ

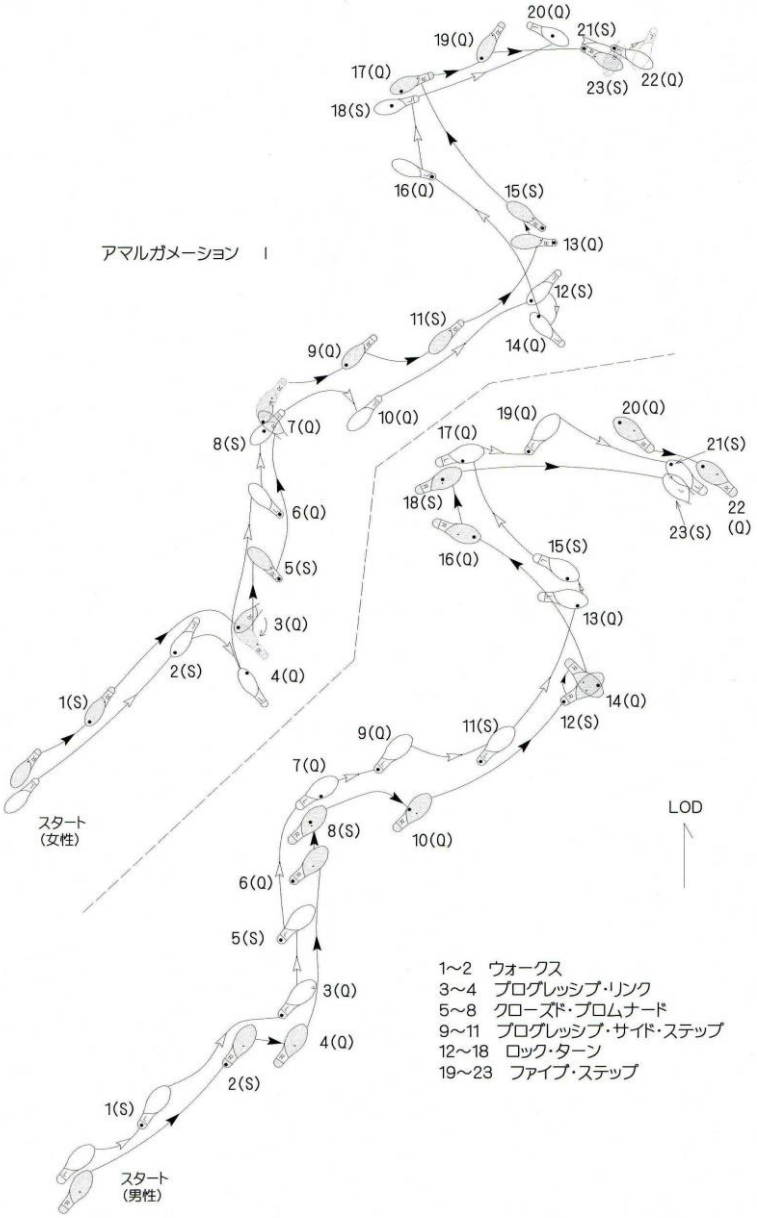
ここでは下の６つのフィガーを覚えましょう。６つ目のファイブ･ステップを踊ると方向転換ができますから、新しいＬＯＤに沿ってクローズド･プロムナードを踊り、再び最初のフィガーから繰り返します。

１．①　ウォークス　（ＳＳ）
２．②　プログレッシブ･リンク　（ＱＱ）
３．③　クローズド･プロムナード　（ＳＱＱＳ）
４．④　ＰＳＳ　（ＱＱＳ）
５．⑤　ロック®･ターン　（ＳＱＱＳＱＱＳ）
６．⑥　ファイブ･ステップ　（ＱＱＱＱＳ）

アマルガメーション　Ⅱ

初心者が次に覚えるフィガーを８種類ピックアップしました。アマルガメーションⅠに出てきたフィガーと織り交ぜながら踊っていきましょう。

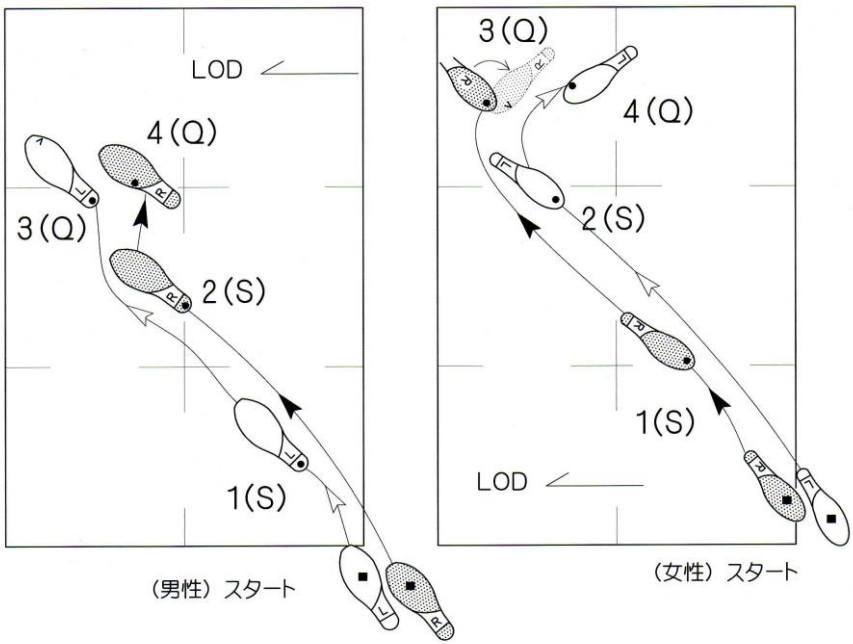
７．＊　クローズド･プロムナード　（ＳＱＱＳ）
８．⑦　バック･コルテ　（ＳＱＱＳ）
９．⑧　オープン･リバース･ターン　（ＱＱＳＱＱＳ）
１０．＊　ウォークス　（ＳＳ）
１１．＊　プログレッシブ･リンク　（ＱＱ）
１２．⑨　ナチュラル･プロムナード･ターン　（ＳＱＱＳ）
１３．⑩　オープン･プロムナード　（ＳＱＱＳ）
１４．⑪　アウトサイド･スイブル　（ＳＱＱ）
１５．⑥　フォー･ステップ（ＱＱＱＱ）
１６．⑫　ナチュラル･ツイスト･ターン　（ＳＱＱＳＱＱ）
１７．⑬　プロムナード･リンク　（ＳＱＱ）
１８．＊　オープン･リバース･ターン　（ＱＱＳＱＱＳ）
１９．＊　ウォークス　（ＳＳ）
２０．＊　バック･コルテ　（ＳＱＱＳ）


