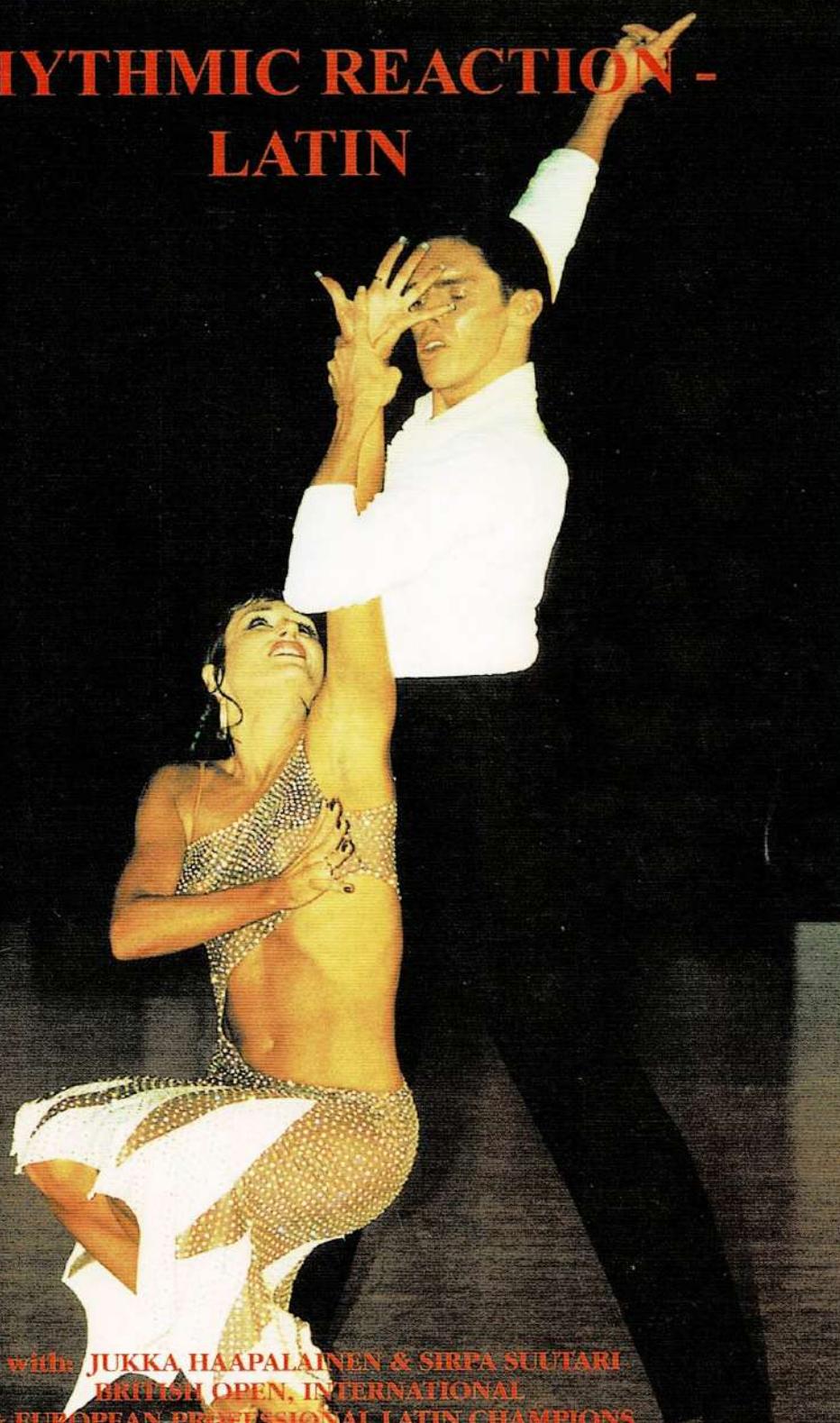


# “ラテン”リズミックリアクション L7

## RHYTHMIC REACTION - LATIN



with: **JUKKA HAAPALAINEN & SIRPA SUUTARI**  
**BRITISH OPEN, INTERNATIONAL**  
**& EUROPEAN PROFESSIONAL LATIN CHAMPIONS**

*Presented by Geoffrey Hearn  
for DanceSport International Ltd.*



*Protected by Copyright: See Back Cover*

日本語版

## ラテン（L 7） リズミックリアクション

ラテンダンスシリーズ、第7巻目によるこそ。このビデオを通して、今日の競技選手に欠かせないムーブメントを選んで、どのようにリズミックリアクションを生み出すかをご覧に入れます。

