

“モダン” シンプル&ビューティフル M8

SIMPLY BEAUTIFUL
BALLROOM



Presented by: GEOFFREY HEARN
with: MARCUS & KAREN HILTON
World Professional Ballroom Champions

Presented by Geoffrey Hearn
for HEARN & SPENCER LTD., House of Dance, The Courtyard,
Aurelia Road, Croydon CR0 3BF
Protected by Copyright: See Back Cover

日本語版

モダン（M 8）

シンプル&ビューティフル

モダンのコンペボールルームの第8巻目によるこそ。

今回のビデオはシンプルなフィガーもトッププロによって踊られると、どんなに美しく見えるかを皆様にご覧いただく為に作成しました。皆様がチャンピオンのダンスを見習いながら自分自身の技術を上達させたいと思うなら、ベーシックムーブメントの練習も同時にされた方がよいと思います。

今回紹介するビデオはベーシックを発展させたものであり、必要なベーシックアクションがどのようにして上級のスタイルに変身したか、そしてそれらがいかに美しく見えるかを見ていただきたいと思います。

マーカスとカレンはその卓越したダンスで世界中に知れ渡っていますが、彼らのダンスはいつもシンプルな美しさがあります。彼らがベーシックムーブメントを効果的に使えるが故に、さらに自分達のダンスを絶えず楽しく発展させることが可能となるのです。

このビデオのコンペグループとこれまで発売されたほかのビデオのグループをプラスすることによって、皆様はきっととてもすばらしいコンペルーティンを組み立てることができることでしょう。シンプルかつビューティフルな振付となることを期待しております。

音楽にきっちりと合わせて踊ると、ときには回転量や足の方向がわずかに違うことがありますし、フィガーを分解して踊る場合、スイングが見えない場合もありますことをどうかご理解ください。また解説は通常の指導技術に基づいて書かれており、トッププロがときに見せる上級アクションにのみ基づいて書かれているのではありません。

カメラが定位置なので、アングルによって解説には同一LODに進むと書かれていても、エンディングには新LODに取る場合もあります。またグループで実際に新LODに進める場合は注釈を加えてあります。

それではチャンピオンの演技をお楽しみいただきましょう。そしてマーカスとカレンがどのようにして彼ら自身のルーティンに到達したか、勉強してください。
どうかゆっくりくつろいで、傑出した世界プロチャンピオンのマーカスとカレンヒルトンのすばらしい演技をお楽しみください。

シンプル アンド ビューティフル

SIMPLY BEAUTIFUL BALLROOM

ワルツ

グループ1
グループ2
グループ3
グループ4

タンゴ

グループ1
グループ2
グループ3
グループ4

スローフォックストロット

グループ1
グループ2
グループ3
グループ4

クイックステップ

グループ1
グループ2
グループ3
グループ4

ウィンナーワルツ

(ビデオのみ収録)

ワルツ

グループ1：ベーシックアイデア

ナチュラルピボットターンtoヒールプル → シャッセtoR
→ アウトサイドチェンジtoPP → シャッセフロムPP → オープンインピタス

壁斜に面して始める。

1-4 男 右足前進、ナチュラルピボットターン、L O Dに面す。

女 左足後退でスタート。

1 2 3 1

5-8 男 右足前進、ピボット、右へ1/2回転(2)。左足後退、ヒールプル(3)。
右足小さく横へ、中央斜に面す(1)。その位置を保つ(2 3)。

女 左足後退でスタート。

2 3 1 2 3

9-12 男 左足前進、シャッセtoR、L O Dに背面。

女 右足後退でスタート。

1 2 & 3

13-15 男 女子外側で左足後退、アウトサイドチェンジtoPP。L O Dに沿って進む。
女 O Pで右足前進でスタート。

1 2 3

16-19 男 PPで右足前進、シャッセフロムPP、壁斜に面す。

女 PPで左足前進でスタート。

1 2 & 3

20-25 男 O Pで右足前進、ナチュラルターンの1-3とオープンインピタス、PPで
中央斜に進む。

女 男子外側で、左足後退でスタート。

1 2 3 1 2 3

グループ2：アドバンストスタイルへ発展

ランニングスピントーン → オープンインピタス → フォーラウェイホイスク
→ シンコペーティッドナチュラルピボット to ヒールプル → リバースピボット
→ シャッセ to R → チェック to ナチュラルピボット
→ ランニングフェザー to ナチュラルピボット
→ シンコペーティッドナチュラルピボット → ルドルフフォーラウェイ
→ オープンテレマーク

壁斜に面して始める。

1-6 男 右足前進、ナチュラルスピントーン。

(リズムに注意、ステップ6でトウに保つ)