アマルガメーション　I
スタート
(女性)
スタート
(男性)
LOD
1(S)
2(S)
3(Q)
4(Q)
5(S)
6(Q)
7(Q)
8(S)
9(Q)
10(Q)
11(S)
12(S)
13(Q)
14(Q)
15(S)
16(Q)
17(Q)
18(S)
19(Q)
20(Q)
21(S)
22(Q)
23(S)
1～2　ウォークス
3～4　プログレッシブ・リンク
5～8　クローズド・プロムナード
9～11　プログレッシブ・サイド・ステップ
12～18　ロック・ターン
19～23　ファイブ・ステップ

① ウォークス ～
② プログレッシブ･リンク

Walks – Progressive Link

●ふたつのフィガーを一緒に覚えましょう。壁斜めに２歩ウォークし、プログレッシブ･リンクでＰＰになります。
●カウント：SS（ウォークス）、QQ（プログレッシブ･リンク）



1～2　ウォークス　3～4　プログレッシブ･リンク

いつものところで

　タンゴでは両足が揃うときの約束事があります。それは、右足を左足より少し後ろに引いたところへ置くことです。足型図からそれが見て取れますね。
　この形を作るには、両足を揃えて立ったところから左へ 1/8、すなわち４５度回転します。すると、右足が左足より少し後ろにずれます。タンゴで両足が閉じるとき、常に両足はこの形になります。この形をタンゴ･ポジションと言います。

男　性

・前進のウォークスは２歩ともヒールから出ましょう。
・リンクの１歩目は前進ウォーク同様、ヒールから出ましょう。

女　性

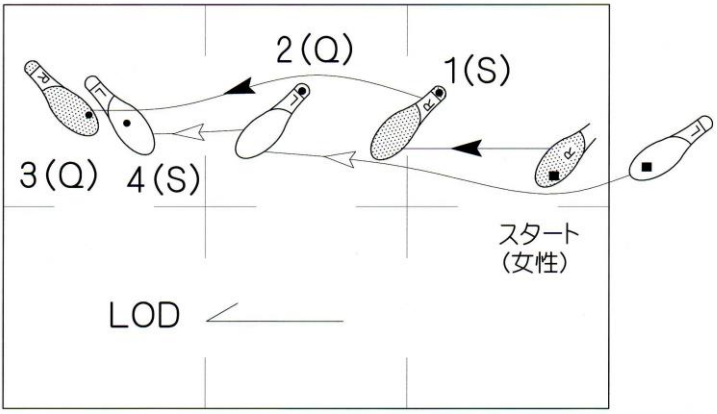
・後退のウォークスでは相手にしがみつかないようにしましょう。そのためにはどうすればよいのでしょう？　男性とのホールドを離しても倒れずに、一人で後退できるようにしましょう。
・１ 歩目右足後退するとき、先方にある左足のトウが上がり、ヒールが床についています。２歩目、３歩目に後退するときも前方の足は一瞬ヒールになっています。

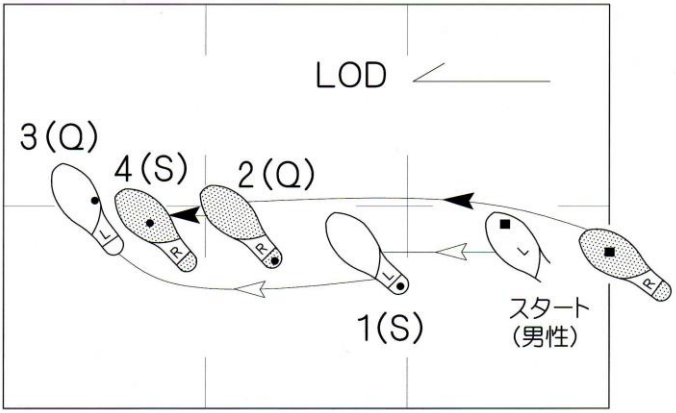
単に「リンク」と言うと、一般にプログレッシブ･リンクを指します。また、ウォークスとリンクは常に一緒に使われるわけではありません。

③ クローズド・プロムナード

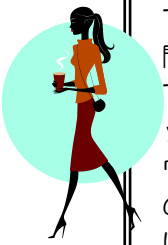
Closed Promenade

●ＰＰでスタート。ここではＬＯＤに沿って踊りますが、中央斜めに進んで行くこともできます。
●カウント：SQQS





タンゴは歩く



「歩くようにステップしてね」と話すと、「じゃあ、タンゴらしい踊りにならないのでは？」と不安がる人がいます。当然な疑問です。でも、歩くといっても同じテンポで歩くわけではありません。タンゴのステップには（S）カウントもあれば、（Q）カウントもありますから、必然的にスピードの変化はあります。「歩くようにネ」とお願いするのは、

① 前進ウォークは「歩くときのように」ヒールから。

② プロムナードのフィガーでは、1 歩目と 2 歩目は「歩くときのように」ヒールから、です。

そしてキビキビ歩けるようになると、上達は目前です。

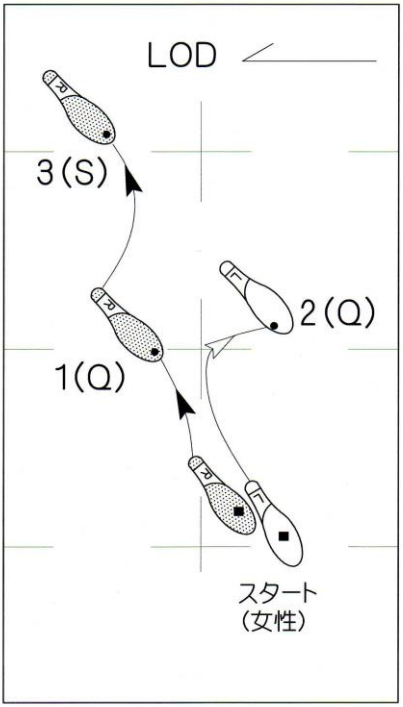
「プロムナード」の言葉は既に PP（プロムナード･ポジション）で出てきましたね。プロムナードを辞書で引くと「散歩する」とか「（誰かを）見せびらかしに連れて歩く」などがでています。