ビデオの題名を“リズミックリアクション”と決定したとき、このテーマに最適なカップルとして真っ先に思いついたのが、ブリティッシュ及びインターナショナル、そしてフィンランドチャンピオンの座を持つユッカ・ハパライネンとシルバ・スタタリであります。彼らの明白なリズミックスタイルが、彼らをラテンの第一人者にならしめたのです。

ユッカとシルバのもっているアクションがどのように最近のダンスに使われ、表現されているかをそれぞれの種目のグループを通して皆様にご覧に入れます。

音楽をフルに使って踊る場合等、時には回転量や足の方向がやや異なる場合もあります。またフィガーを分解しながら踊るとき、アクションにスピードがない場合もあります。そして説明は通常の指導技術に基づいて書かれており、トップダンサーのみが真に見せることのできる、高度なアクションに基づいていないことに留意してください。カメラが定位置のため、エンディングによっては新LODに踊る場合もあります。その場合、解説は同じLODに進むようになっています。もしグループで実際に新LODへ向かう場合は注釈を加えます。

それではチャンピオンの演技を見ていただきましょう。彼らがどのようにしてリズミックリアクションを作り出しているかを学び取ってください。どうぞユッカ・ハパライネンとシルバ・スタタリのスーパーダンスをじっくりとお楽しみください。

ダンスを十分お楽しみいただけたことと思います。それでは皆様ご自身のリズミックリアクションを向上させましょう。楽しみながら十分練習してください。フィガーはISTDのラテンテクニックに基づいておりますが、それと異なるところは注釈を加えています。

グループの中にサポートラインやドロップムーブメントがいくつかありますが、練習するときは十分気をつけてください。最初は資格のある先生の正しい指導と補助の元に行い、ケガのないようにお願ひ致します。

## リズミックリアクション

### RHYTHMIC REACTION LATIN

#### チャチャチャ

グループ1	3~4
グループ2	5~6
グループ3	6~7

#### サンバ

グループ1	8~9
グループ2	9~10
グループ3	10~11

#### レンバ

グループ1	12~13
グループ2	13~15
グループ3	15~16

#### パンドブレ

グループ1	17~18
グループ2	19~20

#### ジャイブ

グループ1	21~22
グループ2	22~23
グループ3	23~25

## チャチャチャ

### グループ1

OPEN POSITION TO PASS ACTION → TYPE OF HOCKEY STICK  
→ DOUBLED CUBAN BREAKS IN CPP → CONTINUOUS LOCK STEPS → HIP TWIST TO RONDE  
→ TYPE OF CUBAN BREAK BEHIND MAN'S BACK → THREE STEP TURN

オープンポジションtoバスアクション → ホッケースティックの一種  
→ ダブルキューバンブレイクinカウンターPP → コンティニュアスロックステップ  
→ ヒップツイストtoロンデ → キューバンブレイクビハインドマンズバック  
→ スリーステップターン

オープンポジションで壁斜に面して始める。

1-5 男 左足前進、ベーシックムーブメントの1-2(23)。女子を右側ヘリードしながら、左足横へ、右へ回転、右手で左手を取るダブルホールドとなる(4)。右足を左足の前に交叉(&)。左足を右足へ閉じ、1/2回転して逆中央斜に面す(1)。

女 右足後退、ベーシックムーブメントの1-2(23)。右足前進、男子の右側を通過(4)。左足横へ、右へ回転(&)。右足を左足へ閉じ、1/2回転して、逆中央斜に背面し、ヒップを後へ(1)。 234&1

6-10 男 右足前進、女子の右側を通過(2)、右手のホールドを離しながら左アームを上げ、その下に女子を左回転させる(3)。回転を続けて右足を外から後ヘロンデ、後の左足に交叉して、左サイドポジションとなる(4)。前の左足へ体重を戻す(a)。左へ回転しながら右足横へ、フェイシングポジションとなり、通して右へ1/2回転して、最後は壁斜に面す(1)。

女 左足前進、男子の右側を通過(2)、右足前進、左へ回転(3)。回転を続けて左足をロンデ、外から後へ、右足へ交叉(4)。前の右足に体重移動(&)。右へ回転しながら、左足横へ、通して全体で右へ1/2回転する(1)。 234&1