女 左足後退でスタート。

1 2 3 1 & 2

7 男 引き続き右へ回転。右足を左足へ閉じ、L O Dに背面。

女 左足を右足へ閉じる。

3

8-10 男 左足後退、オープンインピタスをコーナーで、新L O Dの壁斜に進む。

女 右足前進でスタート。

1 2 3

11-14 男 P Pで右足前進、オープンナチュラルターン(1 2 3)。

左足を右足の後に交叉してフォーラウェイホイスク。P PとなってL O Dに進む用意(&)。

女 P Pで左足前進でスタート。

1 2 3 &

15-18 男 P Pで右足前進、L O Dに沿ってシンコペーティッドナチュラルピボット to スピン、右へ1・1/2回転、L O Dに背面。

女 P Pで左足前進でスタート。

1 & 2 3

19-20 男 右足小さく横へ、ヒールプル、右へ3/8回転、中央斜に面す(1)。
その位置を保つ(2)。

女 左足を横へステップし、スタート。

1 2

- 21-22 男 左足に体重移動、リバースピボットを2回、続けて左へ1回転。
女 右足に体重移動してスタート。 3 &
- 23-26 男 左足前進、シャッセtoR、3/8回転、L O Dに背面。
女 右足後退でスタート。 1 2 & 3
- 27-29 男 女子外側で左足後退、アウトサイドチェンジの1-2、トウに高く後方へ
チェックするムーブメント（1 2）。左足後退、ナチュラルピボット、右へ
1/2回転、L O Dに面す（3）。
女 O Pで、右足前進でスタート。 1 2 3
- 30-33 男 右足前進、ランニングフェザー（リズムに注意、ステップ32でトウに保つ）
(1 & 2)。左足横へ、右へ1/2回転、そして左足でピボット、右へ1/2
回転、L O Dに面す（3）。
女 左足後退（1）。P Pで右足横へ（&）。P Pで左足前進、トウに保つ（2）
右足トウで前進、ナチュラルピボット（3）。 1 & 2 3
- 34-37 男 右足前進、L O Dに沿ってシンコペーティッドナチュラルピボットtoスピン、
右へ2回転してL O Dに面す。
女 左足後退でスタート。 1 & 2 3
- コーナーにて。
- 38-40 男 右足前進、強く膝を曲げ、女子に右脚をロンデさせる（1）。
フォーラウェイで左足後退（2）。右足後退、スリップピボット、左へ
3/8回転、新L O Dの中央斜に面す（3）。
女 左足後退でスタート。 1 2 3
- 41-43 男 左足前進、オープンテレマーク、P PでL O Dに進む。
女 右足後退でスタート。 1 2 3

グループ3：ベーシックアイデア

オープンインピタス → シャッセインPP → クイックウィーブ
→ レフトホイスク → ツイストを解く → バックホイスク
→ シャッセフロムPP

壁斜に面して始める。

1-6 男 右足前進、ナチュラルターンの1-3とオープンインピタス、PPで中央斜に進む。
女 左足後退でスタート。 1 2 3 1 2 3

7-10 男 PPで右足前進、シャッセインPP。（女子をスクエアに回転させない）
PPで中央斜に進む。
女 PPで、左足前進でスタート。 1 2 & 3

11-14 男 PPで右足前進、ウィーブの1-4、左へ3/8回転、LODに背面。
(リズムに注意し、ステップ14の終わりにロアー)
女 PPで、左足前進でスタート。 1 & 2 3

15-17 男 右足後退、レフトホイスク、左へ3/8回転、壁斜に面す。
女 左足前進でスタート。 1 2 3

18-21 男 両足その場で、右ヘツイストを解き、右足体重、7/8回転して逆LODに背面。
女 OPで右足前進(1)。ランで前進、左右左、男子と共に7/8回転して、
逆LODに面す(&23)。 1 & 2 3

22-24 男 女子外側で左足後退、バックホイスクでPPとなり、LODに沿って進む。
女 OPで右足前進でスタート。 1 2 3

25-28 男 PPで右足前進、シャッセフロムPP、壁斜に面す。
女 PPで左足前進でスタート。 1 2 & 3

グループ4：アドバストスタイルへ発展

クイックオープンナチュラルテレマーク → ダブルナチュラルスピンフロム PP
→ クイックウィーブ → レフトホイスク → スタンディングスピンtoR
→ シャッセフロム PP