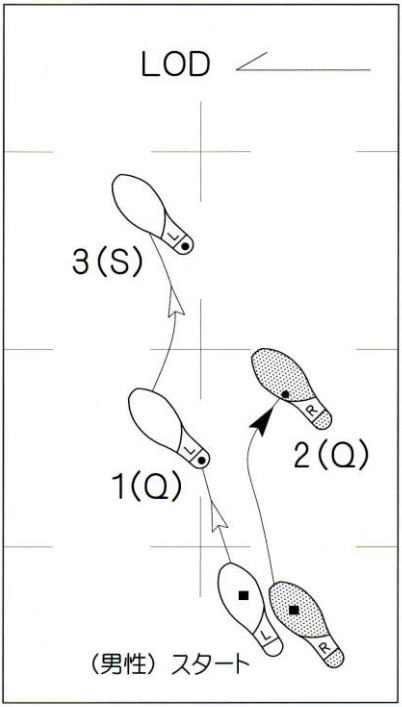
④ プログレッシブ・サイド・ステップ（ＰＳＳ）

ピー・エス・エス

Progressive Side Step

●壁斜めに始め、同じ向きで終ります。1～2 歩間で左回転を加えることもできます。
●カウント: QQS



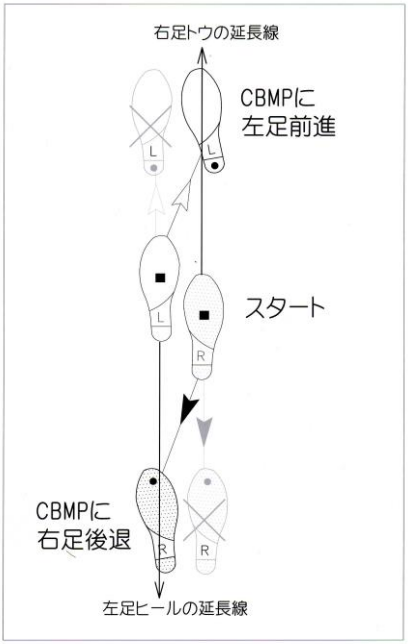


シー·ビー·エム·ピー
ＣＢＭＰのお話

タンゴの基本ルールの中に、
＊左足前進は常に CBMP に出る。
＊右足後退は常に CBMP にさがる。
が、あります。それは足を出す位置のことです。右図をご覧ください。

スタートの右足トウの延長線上、あるいは少し越えるあたりに出た左足は右足に対してCBMPの位置にあります。また、スタート左足のヒールの延長線上、あるいは少し越えるあたりにさがった右足は、左足に対して CBMP の位置にあります。

これらはタンゴのホールドに起因するものです。



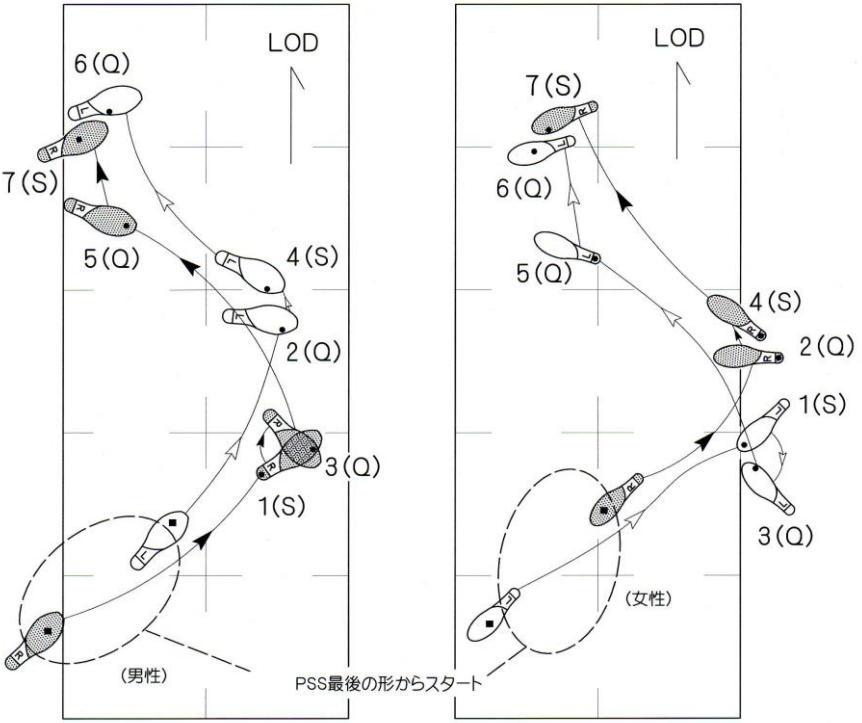
CBMPの位置

2 歩目は男女とも膝を締めたまま、横の方にステップします。男性は横少し後ろに、女性は横少し前にステップします。この２歩目では、男性は右足のインサイド·エッジを使い、女性は左足ボールのインサイド·エッジを使ってからすぐヒールをつきます。

2 歩目で女性がＰＰになると勘違いするケースがあります。男性はホールドを動かさず、足首から膝を使ってリードしましょう。女性も男性の脚部からのリードを感じるようにしましょう。

⑤ ロック®・ターン
Rock Turn

●壁斜めに入り、同じ向きで終ります。
●カウント：SQQS QQS



激しいロック、禁止

「ロック®･ターン」のロック（ROCK）には「（前後左右に）揺り動かす」意味があります。ワルツに出てきた、足をクロスするロック（LOCK）と区別する意味で、「揺り動かす」方には便宜上、登録商標のマーク「®」を借用することにしました。全国共通ではありません（笑）。

ロックの動作はどこで行うのでしょう？　頭？　腕？　上半身？　いいえ、膝で行うのです。ですから、思った程、頭は揺れていないのです。驚きですね。一般的に、どのように激しい動きのフィガーでも、頭は静かです。本当にそうか、トップ･ダンサーの踊りを、気をつけて見てみましょう。

ここではＰＳＳから入っていますが、両足が閉じたところからでも入れます。その場合、男性は左足前進（女性は右足後退）のウォークを一歩入れてください。

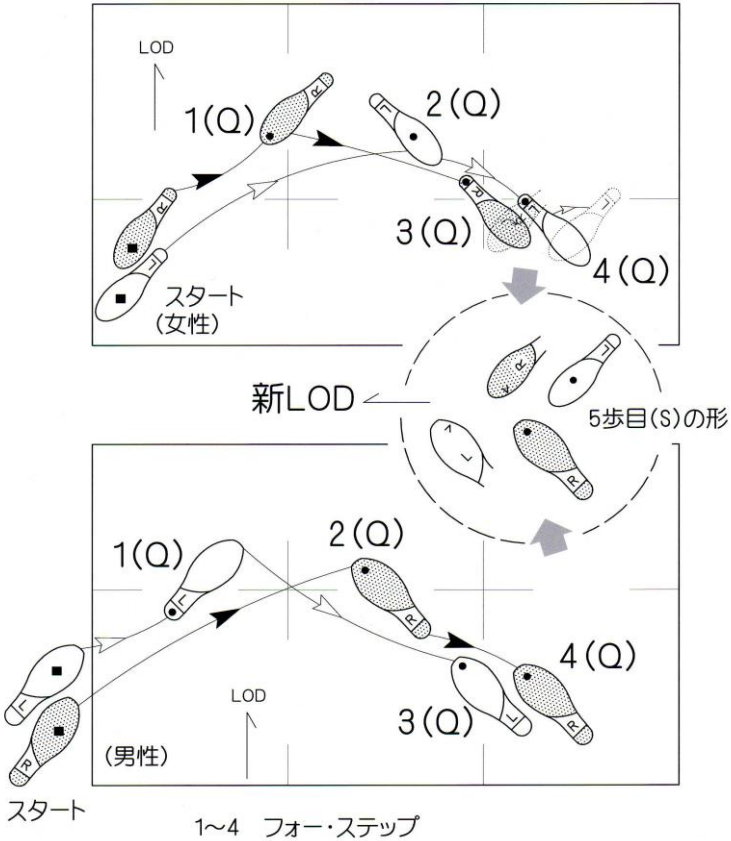
「インサイド･エッジ」とは足裏の内側の縁（へり）のこと。ボールのインサイド･エッジやフットのインサイド･エッジなどがあります。ロック®･ターンでも使われていますので、足型図から探してみましょう。