- 11-25 男 カウンターPPで左足前進してキューバンブレイクの1-5、左右左右左（2&3&4）。カウンターPPでその場にロック右左右（&1&）。  
カウンターPPで左足前進、キューバンブレイクの1-7、最後はフェイシングポジションとなる（2&3&4&1）。
- 女 カウンターPPに右足前進でスタート。 2&3&4&1&2&3&4&1
- 26-31 男 右足を左足へ閉じ、回転してPPとなり、中央斜に面し、左手のホールドを離し、右手で左手を取るホールドとなる（&）。左足前進（23）。  
コンティニュアスロックステップ左右左右左。リズムに注意（&4&1）。
- 女 PPで左足前進でスタート（23&4&1）。 &23&4&1
- 32-36 男 右足横へ（2）。女子に背後へ進むようリードしながら横の左足へ体重移動（3）。右足後退、クイックバックベーシック、最後に女子は左後側に位置する（4&1）。
- 女 左足で左へ1/4回転、右足前進（2）。後の左足に体重を戻し、右足を外から後へロンデして右へ回転（3）。右足男子の後へ後退（4）。  
・左足横へ（&）。右足前進、男子の左側へ、右へ1/2回転して中央斜に面す（1）。 234&1
- 37-43 男 その場でロック、最後は右足に乗る。
- 女 後の左足に体重移動（&）。右足横へ（2）。前の左足に体重移動（&）。右足前進、男子の左側へ（3）。後の左足に体重移動（&）。右足横へ、ロック右左右（4&1）。 2&3&4&1
- 44-50 男 その場でロック左右左（2&3）。右足後退、クイックバックベーシック、オープンポジションで壁斜に面す（4&1）。
- 女 横の左足に体重移動（&）。右足前進、キューバンブレイクの1-3、右左右右へ1/4回転、壁斜に面す（2&3）。左足前進、男子の右側を通過しながらスリーステップターン左右左、左へ1/2回転してオープンポジションで壁斜に背面（4&1）。 &2&3 4&1

## グループ 2

ALEMANA FROM OPEN POSITION → QUICK CLOSED HIP TWIST  
→ QUICK CHANGE FROM FAN POSITION TO HIP TWIST SPIRAL  
→ NEW YORK WITH RONDE AND PUSH BACK → FOOT JUMPS TO SPLIT → DROP AND TWIST

アレマーナフロムオープンポジション → クイッククローズドヒップツイスト  
→ クイックチェンジフロムファンポジション to ヒップツイストスパイラル  
→ ニューヨークウィズロンデアンドプッシュバック → フットジャンプ to スプリット  
→ ドロップアンドツイスト

オープンポジションで壁斜に面して始める。

- 1-10 男 左足前進、アレマーナフロムオープンポジション、右へ1/4回転して  
逆壁斜に面す。リズムに注意。  
女 右足後退でスタート。 2 3 4 & 1 2 3 4 & 1
- 11-16 男 左足前進、ルンバアドバンストヒップツイストからファンポジション。  
リズムに注意。  
女 右足後退でスタート。 2 & 3 4 & 1
- 17-23 男 左足前進、ベーシックムーブメントの1-3、女子をアクロス前進させ、  
右側ヘリード（2 & 3）。右足小さく後退（&）。左足前進、ルンバアド  
バンストヒップツイストの1-3。リズムに注意（4 & 1）。  
女 右足を左足へ閉じてスタート。 2 & 3 & 4 & 1
- 24-29 男 右足後退、ヒップツイストスパイラルの6-7（2 3）。右足を左足へ閉じ、  
シャッセ右左右左、最後はダブルホールドで逆壁斜に面す（& 4 & 1）。  
女 PPで左足前進でスタート。 2 3 & 4 & 1
- 30-34 男 PPで右足前進、右手のホールドを離し、ニューヨークしてロンデ。  
最後はダブルホールドで右足体重をかけずに横へ。  
女 PPで左足前進でスタート。 2 3 4 & 1

- 35-36 男 両足を閉じ、前へジャンプ（&）。両足をそろえたままプッシュバックして女子から離れる（2 3）。 & 2 3
- 女 両足を閉じてスタート。 & 2 3
- 37-39 男 両足で前へ2度ジャンプ（4 &）。中間バランスで両足をスプリット（1）。  
女 両足を前へジャンプ、スタート。 4 & 1
- 40-44 男 わずかに跳んで（&）、左足を右足の前に交叉、両膝を曲げる（2）。  
ホールドを離し、ツイストを解きながら、右へ1回転、逆壁斜に面して  
オープンポジションとなる（3）。右足前進、シャッセ右左右（4 & 1）。  
女 右足を左足の前に交叉、スタート。 & 2 3 4 & 1