PPで壁斜に面して始める。

- 1-4 男 PPで右足前進、ナチュラルテレマークの1-3（リズムに注意、ステップ3でトウに保つ）（1&2）。PPで左足横へ、右へ3/4回転、中央斜に進む（3）。【クイックオープンナチュラルテレマーク】
女 PPで左足前進（1）。右足前進（&）。左足横へ（2）。PPで右足横へ右へ3/4回転、中央斜に進む（3）。 1&2 3
- 5-8 男 PPで右足前進、ダブルナチュラルスピン、OPで中央斜に面す。
女 PPで左足前進（1）。右足前進ラン右左右、右へ5/8回転、OPで中央斜に背面（2&3）。 1 2 & 3
- 9-12 男 OPで右足前進、ウィーブアクションの1-4、左へ3/8回転、LODに背面。（リズムに注意、ステップ12の終わりにロアー）
女 左足後退でスタート。 1 & 2 3
- 13-15 男 右足後退、レフトホイスク、左へ3/8回転、壁斜に面す。
女 左足前進でスタート。 1 2 3
- 16-32 男 両足その場でツイストを解き、それからOPで、小さくサークルを描きながらランで前進、スタンディングスピンtoR。PPで壁斜に進む。
女 OPで右足前進（1）。それからOPで、ランで前進、スタンディングスピンtoR。PPで壁斜に進む。 1 & 2 & 3 & 1 & 2 & 3 & 1 & 2 & 3
- 33-36 男 PPで右足前進、シャッセフロムPP。
女 PPで左足前進でスタート。 1 2 & 3

タンゴ

グループ 1 : ベーシックアイデア

オープンプロムナード → スローアウトサイドスイブルto PP
→ プロムナードリンク → フォーラウェイリバース → レフトホイスク
→ ツイストを解く → クローズドプロムナード

壁斜に面して始める。

1-4 男 PPで左足横へ、オープンプロムナード、壁斜に面す。

女 PPで右足横へステップし、スタート。

S Q Q S

5-7 男 女子外側で左足後退、アウトサイドスイブルで左へ回転。

PPで中央斜に面す (S S)。PPで右足前進 (Q)。PPで左足をタップ、
中央斜に進む (Q)。

女 OPで右足前進でスタート。

S S Q Q

8-10 男 PPで左足横へ、プロムナードリンク、中央斜に面す。

女 PPで右足横へステップし、スタート。

S Q Q

11-14 男 左足前進、フォーラウェイリバース&スリップピボット。

(ピボットで男子は回転せずに LOD に背面)

女 右足後退でスタート、終わりに男子に対してスクエア。

Q Q Q Q

15-16 男 引き続き左へ回転、左足横へ、レフトホイスク、3/8回転、壁斜に面す。

女 右足横へステップし、スタート。

S S

17-18 男 両足その場でツイストを解き、PPで右足体重となり、壁斜に面す。

女 OPで右足前進 (Q)。PPで左足横へ、右へ1/4回転、中央斜に面す
(Q)。

Q Q

19-22 男 PPで左足横へ、クローズドプロムナード。

女 PPで右足横へステップし、スタート。

S Q Q S

グループ2：アドバンストスタイルへ発展

テレスイブル → フォワードスイブル to アウトサイドスイブル
→ クイックスイブルを2回 → ターン to レフトサイドポジション
→ レフトサイドウォークを2回 → テレスピン → フォーラウェイ
→ ロンデ to オーバースウェイ → スロードラッグ to P P
→ インアンドアウト to クローズドフィニッシュ