⑥ ファイブ･ステップ／フォー･ステップ

Five Step / Four Step

●ここでは壁斜めに始め、新ＬＯＤの壁斜めに終りましょう。ファイブ･ステップと言っても､5 歩目は PP になるアクションのみで、体重は 4 歩目の足に残っています。

●カウント：QQQQS



1～4　フォー･ステップ
1～5　ファイブ･ステップ

●**フォー･ステップ**

ファイブ･ステップの 4 歩目に乗るや否や PP になり出て行くフィガーです。カウントは（QQQQ）。

波風立てずに

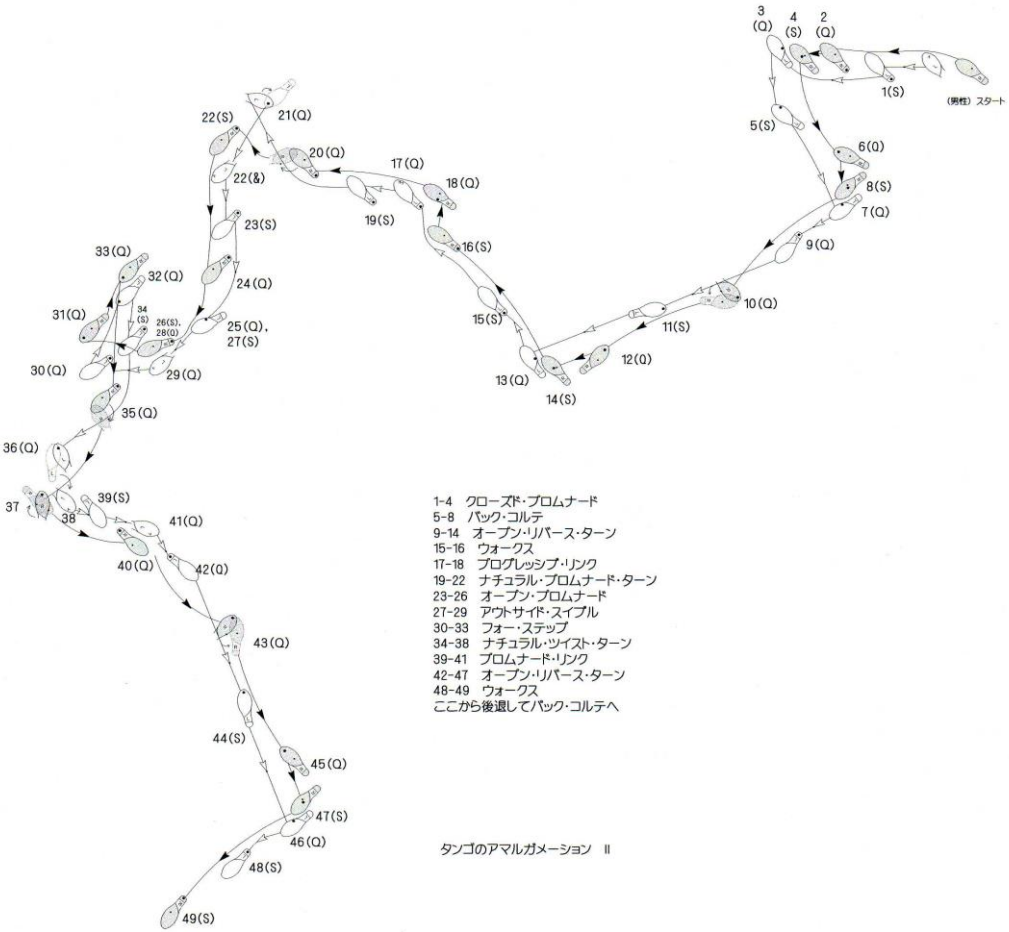
「まあまあ、そうおっしゃらずに」と険悪な状況を上手に収めてくれる人がいて、「ああ助かった」と思った経験はありませんか？　事を荒立てずに済ますのも大切な知恵のひとつです。

タンゴでも同じような知恵が必要で、ワルツのような波を作らずに踊ります。よく言われる「タンゴではライズ&フォールがない」とはこのことで、頭の高さが（余り）上下運動をしません。

ただし、踊れるようになってくるとスピードは要求されますので、風を立てて踊ることになるでしょう。

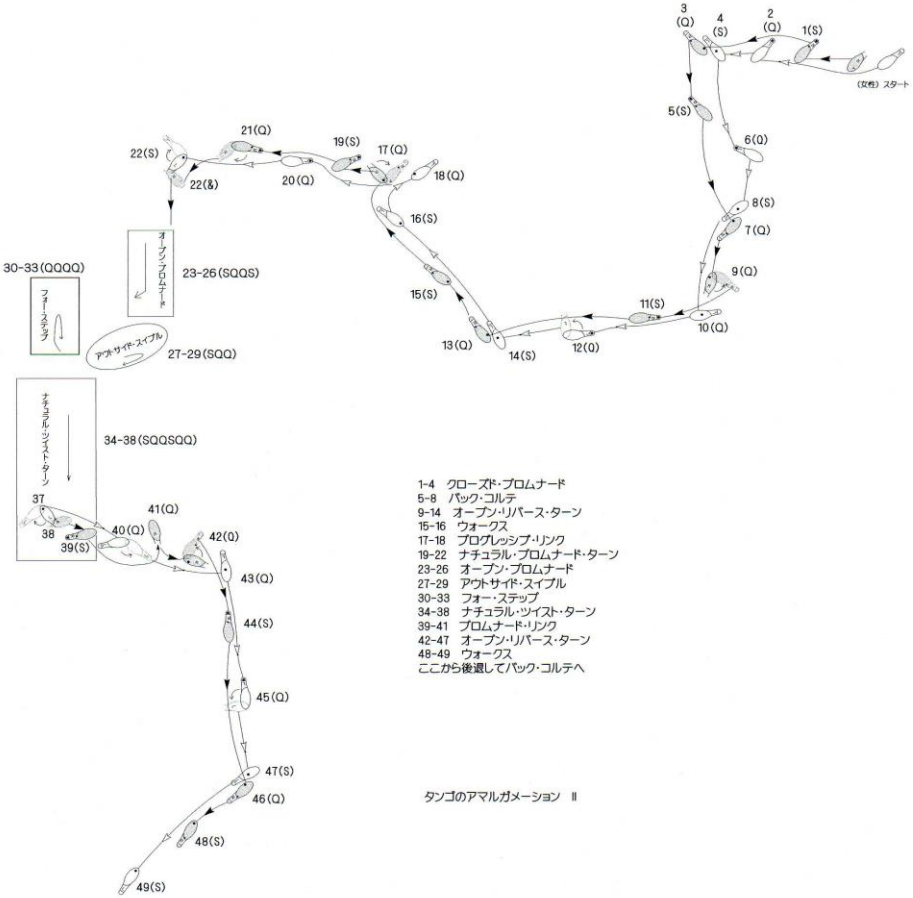
タンゴらしさをうまく表現しているフィガーです。状況に応じて回転量を 3/4 まで増やすことができますが、ここでは 1/4 回転し、次に新ＬＯＤに進めるようにしましょう。