### グループ 3

- UNDERARM TURN TO NATURAL TOP → CUBAN BREAK OPENING OUT ACTION  
 → FOOT SWIVELS → DO-SI-DO ACTION  
 → MAN'S DROP TO RHYTHM ACTION TO FAN POSITION → CHANGE OF PLACE  
 → CONTINUOUS SPIN
- アンダーアームターンtoナチュラルトップ  
 → キューバンブレイクオープニングアウトアクション → フットスイブル  
 → ドージードーアクション  
 → マンズドロップtoリズムアクションtoファンポジション → チェンジオブプレイス  
 → コンティニュアススピinn

オープンポジションで壁斜に面して始める。

- 1-5 男 左足前進、ベーシックムーブメント、右へ回転しながら左手を上げ、女子を左回転させる。最後はクローズドホールド。  
 女 右足後退、ベーシックムーブメントの1-2（2 3）。右足前進、スリーステップターンtoL、右左右、1回転する（4 & 1）。 2 3 4 & 1
- 6-10 男 右足を左足の後へ交叉、ナチュラルトップのステップ11-15、右へ1回転して、最後は右足前進、壁斜に面す。  
 女 左足前進でスタート。 2 3 4 & 1

- 11-17 男 左足前進、アドバンストヒップツイストのステップ1（2）。  
 その位置に保つ（3 4）。後の右足に体重を戻す（&）。  
 クローズドポジションで左足横へ（1）。
- 女 右足後退、キューバンブレイクオープニングアウト、最後は右足横へ。  
 2 & 3 & 4 & 1
- 18-22 男 その場で横ヘロック右左右（2 3 4）。左足を右足へ閉じる（&）。  
 右足アクロス前進、女子の右側へ、壁斜に面す（1）。
- 女 右足で左へ1/8回転、左足後退（2）。左足で右へ1/4回転、右足後退（3）。右足で左へ1/4回転、左足後退（4）。右足を左足へ閉じる（&）  
 左足前進、男子の右側へ、逆中央斜に面す（1）。 2 3 4 & 1
- 23-27 男 ホールドを離し、左足前進、女子を右側へ通過させる（2）。  
 右足横へ、女子とお互いに背中を向ける（3）。【ドージードーアクション】  
 左足横へ、シャッセ左右左、最後は女子が左側に位置する（4 & 1）。
- 女 右足前進、男子の右側を通過（2）。左足アクロス前進、男子の後へ（3）。  
 右足横へ、シャッセ左右左（4 & 1）。 2 3 4 & 1
- 28-32 男 右膝を床に下ろし、女子の方を見る（2）。その位置を保つ（3）。  
 左脚でライズ（4）。右足横へ、ファンポジションとなる（1）。
- 女 左足を右足へ閉じ、マークタイム（その場足踏み）左右左右（2 3 4 &）。  
 左足後退、ファンポジションとなる（1）。 2 3 4 & 1
- 33-37 男 横ヘロック左右左（2 3 4）。左膝を曲げ、ランジライン、女子は右側で直角に位置する（1）。
- 女 右足を左足の前に交叉（2）。左足を右足の前に交叉（3）。右足前進（4）  
 左足後退、右へ1/2回転しながら男子の右側へ進む（&）。右足を左足へ閉じ、男子の右側で直角に位置する（1）。 2 3 4 & 1
- 38-44 男 横ヘロック右左（2 3）。右足後退、クイックバックベーシック、女子をコンティニュアススピンto Lにリード、最後はファンポジション。
- 女 左足前進、コンティニュアススピンto L、2 1/2回転、ファンポジションとなる。 2 & 3 & 4 & 1

## サンバ

### グループ 1

WHISK → THREE STEP TURN → CRUZADOS RUN → STATIONARY SAMBA WALKS  
→ BATUCADA RHYTHM → DROP VOLTAS → CONTINUOUS SPIN

ホイスク → スリーステップターン → クルサードスラン  
→ ステーショナリーサンバウォーク → バツカダリズム → ドロップボルタ  
→ コンティニュアススピン