P P で壁斜に進んで始める。

1-3 男 P P で左足横へ、女子を左側ヘリードしながらバックオープンプロムナードの1-3。

女 P P で右足横からスタート。

S Q Q

4-7 男 左足の上でその位置を保ち、左足ヒールで左へ回転(&)。

体重を前へ、左足ボールに移す(Q)。右足横わずかに後へ、逆壁斜に背面(Q)。女子外側で左足後退、アウトサイドスイブル(S)。

【テレスイブル】

女 左O P で左足前進(&)。右足横へ、左へ回転、男子に対しスクエア(Q)。左足横わずか前へ(Q)。O P で右足前進、アウトサイドスイブル(S)。

& Q Q S

8-9 男 女子を左へ回転させながらP P で右足前進、フォワードスイブル(S)。

女子外側で左足後退、アウトサイドスイブル(S)。

女 P P で、左足前進でスタート。

S S

10-11 男女 ステップ8-9をリピート。

Q Q

12-13 男 P P で右足前進、女子を左側ヘリードしながら、バックオープンプロムナードの2-3。新L O Dの中央斜に背面。

女 P P で、左足前進でスタート。

Q Q

14-15 男 女子外側で右足後退、スローウォークを2回。

女 左O P で左足前進でスタート。

S S

- 16-18 男 左足の上でその位置を保ち、左足ヒールの上で左へ回転（&）。
 体重を前へ、左足ボールの上で続けて左へ回転、リバースピボット（Q）。
 右足後退、リバースピボット、中央斜に面す（Q）。
- 女 左OPで左足前進（&）。右足横へ、左へ回転、男子に対しスクエア、それ
 からリバースピボットのように続けて回転（Q）。左足前進、リバースピボッ
 ト（Q）。 & Q Q
- 19-21 男 左足前進、フォーラウェイリバースの1-3、LODに沿って進む。
 女 右足後退でスタート。 Q Q S
- 22-25 男 PPで右足前進（S）。女子をスクエアにリードしながらボディを左へ回転
 （S）。左足を右足へ閉じ、壁斜に面す（&）。左膝を曲げ、右足体重を
 かけずに横へ伸ばし、オーバースウェイライン（S）。
- 女 PPで左足前進（S）。右足を前ヘロンデ、高い円運動で左へ回転（S）。
 右足横へ、中央斜に面す（&）。右膝を曲げ、左足体重をかけずに横へ伸ば
 し、オーバースウェイライン（S）。 S S & S
- 26-27 男 右足をゆっくりと左足へ閉じ、ドラッグ（SS）。ゆっくりと回転してPP
 となり、PPで左足体重をかけずに横へ（SS）。
- 女 左足をゆっくりと右足へ閉じて、スタート。 S S S S
- 28-33 男 PPで左足横へ、プロムナードリンクで右へ回転、ただしステップ30で左足
 に全体重をかける（SQQ）。左足で鋭く回転してPPとなり、クローズド
 プロムナードの2-4（QQS）。
- 女 PPで右足横へ、スタート。 S Q Q Q Q S

グループ3：ベーシックアイデア

チェイス → シャッセ → ステップポイントtoPP → プロムナードリンク
→ ベーシックリバースターン → コントラチェックtoPP → ホイスク
→ クローズポイントtoPP

PPで壁斜に面して始める。

1-5 男 PPで左足横からチェイス、LODに背面。

女 PPで右足横からスタート。

S Q Q Q Q

6-8 男 右へ回転しながら右足横へ、シャッセ、壁斜に背面。

女 左足横へからスタート。

Q & Q

コーナーにて。

9-17 男 左足を右足の後に交叉、PPとなる、ホイスク(S)。PPで右足前進、
新LODの中央斜へ進む(Q)。PPで左足体重をかけずに横へタップ(Q)
女 右足を左足の後に交叉し、スタート。

S Q Q

18-20 男 PPで左足横へ、プロムナードリンク、中央斜に面す。

女 PPで右足横へ。

S Q Q

21-26 男 左足前進、ベーシックリバースターン、壁斜に面す。

女 右足後退でスタート。

Q Q S Q Q S

27-29 男 左足前進、コントラチェックtoPP、LODに進む。

女 右足後退でスタート。

S Q Q

30-32 男 左足を右足の後に交叉、ホイスク(S)。PPで右足を左足へ閉じる(&)。
PPで左足体重をかけずに横へタップ(S)。
女 右足を左足の後に交叉しスタート。

S & S

グループ4：アドバンストスタイルへ発展

5
フォーラウェイホイスク → チェイスアクション → リピート
→ アウトサイドスイブル → セイムフットランジポイント
→ テレスピン to サイドクロスの一種 → コントラチェック
→ バックチェック to サイドクロス → コントラチェック
→ ランジ to オーバースウェイ to PP

コーナー近くにて PP で壁斜に面して始める。

- 1-5 男 PP で左足横へ、ナチュラルプロムナードターンの 1-3 (SQQ)。
右足横へ、左へ回転 (Q)。左足を右足の後に交叉、フォーラウェイホイス
ク、PP で新 LOD の壁斜に面す (Q)。
女 PP で右足横へ、スタート。 SQQQQ
- 6-8 男 PP で右足前進、チェイスの 2-4、逆壁斜に面す。
女 PP で左足前進でスタート。 QQQ
- 9-12 男 女子外側で左足後退、バックコルテの 1-3 (QQQ)、そして OP で
右足前進、逆壁斜へ (Q)。【チェイスアクション】
女 OP で右足前進でスタート。 QQQQQ
- 13-16 男 右足で引き続き回転し、女子外側で LOD へ、左足後退しシャッセ、壁斜に
背面。
女 OP で右足前進でスタート。 QQ&Q
- 17 男 女子外側で左足後退、アウトサイドスイブルで PP となる。
女 OP で右足前進でスタート。 S
- 18-19 男 右へ回転しながら右足を左足へ閉じる (&)。右膝を曲げ、左足体重を
かけずに横へ伸ばし、セイムフットランジポイント、中央斜に面し、
左足逆中央斜にポイント (S)。
女 右膝を曲げる (&)。左足体重をかけずに前へ伸ばす (S)。 & S