初心者も経験者も１歩目にしっかり乗ることを大切にし、２歩目に急いで倒れこまないようにしましょう。



1-4　クローズド・プロムナード
5-8　バック・コルテ
9-14　オープン・リバース・ターン
15-16　ウォークス
17-18　プログレッシブ・リンク
19-22　ナチュラル・プロムナード・ターン
23-26　オープン・プロムナード
27-29　アウトサイド・スイプル
30-33　フォー・ステップ
34-38　ナチュラル・ツイスト・ターン
39-41　プロムナード・リンク
42-47　オープン・リバース・ターン
48-49　ウォークス
ここから後退してバック・コルテへ

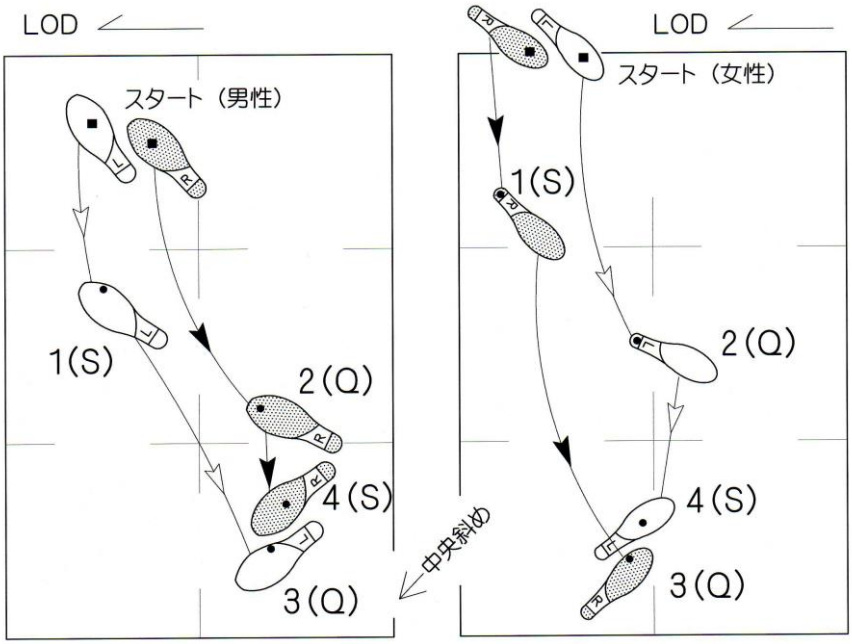
タンゴのアマルガメーション　II


(女性) スタート
1(S)
2 (Q)
3 (Q)
4 (S)
5(S)
6(Q)
7(Q)
8(S)
9(Q)
10(Q)
11(S)
12(Q)
13(Q)
14(S)
15(S)
16(S)
17(Q)
18(Q)
19(S)
20(Q)
21(Q)
22(S)
22(&)
23-26(SQQS)
オープン・プロムナード
27-29(SQQ)
アウトサイド・スイブル
30-33(QQQQ)
フォー・ステップ
34-38(SQQSQQ)
ナチュラル・ツイスト・ターン
37
38
39(S)
40(Q)
41(Q)
42(Q)
43(Q)
44(S)
45(Q)
46(Q)
47(S)
48(S)
49(S)
1-4 クローズド・プロムナード
5-8 バック・コルテ
9-14 オープン・リバース・ターン
15-16 ウォークス
17-18 プログレッシブ・リンク
19-22 ナチュラル・プロムナード・ターン
23-26 オープン・プロムナード
27-29 アウトサイド・スイブル
30-33 フォー・ステップ
34-38 ナチュラル・ツイスト・ターン
39-41 プロムナード・リンク
42-47 オープン・リバース・ターン
48-49 ウォークス
ここから後退してバック・コルテへ
タンゴのアマルガメーション Ⅱ

⑦ バック･コルテ

Back Corte

●両足閉じたところから、いつでも入ることができます。アマルガメーションＩの最後から、新ＬＯＤに沿ってクローズド･プロムナードを踊り、そこからバック･コルテに入りましょう。
●カウント：SQQS

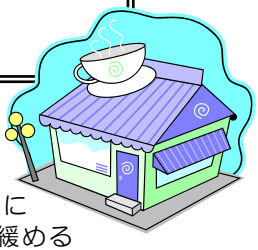


道中、「茶所」はない

長旅ではもちろんのこと、ちょっとした散歩の途中でも、「お茶でも」と一服し、少し疲れた足を休めながら、なんとなく往来の人々を眺めるのも楽しいものです。

残念なことにダンスの途中ではそれがありません。ひとたび踊り始めると、踊り終わるまで休みはないのですが、なぜか PP になったり、両足が揃ったりするたびに気持ちが勝手に「小休止」してしまいます。

ごめんなさい、そこではもう、次の旅（ステップ）に出る用意をしなければいけません。お茶を飲むのは踊りが終わってからにしましょう。



タンゴ･ポジションに足を置いたときや PP になったときは、意識して軸足の膝をすぐに緩めるようにしましょう。次のステップへ出やすくなります。

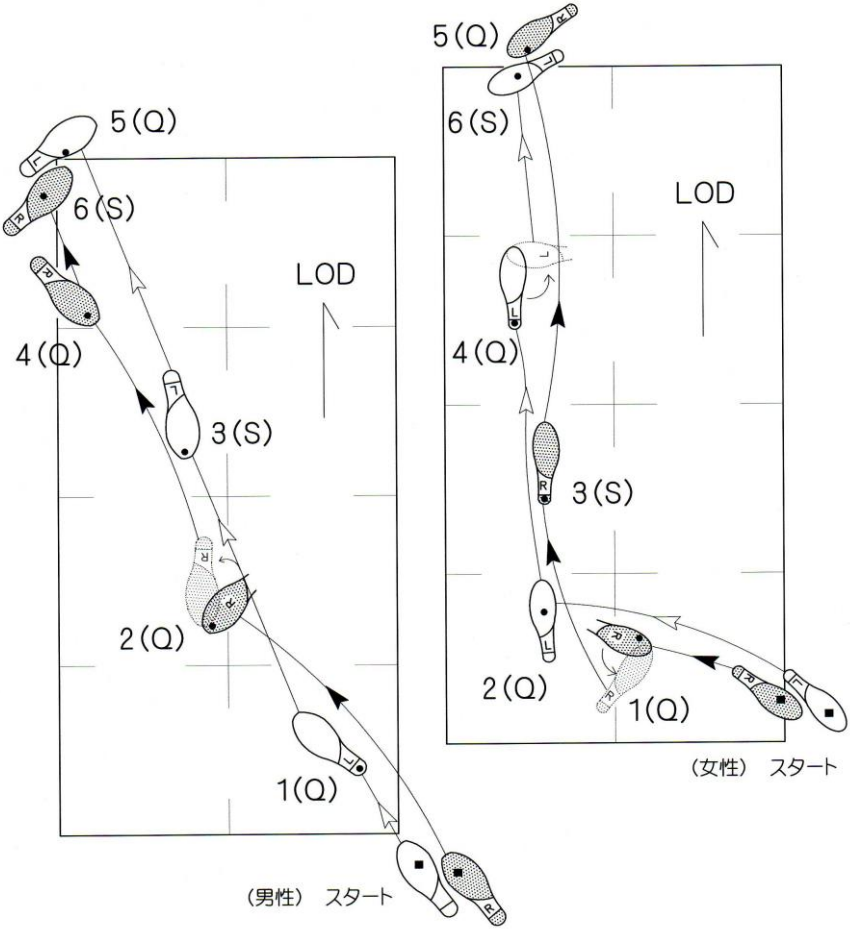
クローズド･プロムナードは男性が女性の方に回転し、中央斜めに背面して終わることができます。そこからバック･コルテを踊ると男性は壁斜めに面して終りますので、ウォークス ～ リンクなどにつなげていくことができます。