壁に面し、右手で左手を取るホールド、女子は右側直角に位置して始める。

1 - 3 男 右足横へ、ホイスク。  
女 右足後退、ボールチェンジ。

1 a 2

4 - 6 男 右足を左足へ閉じ、ステーショナリーウォーク、左へ1/8回転、シャドウ  
ホールドとなり、壁斜に面す。  
女 左足前進、スリーステップターン左右左、左へ1回転する。

2 a 2

7 - 9 男女 右足前進、クルサードスラン右左右。

3 a 2

10 - 12 男女 左足を右足へ閉じ、ステーショナリーウォーク左右左、右へ回転して壁に面  
し、ホールドを離し、タンデムポジションとなる。

4 a 2

13 - 24 男女 後の右足に体重移動、バツカダリズム、中央に背面。

5 & a 2 & a 6 & a 2 & a

25 - 34 男女 左足で右へ1/4回転、右足後退、バツカダリズム、L O Dに背面。

最後は左足体重をかけずに後へ、女子は男子の左前に位置する。

7 & a 2 & a 8 & a 2

35 - 37 男女 左足後退、ドロップボルタ。

1 a 2

38 - 40 男女 右足後退、ドロップボルタ。

2 a 2

- 41-47 男 左足横へ、左へ1/4回転して壁に面し、ロックアクション左右左（3 2 4）  
 右足前進、右へ1/4回転、オープンポジションでL O Dに面す（2）。  
 女 左足前進、左へ回転してL O Dに面し、コンティニュアススピントol、  
 2 1/2回転してL O Dに背面。 3 & 2 & 4 & 2

## グループ2

1-3 REVERSE ROLL → CHANGE STEP → 4-6 NATURAL ROLL → PROMENADE RUNS  
 → FOOT CHANGE → BOTA FOGO RHYTHM ACTION → CIRCULAR VOLTA

リバースロールの1-3 → チェンジステップ → ナチュラルロールの4-6  
 → プロムナードラン → フットチェンジ → ボタフォゴリズムアクション  
 → サーキュラーボルタ

オープンポジションで壁斜に面して始める。

1-3 男 左足前進、リバースロールの1-3、壁斜に背面。  
 女 右足後退でスタート。 1 a 2

4-6 男 右足後退、チェンジステップ、L O Dに背面。  
 女 左足前進でスタート。 2 a 2

7-9 男 左足後退、ナチュラルロールの4-6、中央斜に面す。  
 女 右足前進でスタート。 3 a 2

10-15 男 右足前進、プロムナードランの6歩、最後はカウンターPPでL O Dに進む。  
 女 左足後退でスタート。

16-18 男 右足前進（6）。ホールドを離しながら左足前進（2）。【フットチェンジ】  
 女 左足横へ、ステップ10-12、プロムナードランをリピート。 6 a 2

19-30 男女 サンバアクションを使って、左足で右へ回転（&）。右足を左足へ閉じて  
 ボタフォゴアクション（a 7 &）。左足を右足へ閉じてボタフォゴアクションをリピート（a 2 & a 8 & a 2）。 & a 7 & a 2 & a 8 & a 2

31-37 男 その位置のままヒップをサイドからサイドへロックし、最後は右足体重。  
女 左足で強く右へ回転しながら、右足を左足の前へサーキュラーボルタを踏みながら男子を回り、最後にその左側で壁に面す。 1 a 2 a 2 a 2

38-43 男女 右足で左へ回転しながらお互いに離れていく。男子は中央へ、女子は壁へ、左足横へ（3）。右足を左足の前へ（a）。左足横へ、そして右足でフリックアクション（2）。反対の足でリピート右左右（4 a 2）。

3 a 2 4 a 2

### グループ3

RHYTHM SPLIT → THREE STEP TURN → SWIVELS TO LOCKS → SWIVEL  
→ SPIN TO TANDEM POSITION → RHYTHM POINTS → SPIN TO CHASSE  
→ SWIVEL TO FLICK BALL CHANGE → HIP RHYTHM → CRUZADOS RUN

リズムスプリット → スリーステップターン → スイブルtoロック → スイブル  
→ スピンtoタンデムポジション → リズムポイント → スピンtoシャッセ  
→ スイブルtoフリックボールチェンジ → ヒップリズム → クルサードスラン