- 20-24 男 左足に体重移動（&）。左足の上でその位置を保ち、女子をスクエアにリード（Q）。左へ回転しながら右足横へ、終わりに後へ（Q）。
- 引き続き左へ回転しながら左足横へ（Q）。 $1 \cdot 1 / 4$ 回転しながら右足を左足へ閉じて逆中央斜に面す（Q）。
- 女 前の左足に体重移動（&）。右足横へ、左へ回転しながら男子にスクエア（Q）。引き続き回転しながら左足前進（Q）。右足横へ（Q）。
- 左足を右足の前に交叉（Q）。 & Q Q Q Q
- 25 男 左足前進、コントラチェック。
- 女 右足後退。 S
- 26-30 男 後の右足に体重移動（Q）。左足後退、チェックアクション（Q）。
- 左へ回転しながらステップ22-24をリピート。壁斜に面す（Q Q &）。
- 女 前の左足に体重移動し、スタート。 Q Q Q Q &
- 31 男 左足前進、コントラチェック。
- 女 右足後退。 S
- 32-37 男 後の右足に体重移動（S）。右膝を曲げ、左足体重をかけずにゆっくりと横へ伸ばし、ランジライン（S S S）。横の左足へゆっくりと体重移動してオーバースウェイライン（S）。左膝を伸ばしながらドラッグ（S）。
- 右足を左足へ閉じる（&）。P Pで左足体重をかけずに横へ置き、壁斜に面す（S）。
- 女 前に体重移動し、スタート。 S S S S S S S & S

スローフォックストロット

グループ 1 : ベーシックアイデア

フェザー → リバースターン → カーブドスリーステップ → ホバーコルテ
→ イクステンディッドウィーブ

中央斜に面して始める。

1-3 男 右足前進、フェザーステップ。

女 左足後退でスタート。

S Q Q

4-9 男 左足前進、リバースターン、壁斜に面す。

女 右足後退でスタート。

S Q Q S Q Q

10-12 男 左足前進、カーブドスリーステップ、左へ1/2回転、壁斜に背面。

女 右足後退でスタート。

S Q Q

13-16 男 右足後退、ホバーコルテ、左へ3/8回転、コーナーにて壁に面す(S S S S)
右足を左足へ閉じる(&)。

女 左足前進でスタート。

S S S S &

17-25 男 左足トウで前進、ベーシックウィーブの1-4、新L O Dに背面(Q Q Q Q)
そしてベーシックウィーブの3-7をリピート、壁斜に面す(Q Q Q Q S)。
【イクステンディッドウィーブ】

女 右足後退でスタート。

Q Q Q Q Q Q Q Q S

グループ2：アドバンストスタイルへ発展

フェザー → リバースターン → タンブルターン → チェックドフェザー
→ イクステンディッドウィーブ → シンコペーティッドカーブドスリーステップ
→ ホバーコルテtoセイムフットランジポイント
→ テレスピンアクションtoヒールターン → スリーステップ

中央斜に面して始める。

1-3 男 右足前進、フェザー。

女 左足後退でスタート。

S Q Q

4-9 男 左足前進、リバースターン（ステップ9でトウに立つ）。

女 右足後退でスタート。

S Q Q S Q Q

10 男 左足トウで前進。左へ1/2ピボット、壁斜に背面、ロアー（&）。

【タンブルターン】

女 右足後退。

&

コーナーにて。

11-13 男 右足後退、チェックドフェザー、左へ1/4回転、逆壁斜に面す。

女 左足前進でスタート。

S Q Q

14-21 男 左足トウで前進、イクステンディッドウィーブ、新L O Dに面す。

（ステップ14-16で右スウェイ）

女 右足後退でスタート。

Q Q Q Q Q Q Q Q

22-24 男 左足前進、カーブドスリーステップ、左へ1/2回転、L O Dに背面。

（リズムに注意）

女 右足後退でスタート。

S Q &

25-27 男 右足後退、ボバーコルテ、左へ3/8回転、壁斜に面す。

女 左足前進でスタート。

Q S S

- 28-29 男 右足を左足へ閉じ、右膝を曲げる（&）。左足体重をかけずに横へ伸ばし、壁斜にポイント、右足逆壁斜に面す（S）。【セイムフットランジ】
女 右足で右へ回転して右膝を曲げ、逆L O Dに背面（&）。左足体重をかけずに前へ伸ばす（S）。 & S
- 30-33 男 横の左足へ体重移動（&）。その位置に保ち、女子をスクエアにリードしながら左へ1/8回転、L O Dに面す（Q）。右足前進、カーブドスリーステップの2-3、左へ1/2回転、L O Dに背面（& Q）。
女 前の左足に体重移動し、スタート。 & Q & Q
- 34-35 男 右足後退、ヒールターン、左へ3/8回転、壁斜に面す。
女 左足前進でスタート。 Q Q
- 36-38 男 右足前進、スリーステップ。
女 左足後退でスタート。 Q Q S

グループ3：ベーシックアイデア

フェザーフィニッシュ → チェンジオブディレクション → スリーステップ
→ ナチュラルウィーブ → チェックドフェザー → アウトサイドスイブル
→ ウィーブフロムPP → ホバーtoPP → ホバークロスフロムPP
→ オープンテレマーク