⑧ オープン･リバース･ターン

レディー･アウトサイド･クローズド･フィニッシュ

Open Reverse Turn, Lady Outside, Closed Finish

●中央斜めに始め、壁斜めに終ります。
●カウント：QQS QQS



な、な～んて長い名前！

でもね、名前の意味を知ると、少しは踊りの役に立つかもしれませんよ。

①「オープン」は３歩目が開いていること。
②「レディー･アウトサイド」は３歩目で女性が男性のアウトサイドに出ること。
③「クローズド･フィニッシュ」は最終歩を閉じること。

ステップの説明

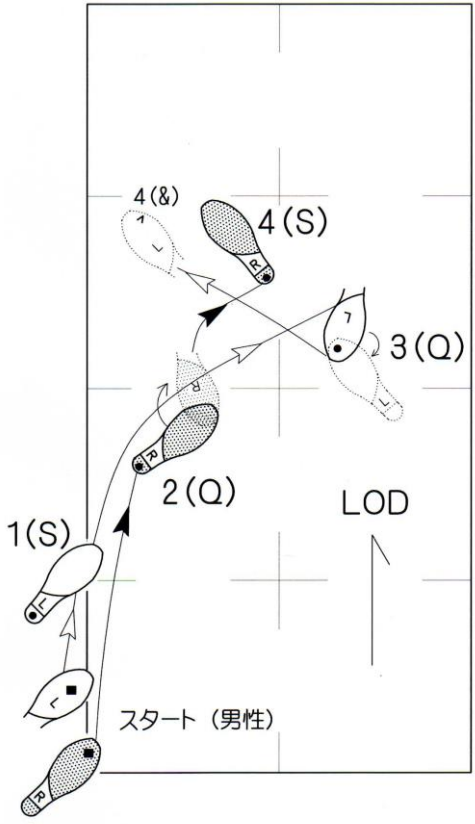
	男　性	女　性	動き
１（Q）	左足　前進	右足　後退	中央斜めに
２（Q）	右足　横に	左足　横少し前に	左回転しながら
３（S）	左足　後退。女性をアウトサイドに	右足　前進。男性のアウトサイドに	ＬＯＤに
４（Q）	右足　後退。イン･ラインに戻る	左足　前進。イン･ラインに戻る	左回転しながら
５（Q）	左足　横少し前に	右足　横少し後ろに	ステップ
６（S）	右足　閉じる	左足　閉じる	壁斜めに終わる

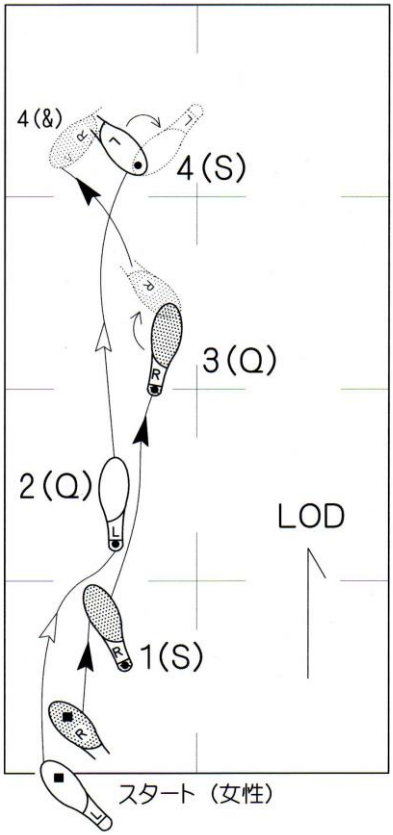
１歩目は Q カウントなので、出るタイミングを失わないように。２～３歩目で男性は女性をアウトサイドにリードします。このとき男性はボディを右に絞ります。自分の右アウトサイドに前進してくる女性の方に「おへそ」を向けようとするとうまくいくでしょう。女性もボディを右に絞りながら「おへそ」を向けるようにして前進します。

⑨ ナチュラル･プロムナード･ターン

Natural Promenade Turn

●基本形はＬＯＤに沿って始め、中央斜めに PP で終ります。
●カウント：SQQS





顔の良さより顔の向き

　このプロムナード･ターンや、後から出てくるツイスト･ターンのように、男性が女性の前を横切るフィガーでは、顔の向きが踊りを作ります。

　女性はスタートでＬＯＤに向いていましょう。次に、２歩目に入ろうとするとき男性が前に入ってきますが、釣られて右に顔を向けないことです。そっちに向いていくと男性の回り込みがますます大変になるからです。美しい女性でも、顔の向きが悪いと失敗に終りますから、気をつけて。

ステップの説明

男　性

１（S）	PP で左足、横方向へ。
２（Q）	PP で右足前進しながら右回転を起こします。
３（Q）	右回転しながら左足を横少し後ろにステップ。ＬＯＤに背面して女性とスクエアに戻ります。左足ボールで右回転を継続。
４（S）	右足を新ＬＯＤの壁斜め、女性の足の間に前進。次に左足を右足横に置きながら女性を PP にします。