オープンソロポジションで壁斜に面して始める。

1-4 男女 左足トウ横へ（a）。右足トウ横へ（1）。左足を右足の方に閉じ、ダウン（a）。右足を左足の前に交叉、両膝を曲げる（2）。 a 1 a 2

5-7 男女 右足で左へ回転しながら左足前進、スリーステップターン左右左、最後に右手で左手を取るホールドで右サイドポジションとなり、L O Dに面す。

2 a 2

8-13 男 右足前進（3）。左足横へ、コンティニュアスシャッセ左右左右左、右へ1/4回転、壁に面す。最後に女子は直角で右側に位置する（2 a 4 a 2）。  
女 左足で左へ3/8スイブル、右足前進、逆中央斜に面す（3）。  
右足で右へ3/8スイブル、左足前進、コンティニュアスロック、L O Dに面す（2 a 4 a 2）。 3 2 a 4 a 2

- 14-17 男 右足横へ、シャッセ右左右、最後に女子をリードしてコンタクトタンデムポジションとなる。  
 女 左足で左へ $3/8$ スイブル、右足前進、逆中央斜に面す(5)。  
 両足をそろえ、右足で $1\ 3/8$ 回転して、壁に面し、男子に背を向ける(2)  
5 a 2
- 18-21 男女 左足に全体重をかけ(&)、右足斜前にポイント(6)。右足を左足へ閉じ(&)、左足斜前にポイント(2)。& 6 & 2
- 22-28 男 左足横へ、ロック左右、女子を左へ回転させてからホールドを離す(7 2)。  
 左足横へ、シャッセ左右左、最後はソロ左サイドポジションで壁に面す(8 a 2)。  
 女 左足前進、スリーステップスピン、1回転してL O Dに面す(7 & 2)。  
 さらに回転しながら右足横へ、シャッセ右左右左、さらに $3/4$ 回転して壁に面す(& 8 a 2)。7 & 2 & 8 a 2
- 29-33 男女 右足アクロス前進(1)。右足で右へ $1/4$ 回転、左足アクロス前進、逆壁斜に面す(2)。右足壁斜に向けてアクロスして前へフリック(2)。  
 右足後退(a)。右膝を曲げ、左足トウのみで前に置く(2)。  
 【シットライン】1 2 2 a 2
- 34-35 男 両膝を曲げ、左へ回転して左足に体重をかけながら女子に面す(3)。  
 右足を伸ばして、体重をかけずに左足へ閉じ、左へ $1/4$ 回転して、オープンソロポジションとなる(2)。  
 女 右へ $1/4$ 回転して両足をスプリットして離し、逆L O Dに面して、非常に素早く小刻みにヒップを動かす(3 2)。3 2
- 36-38 男 右足その場でクルサードスランを踏み、オープンポジションとなる。  
 女 右足で左へ回転、左足前進、スリーステップターン左右左、1回転して壁斜に背面。4 a 2

## ルンバ

### グループ 1

1-3 BASIC MOVEMENT → CUBAN ROCK TO RUNAWAY → SYNCOPATED CUBAN ROCK  
 → OVERTURNED ALEMANA → DEVELOPMENT → TELESPIN TO MAN'S LOW LINE  
 → CUDDLE HOLD → SPIN TO FAN POSITION

ベーシックムーブメントの 1 - 3 → キューバンロック to ランナウェイ  
 → シンコペーティッドキューバンロック → オーバーターンドアレマーナ  
 → デベロップメント → テレスピン to マンズローライン → カドルホールド  
 → スピン to ファンポジション