L O Dに背面して始める。

1-3 男 右足後退、フェザーフィニッシュ、コーナーで壁斜に面す。

女 左足前進でスタート。

S Q Q

4-5 男 左足前進、チェンジオブディレクションの1-2、左へ1/2回転、

新L O Dの中央斜に面す。

女 右足後退でスタート。

S S

6-8 男 左足前進、スリーステップ。

女 右足後退でスタート。

S Q Q

9-15 男 右足前進、エクステンディッドナチュラルウィーブの1-7、終わりにトウ
でL O Dに背面。

女 左足後退でスタート。

S Q Q Q Q Q Q Q

16-17 男 左足横へ、チェックドフェザーの2-3、逆L O Dに面す。

女 右足横からスタート。

Q Q

18 男 女子外側で左足後退、アウトサイドスイブルをコーナーで、PPとなり
新L O Dの中央斜に進む用意。

女 OPで右足前進、スタート。

S

19-25 男 PPで右足前進、ウィーブフロムPP、壁斜に面す。

女 PPで左足前進でスタート。

S Q Q Q Q Q Q Q

26-28 男 左足前進、ホバーto P P、P Pで壁斜に進む。

女 右足後退でスタート。

S Q Q

29-35 男 P Pで右足前進、ホバークロスをコーナーで、新L O Dの中央斜に面す。

女 P Pで左足前進でスタート。

S Q Q Q Q Q Q

36-39 男 左足前進、オープンテレマーク、P PとなってL O Dに進む。

女 右足後退でスタート。

S Q Q S

グループ4：アドバンストスタイルへ発展

カーブドフェザー → チェンジオブディレクション → スリーステップ
→ カーブドフェザー → レフトサイドリバースターンtoチェック
→ レフトサイドスイブル → シンコペーティッドカーブドフェザー
→ アウトサイドスイブル → プロムナードピボット
→ フェザーフィニッシュtoタンブルターン
→ バックスイブルtoコンティニュアスホバークロス

中央斜に面して始める。

1-3 男 右足前進、カーブドフェザー、右へ1/2回転、逆壁斜に面す。

女 左足後退でスタート。

S Q Q

4-5 男 左足前進、チェンジオブディレクションの1-2をコーナーで、左へ1/2回転、中央斜に面す。

女 右足後退でスタート。

S S

6-8 男 左足前進、スリーステップ。

女 右足後退でスタート。

S Q Q

9-11 男 右足前進、カーブドフェザー、右へ1/8回転、L O Dに面す。

女 左足後退でスタート。

S Q Q

12-14 男 左足前進、リバースターンの1-3、左へ1/2回転、L O Dに背面、女子を左外側にリードする用意。

女 右足後退でスタート。

S Q &

15-17 男 女子左外側でトウで右足3歩後退。

女 左O Pで左足前進でスタート。

Q Q Q

18-19 男 その位置に保つ(S)。左O Pで左足前進、トウにロアー、スイブルで左へ3/8回転、壁斜に面す(S)。

女 その位置を保って、スタート。

S S

- 20-22 男 O P で右足前進、カーブドフェザーで右へ $3/8$ 回転、逆 L O D に面す。
(リズムに注意)
女 男子外側で左足後退でスタート。 Q & Q
- 23 男 女子外側で左足後退、アウトサイドフェザースイブルをコーナーで、P P となって新 L O D の中央に進む用意。
女 O P で右足前進でスタート。 S
- 24-25 男 P P で右足前進 (Q)。女子をスクエアにリードしながら左足前進、そして左足で左へ $1/4$ 回転、ピボット、L O D に背面 (Q)。
女 P P で左足前進 (Q)。男子に対してスクエアで回転しながら右足横へ、そして右足で左へ $1/4$ 回転、ピボット (Q)。 Q Q
- 26-29 男 右足後退、フェザーフィニッシュ & タンブルターン、左へ $7/8$ 回転、壁斜に背面。
女 左足前進でスタート。 S Q Q &
- 30 男 右足後退、バックスイブル、左へ $1/8$ 回転、L O D に背面。
女 左足前進でスタート。 S
- 31-33 男 女子外側で左足後退、ホバークロスの 2-4、右へ $1/2$ 回転、女子左外側で L O D に面す。
女 O P で右足前進でスタート。 Q Q Q
- 34-41 男 右足を左足へ閉じ、ベーシックウィープの 2-4 を続ける (Q Q Q)。
ベーシックウィープの 3-7 を続け、新 L O D の壁斜に面す (Q Q Q Q S)。
【エクステンディッドウィープ】
女 男子の右側に向かって動きながら左足横からスタート。 Q Q Q Q Q Q Q S

クイックステップ

グループ1：ベーシックアイデア

ランニングライトターン → クイックシャッセtoR
 → アウトサイドチェンジ → フィッシュテイル

壁斜に面して始める。

- 1-11 男 右足前進、ランニングライトターン、中央斜に面す。
 女 左足後退でスタート。 S Q Q S S Q Q S Q Q S
- 12-15 男 左足前進、シャッセtoR、左へ3/8回転、L O Dに背面。
 女 右足後退でスタート。 S Q & Q
- 16-18 男 女子外側で左足後退、アウトサイドチェンジ、壁斜に面す。
 女 O Pで右足前進でスタート。 S Q Q
- 19-25 男 O Pで右足前進、フィッシュテール。
 女 男子外側で左足後退でスタート。 S Q Q Q Q S S