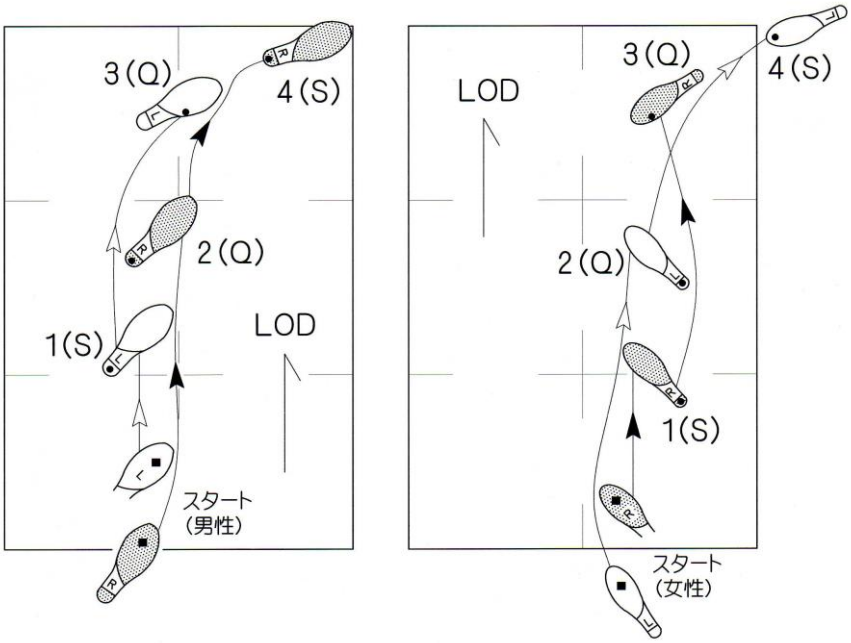
女　性

１（S）	PP で右足、横方向へ。
２（Q）	PP で左足前進。男性が回り込んできます。
３（Q）	右足を男性の足の間に前進。右回転が起きています。
４（S）	左足を横少し後ろにステップし中央斜めに背面します。右回転を継続し、右足を左足横に置いて PP になります。

⑩ オープン･プロムナード

Open Promenade

●とてもポピュラーなオープン･プロムナードからアウトサイド･スイブルに続ける方法を覚えましょう。ＬＯＤに沿って踊り、男性は４歩目で女性のアウトサイドに出ます。
●カウント：SQQS



優待券はありません

　初めはオープン･プロムナードです。「プロムナード」の名前あり、PP からスタートしますから･･･　そうです、1 歩目と 2 歩目はヒールから出ていきます。分かってきましたね!　それを守るのが上達の近道ですからね。

　経験者でも「私は上手だから」、「僕は経験が長いから」とヒールから出るのを怠ってはいけません。ダンスのルールはあなただけに「優待券」を発行していないのです。

まず、オープン･プロムナードの始めの 3 歩は、ほとんどクローズド･プロムナードのように踊ります。3 歩目で男性は女性のアウトサイドに出る用意をします。一方、女性は男性がアウトサイドに出やすいように、「どうぞ」という気持ちで道を作りましょう。

女性は、「クローズド･プロムナード」でも「オープン･プロムナード」でも１、２歩目をヒールからきちんと前進して体重を乗せると、３歩目で男性のリードに自然にフォローしてしまいます。そして、「ボールのインサイド･エッジからヒール」のフットワークができると、シャープに閉じることができます。

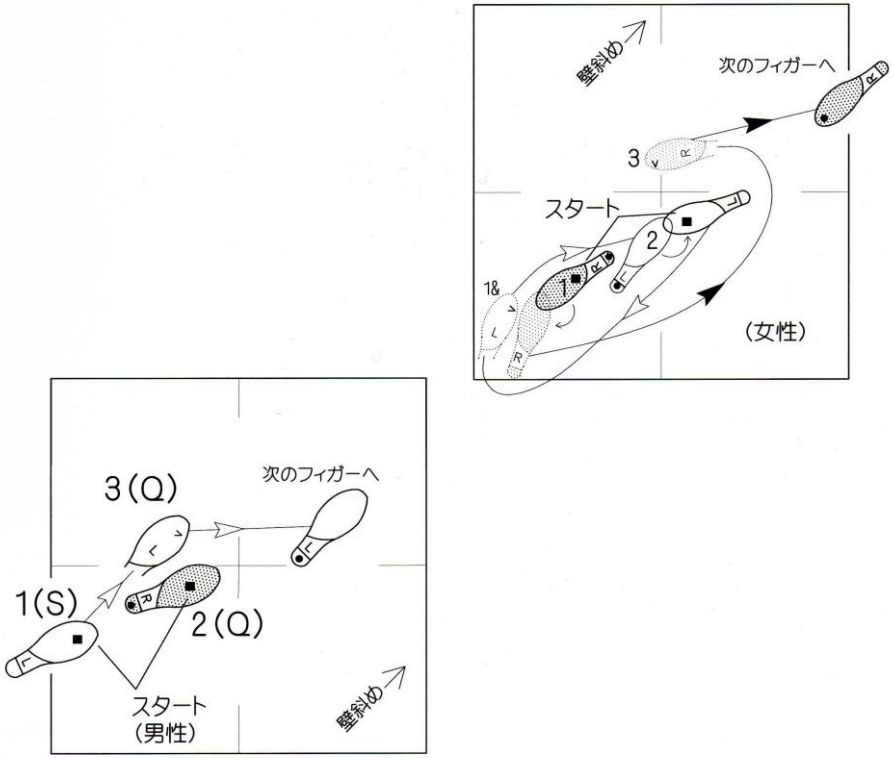
インサイド･エッジには動きをシャープに止める働きがあります。その足に乗ってから止めようとすると、体重が外側に流れてしまいますので、その前の足で止まる用意をしながら次の足のインサイド･エッジを使いましょう。

⑪ アウトサイド･スイブル

Outside Swivel from Open Promenade

●これはオープン･プロムナードから続けるアウトサイド･スイブル（３歩構成）の踊り方です。女性は 3 歩目でネックを返しても返さなくても良いです。

●カウント：SQQ



オープン･プロムナード最後の形をイメージして始めてください。

見えないテクニック

スイブルはとっても美しい“女性の見せ場”を作るフィガーです。それに憧れ、プロの踊りを見よう見真似で踊ってみても、なかなか同じ様にいきません。そこで女性がビシッとスイブルできる方法を紹介しましょう。ビックリするほどうまくいく方法です。

女性は、

1．スイブルのリードを受けたときの頭の高さを保ちつつ「右足に体重移動」。直ちに「右膝」に乗ります。回転は起こさず進行方向を見ていましょう。左足の不要な力を抜くと、自然に左膝が右膝に寄ってきます。

2．「右膝」に乗った所で、膝を緩めたまま、右足首と膝を使ってボールで回転。すばやく回転方向に顔を向けます。

男性は、

1．ホールドを動かすことなく後ろの左足に体重を移動。

2．骨盤をわずかに右回転させます（ホールドを含めた上体すべてが右回転します）。

これで出来上がりです。

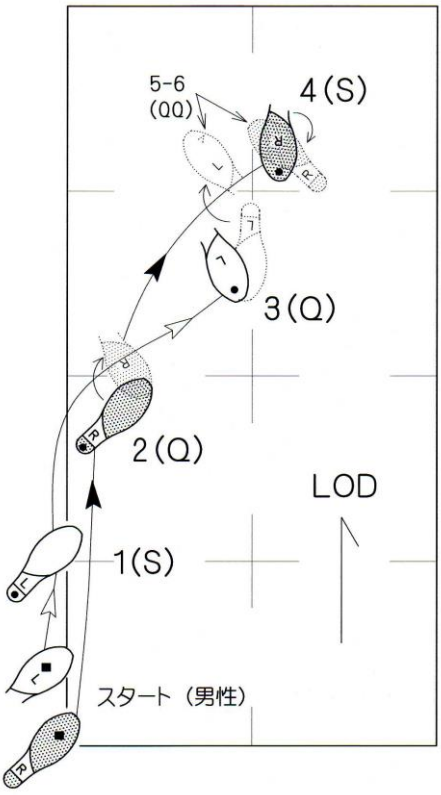
イメージするスイブルの誤解も解きましょう。女性は１歩目のリードを受け、すかさずスイブルのアクションを起こしがちですが、前進しながらスイブルすると、回転軸が斜めになり、ぶれた踊りになってしまいます。また、スイブルで「お尻」を回転させようとしますが、そうするとボディが男性から離れてしまいます。大きく回転しているように見えるのはお尻ではなく、スイブルのスピードです。