オープンポジションで壁斜に面して始める。

1 - 3 男 左足前進、ベーシックムーブメントの 1 - 3、最後は左足後退、逆中央斜に背面。

女 右足後退でスタート。

2 3 4 1

4 - 7 男 前の右足に体重移動、キューバンロックの 1 - 2 のように踏む。右左 (2 &) 右足後退 (3)。左足後退 (4 1)。

女 後の左足に体重移動してスタート。

2 & 3 4 1

8 - 11 男 前の右足に体重移動、シンコペーティッドキューバンロック。

女 後の左足に体重移動してスタート。

2 & 3 4 1

12 - 15 男 右足後退、アレマーナの 4 - 6 (2 3 &)。左足トウで横へ、部分体重、女子引き続き右回転にリード (4 1)。

女 左足前進、アレマーナの 4 - 6 (2 3 &)。さらに右へ 1 / 2 回転、右足後退、クローズドヒップツイストのステップ 1 (4 1)。

2 3 & 4 1

16 男女 その位置のままボディとアームをストレッチして、ラインを伸ばす。

2 3 4 1

- 17-22 男 右足に全体重をかける（2）。左足に全体重を移動させ、左回転してクローズドホールドとなる（&）。右足横へ、1回転して壁斜に面す（3）。左足横へ、プレスしてから後の右足に体重移動（&）。左足部分体重で後退、両膝を曲げ、オープンポジションで中央斜に面す（4 1）。テレスピンアクション。
- 女 左足前進、男子の前をアクロス（2）。右足横へ、左へ回転（&）。左足体重をかけずに右足へ閉じ、左へ1回転して中央斜に面す（3）。左足前進（&）。右足後退、左へ1/2回転、中央斜に背面（4）。左足部分体重で横へ（1）。 2 & 3 & 4 1
- 23-25 男 その位置のままライズ（2 3）。左足横へ、右へ1/8回転、女子を左へ回転させ、カドルホールドとなり、LODに面す（4 1）。
- 女 その位置のままヒップサークル（2 3）。右足で左へ1/2回転（&）。左足体重をかけずに右足へ閉じ、両膝を曲げ、男子の右側で直角にコンタクトする（4 1）。 2 3 & 4 1
- 26-30 男 ベーシックムーブメントの4-6、女子を左へ回転させ、ファンポジションとなり、中央斜に面す。
- 女 左足前進、コンティニュアススピントolをアンダーアームで踏み、左右左右左、1 1/4回転してファンポジションとなり、逆中央斜に背面。 2 & 3 & 4 1

## グループ2

SWIVEL BASIC TO L SIDE → ZIG ZAG TO SPIN  
 → THREE STEP TURN TO LOW LEG LINE → RONDE → SPIN TO CUDDLE HOLD  
 → SYNCOPATED CUBAN ROCK → SHADOW WALKS → ROCK TO FAN POSITION

スイブルベーシックtoレフトサイド → ジグザグto спин  
 → スリーステップターンtoローレッグライン → ロンデ → スピントカドルホールド  
 → シンコペーティッドキューバンロック → シャドウウォークス  
 → ロックtoファンポジション

オープンポジションで壁斜に面して始める。

- 1-4 男 左足前進、ベーシックムーブメントの1-3、最後は後退（23&）。  
女子左外側に右足後退（41）。
- 女 右足後退してから左へ1/2回転（2）。逆中央斜に背面して左足後退、  
そして右へ1/2回転（3）。逆中央斜に面して右足前進（&）。  
左OPに左足前進、そして右足を左膝に上げる（41）。 23&41
- 5-8 男 左OPに左足前進（2）。右足横へ、膝を曲げる（&）。壁斜に面してその位置に保ち、女子をジグザグと右へのスピニリードし、最後はカドルホールドとなる（341）。
- 女 男子左外側に右足後退（2）。左足横へ、左へ1/4回転して逆壁斜に向ける（&）。右足前進、男子の右側へ（3）。左足体重をかけずに右足へ閉じ、右足でスピニルして右へ1 1/2回転して男子にはほぼ直角に中央斜に面す（41）。 2&341
- 9-13 男 横の左足に体重移動（23）。右足を左足の後に交叉して両膝を曲げ、女子を体の前を通過させて左側ヘリード（41）。
- 女 左足前進、スリーステップターン左右左、左へ1回転して中央斜に面す（2&3）。右足前進（&）。右足で鋭く右へ1/4回転して、膝を曲げ、左足を後へ伸ばして低いラインとなる（41）。 2&3&41
- 14-15 男 右足ロンデ、外から前へのサーキュラーアクション（23）。  
オープンポジションで右足を左足へ閉じる（41）。
- 女 左足ロンデ、外から前へのサーキュラーアクション（23）。  
左足体重をかけずに右足へ閉じる（41）。 2341
- 16-19 男 その位置のまま、女子を左回転させてカドルシャドーホールドとなる。  
女 左足前進（2）。右足を左足へ閉じてスピニル、左へ1 1/2回転して中央斜に面す（3）。その位置に保つ（41）。 2&341
- 20-23 男女 左足横へ、シンコペーティッドキューバンブレイク。 2&341
- 24-26 男女 左足前進、スリーウォーク、中央斜に面す。 2341

- 27-30 男 右足後退、ベーシックムーブメントの4-6、女子をファンポジションにリード、中央斜に面す。  
女 右足後退(2)。左足前進、スリーステップターン左右左、左へ1/2回転してファンポジションで逆中央斜に面す(3&41)。 23&41

### グループ3

BACKWARD WALKS → SPIN TO R SIDE → SLIDING DOORS ACTION TO SPIN TO RIGHT  
→ WALKS IN OPEN PP → TELESPIN TO PP → NATURAL PIVOTS  
→ SPIN TO OPEN POSITION