グループ2：アドバンストスタイルへ発展

ランニングライトターン → ステップホップ → クイックシャッセ
 → バックチェック → オープンインピタス → フィッシュテールフロムP P
 → ステップホップ → クイックシャッセ → アウトサイドチェンジ
 → ランニングクロスシャッセ

壁斜に面して始める。

- 1-10 男 右足前進、ランニングライトターンの1-10、新L O Dの壁斜に面す。
 (リズムに注意)
 女 左足後退でスタート。 S Q Q S Q Q S Q Q S

- 11-16 男 O P で右足前進、ステップホップを3回、右へ1回転、壁斜に面す。
 女 男子外側で左足後退でスタート。 S & S & S &
- 17-19 男 左足横へ、クイックシャッセ、右へ3/8回転、L O Dに背面。
 女 右足横からスタート。 Q & Q
- 20 男 右足後退、膝を曲げ、チェック。
 女 左足前進。 S
- 21-23 男 左足後退、オープンインピタス、右へ3/8回転、P P となって中央斜に進む。
 女 右足前進でスタート。 S Q Q
- 24-27 男 P P で右足前進(S)。女子をスクエアにリードしながら左足前進(&)。
 O P で右足前進(S)。左足を右足の後に交叉(&)。
 女 P P で左足前進でスタート。 S & S &
- 28-31 男 O P で右足前進、ステップホップを2回、右へ1/2回転。
 女 男子外側で左足後退でスタート。 S & S &
- 32-34 男 右足横へ、クイックシャッセ、L O Dに背面。
 女 左足横からスタート。 Q & Q
- 35-37 男 女子外側で左足後退、アウトサイドスイブル、右へ3/8回転、壁斜に面す。
 女 O P で右足前進でスタート。 S Q Q
- 38-42 男 O P で右足前進(S)。左足前進、インライン(Q)。右足前進、インライン(Q)。左足前進、O P にステップする用意(S)。O P で右足前進(S)
 女 男子外側で左足後退でスタート。 S Q Q S S

グループ3：ベーシックアイデア

オープンインピタス → カーブドフェザー → アウトサイドチェンジtoPP
→ カーブドフェザー → V6

壁斜に面して始める。

1-6 男 右足前進、オープンインピタス、PPで中央斜に進む。

女 左足後退でスタート。

S Q Q S S S

7-9 男 PPで右足前進、カーブドフェザー、右へ3/8回転、逆壁斜に面す。

女 PPで左足前進でスタート。

S Q Q

10-12 男 女子外側で左足後退、アウトサイドチェンジtoPP、LODに沿って進む。

女 OPで、右足前進でスタート。

S Q Q

13-15 男女 ステップ7-9のカーブドフェザーをリピート。

S Q Q

16-23 男 女子外側で左足後退、V6、壁斜に面す。

女 OPで右足前進でスタート。

S Q Q S S Q Q S

グループ4：アドバンストスタイルへ発展

ナチュラルピボットターン → カーブドフェザー

→ バックワードランtoバックチェック → トラベリングコントラチェック

→ ステップホップを2回 → レフトサイドラン → テレスピンtoサイドクロス

→ コントラチェック → ストンプtoフットスプリット → オポジションポイント

→ ペンデュラムポイント

壁斜に面して始める。

1-4 男 右足前進、ナチュラルピボットターン。

女 左足後退でスタート。

S Q Q S

5-7 男 右足前進、カーブドフェザー、右へ3/8回転、逆壁斜に面す。

女 左足後退でスタート。

S Q Q

- 8-11 男 女子外側で左足後退、バックワードランを3歩（S Q Q）。右足後退、チェック（S）。
 女 O P で右足前進でスタート。 S Q Q S
- 12-14 男 コーナーにて、新L O Dの中央斜に面して、トラベリングコントラチェック
 to P P、中央斜に進む。
 女 右足後退でスタート。 S Q Q
- 15-18 男 P P で右足前進、ステップホップを2回、右へ1/4回転、中央に背面し、
 女子を左O P でステップさせる用意。
 女 P P で、左足前進でスタート。 S & S &
- 19-22 男 女子左外側で右足後退、ステップランを4回。
 女 O P で、左足前進でスタート。 Q Q Q Q
- 23-27 男 その位置のまま、左足ヒールで左へ回転（&）。女子をスクエアにリード
 しながら左足ボールに体重をかける（Q）。続けて左へ回転、右足後退（Q）
 左足横へ（Q）。右足を左足に閉じ、ダウン、続けて左へ1回転して壁斜に
 面す（Q）。
 女 男子の左側へ、左足前進（&）。右足横へ、男子にスクエア（Q）。
 左足前進（Q）。右足横へ（Q）。左足を右足の前に交叉（Q）。& Q Q Q Q
- 28-29 男 左足前進、コントラチェック（S）。後の右足に体重を移動（S）。
 女 右足後退でスタート。 S S
- 30-32 男 ジャンプクションで左足を右足へ閉じる（Q）。両足を離す（Q）。
 ジャンプして両足そろえる（S）。
 女 右足を左足へ閉じて、スタート。 Q Q S
- 33-36 男女 左足でホップ、O P で右足前へポイント（Q）。左足でホップ、右足を横へ
 ポイント（Q）。左足でホップを2回、左足の後で、右足トウの先端でタッ
 プ（Q Q） Q Q Q Q
- 37-41 男 右足を左足へ閉じ、左足を横へポイント（Q）。左足を右足へ閉じ、右足を
 横へポイント（Q）。リピートしてP P となる（Q Q）。P P で右足前進（S）。
 女 左足でホップ、右足横へポイントして、スタート。 Q Q Q Q S