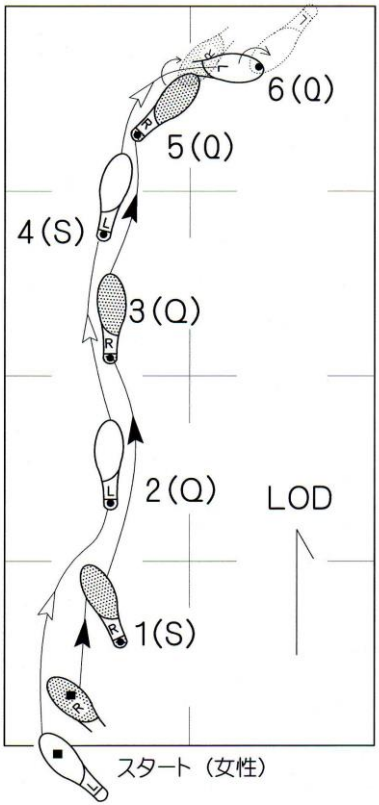
男性は、スイブルのリードで右肘を引きたくなりますが、女性とのホールドの関係は、スイブルの前後で変わることはありません。オープン･プロムナード最後の形のまま左足に後退し、骨盤を僅かに右回転させるだけで、女性へのリードは完了します。

⑫ ナチュラル･ツイスト･ターン

Natural Twist Turn

●ＬＯＤに沿って始め、中央斜めに終りましょう。
●カウント：SQQ SQQ





フットワークって大切なの?

憧れの人との初めてのデート。とある小粋なお店の前で待ち合わせをしました。おめかしをしたあなたの前に現れる憧れの人。緊張しながらも腕を組んで歩き始めました。幸せの気持ちが体中に･･･。と、ところがどうでしょう、何かが違うのです。そうです、歩調が合わないのです！　驚いて足元を見ると、憧れの人はつま先だけで歩いているではありませんか！！

こんなシーンに出くわすと、あなたはどう思いますか?　誤ったフットワークは、例え見なくても、こんな風に相手の人に伝わるものなのです。もちろん、シルエットにも悪影響を及ぼします。

「みんなでやれば怖くない！」 ― いいえ、そういう問題ではありません（笑)。始めによい習慣を身につけましょう。

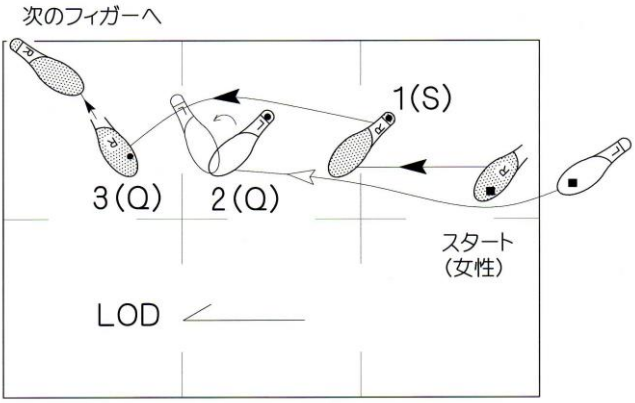
ステップの説明

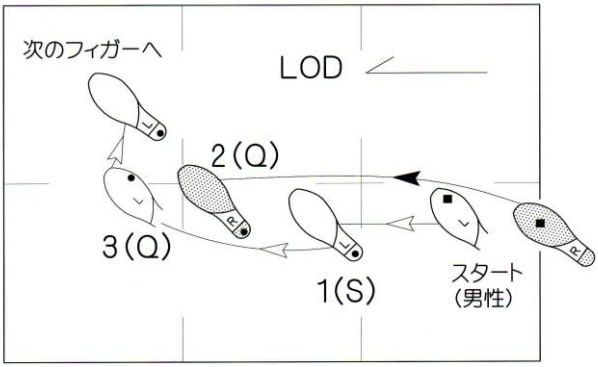
	男　性	女　性	動き
1（S）	左足　横方向へ	右足　横方向へ	PP でＬＯＤに沿って
2（Q）	右足　前進	左足　前進	PP で CBMP に
3（Q）	左足　横に	右足　ＬＯＤに前進（男性の両足の間に）	男性は女性の前に回り込み、中央斜め背面
4（S）	右足　左足後ろにクロス	左足前進。アウトサイドに出る用意	男性はＬＯＤに背面
5	左足ヒールと右足ボールで右回転（S）	右足　アウトサイドに CBMP で前進（Q）	女性はまだ進行方向を見ています
6		左足　右足近くにおき振り返る（Q）	PP で終わる

⑬ プロムナード･リンク

Promenade Link

- ３歩から構成され、２-３歩目はアウトサイド･スイブルの２-３歩目と同じです。下の足型図はＬＯＤに沿って踊る基本形で、この後ウォークやファイブ･ステップに続けることが出来ます。アマルガメーションのように中央斜めに進んでいく場合、男性は２歩目右足をきちんと中央斜めに向けることが重要です。
- カウント：SQQ



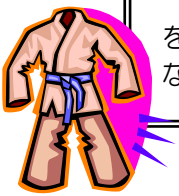


オス（押忍）！

　プロムナード･リンクは一見、簡単そうでも踊ってみると「しっくりいかない」と感じる人も多いと思います。男性は２歩目を「次の進行方向へ向けてヒールから出る」としっくり感が戻ると思います。

　もうひとつ、タンゴが上手に踊れるちょっとした秘訣があります　―　それは、空手部よろしく、お腹の底からで「オス！」と叫びます。「ウン！」でも「どりゃー！」でも構いません。男性は、プロムナード･リンクやクローズド･プロムナードの場合は 2 歩目、プログレッシブ･リンクなら 1 歩目に乗りながら叫ぶと、すばらしい女性のリアクションが見られます。

　パーティーで踊るときも、お腹の中では大声を出しておきましょう。くれぐれも手には余分な力を入れませんように。「よろしく！」



ステップの説明

	男　性	女　性	動き
１（S）	左足　横方向へ	右足　横方向へ	PP のまま
２（Q）	右足前進	左足前進	PP のまま
３（Q）	左足　体重をかけずに右足横にチョン	左足の上で左回転し、右足を左足横にチョン	女性は男性とスクエアに