皆様、ダンスを十分お楽しみいただけましたでしょうか。そして皆様のシンプルでビューティフルなダンスを発展させる用意ができましたか。紹介しましたフィギュアは I S T D のボールルームテクニックに基づいております。もし違う場合は注釈を加えておきました。

アドバンストグループを練習する場合、最初はその技術を指導する資格のある先生のコーチの元に行い、ケガをしないよう十分気を付けてください。

編集後記

皆様、お楽しみいただけましたでしょうか。この冊子の翻訳にあたりまして、原文に忠実に訳すことを心掛けております。そのため、ビデオでの実技と若干相違点がございますがご了承いただきますようお願い申し上げます。

その他、お気付きの点がございましたら編集部までお知らせいただけましたら幸いです。

シンプル&ビューティフル

BALLROOM

SIMPLY BEAUTIFUL

翻訳編集／発行 ハーン&スペンサー LTD, ジャパン

〒654 神戸市須磨区平田町2丁目3-9

新板宿ビル5F

無断転載を禁ず

ジェフリーハーンとコーリー&シャーリーバラスによる 《シンプル&ビューティフル》

現在使われているモダンのアクションを満載。基本の動きを習得できるように収録しました。
もちろん競技会用ルーティーンも収録。どうぞお楽しみください！

ジェフリーハーン解説によるダンスマスター・ビデオシリーズ

作品番号	作 品 名	内 容
モダン	M-1 ボールルームラインズ	13の有名ピクチュアフィガーの紹介と23のそれを使った競技用グループ。
	M-2 ボールルームコンペティションフィガーVol.1	20の基本フィガーを競技用グループにまとめたフィガー集。
	M-3 ボールルームコンペティションフィガーVol.2	14の基本フィガーと、それを使った20の競技用グループ。
	M-4 ボールルームラインズ 90年スタイル	8の基本的ピクチュアフィガーとそれを使った15のグループ。
	M-5 ボールルーム ライト&シェイド	リズムとシェイプそして振り付けの角度から12の競技用フィガーの解説とデモンストレーション。
	M-6 ボールルームデベロッピング コリオグラフィー	世界チャンピオン マーカス&カレンが踊る、15の競技用フィガーの解説とデモンストレーション。
	M-7 ボールルーム リズム&シェイプ	最新のボールルームダンスをリズムとシェイプを中心にマーカス&カレンヒルトン組が模範演技。
	B-1 マスターイン キャバレット	ヒリアー、ヒルトン、ウェルシュ、ジョンウッドらの世界チャンピオンによるフルデモンストレーション。
ラテン	L-1 ラテンコンペティティブ アクションズ	5つの基本的フィガーのテクニックとスタイルを15の競技グループの中で解説。
	L-2 ラテンアームス インフォーカス	最近のラテンダンスの腕と手のシェイプとリズムを15の競技グループの中で解説。
	L-3 ラテン ライト&シェイド	5種目のラテンダンスをリズムとアクションの面から対比させ15のグループで解説。
	L-4 ラテンデベロッピング コリオグラフィー	見て学ぶシリーズ、15の競技用グループとリチャード&エルスポーター組のデモ。
	L-5 ラテン リズム&シェイプ	最新のラテンダンスをリズムとシェイプを中心にコーリー&シャーリーバラス組が模範演技。

当社取り扱い商品

- ・ダンスシューズ ハーン社、スーパー社
 - ・C D ダンス用CD、(世界各国の物から日本盤まで)
 - ・小 物 ヒールカバー、ストッキング、つけづめ、男性用燕尾用小物セット、等
- カタログをご送付致します。お問い合わせください。



ハーン&スペンサージャパン

●電話でのお申込みは

0120-078-736

●FAXでのお申込みは

24時間受付 (078) 736-2059

受付時間 AM10:00~PM6:00 日曜 祝日は休ませていただきます。