バックワードウォーク → スピンtoライトサイド  
→ スライディングドアクションtoスピントライト → ウォークインオープンPP  
→ テレスピントPP → ナチュラルピボット → スピントオープンポジション

パートナーとホールドせずにクロース(近い)コンタクト、中央斜に面して始める。

- 1-3 男 左足後退、女子から遠ざかりながらスリーウォーク左右左。  
女 その場足踏み、左右左。 2341

- 4-6 男 右足後退、ベーシックムーブメントの4-6、最後は右足前進、女子の右側へ、中央斜に面す。  
女 右足前進、スリーステップ右左右、右へ1回転(2&3)。  
左足前進、男子の右側へ、逆壁斜に面す(41)。 2341

- 7-9 男 左足前進、ベーシックムーブメントの1-3、最後は左足後退、逆壁斜に背面。【スライディングドアクション】  
女 左足で1/2回転、右足後退、スライディングドアのステップ7-9。 2341

- 10-14 男 LODに面して右足横へ、キューバンロック。最後は女子右側にて右手で右手を取るホールドとなる。  
女 左足横へ(2)。右回転をし始めながら右足に体重移動、スリーステップターン右左右(&3&)。左足前進、1 1/4回転して壁に面す(41)。 2&3&41

- 15-17 男 左足を右足へ閉じ、女子をPPのようにリード（2）。右足前進、2歩ウォーク右左、中央斜へ進み、左手で右手を取るホールドに変える（3 4 1）。  
 女 左足で右へ1/2回転、右足を左足へ閉じる（2）。左足前進、2歩ウォーク左右、中央斜へ進む（3 4 1）。 2 3 4 1
- 18-22 男 右足へ体重移動（2）。左回転をし始めながら左足へ体重移動、女子をスクエアにリード、クーズドホールドとなる（&）。右足横へ、中央に背面（3）PPで左足横へ（&）。PPで右足前進、1回転して中央斜に進み、左手のホールドを離す（4 1）。  
 女 左足前進、男子の前を通過（2）。右足横へ、左へ回転して男子にスクエア、中央に背面（&）。左足を右足へ閉じる（3）。PPで右足前進（&）。  
 PPで左足前進、1回転して中央斜に進む（4 1）。 2 & 3 & 4 1
- 23-27 男 左足横へ、右へ回転して女子とスクエアになり、腰にホールドしてナチュラルピボット左右左右、最後は左足後退。  
 女 右足前進、男子にスクエアになり、ナチュラルピボット右左右左、最後は男子の両足の間へ右足前進。 2 & 3 & 4 1

Note（男）：回転量は能力に応じて快適な量であるべき。

- 28-32 男 右足を左足へ閉じ、右回転してホールドを離す（2）。左足前進、2歩ウォーク左右、女子の方へ進み、オープンポジションとなる（3 4 1）。  
 女 左足前進、フォーステップターン左右左右、右へ2回転する（2 & 3 &）。  
 左足前進、右へ1/2回転、最後は左足後退（4 1）。 2 & 3 & 4 1

## ハンドブル

### グループ1

SPANISH LINE → DEVELOP LINE → CIRCULAR ACTION TO SPANISH LINE  
→ CIRCULAR ACTION TO TWIST ENDING → PROMENADE WITH TWIST ENDING  
→ DOUBLE COUP DE PIQUE → CUBAN BREAK RHYTHM

スパニッシュライン → デベロップライン  
→ サーキュラーアクションtoスパニッシュライン  
→ サーキュラーアクションtoツイストエンディング  
→ プロムナードウィズツイストエンディング → ダブルクードピーク  
→ キューバンブレイクリズム

スパニッシュライン、男子左足で壁に面し、女子右足でL O Dに面し、ホールドせずに始める。

1-3 男 その位置に保つ(1 2)。前の右足へ体重移動(2)。左足を右足へ閉じる(2)。

女 その位置を保つ(1 2)。左足を右足へ閉じる(2 2)。 1 2 2 2

4-11 男 右足でアップル(&)。左手で右手を取るホールドとなり、左足横へ(3)。横の右足へ体重移動、女子を左回転にリード(2)。左足体重をかけずに前へポイント(4)。左足前進、スリーステップターンtoL左右左、3/4回転して、最後は後退、L O Dに背面してホールドを離し、オポジションスパニッシュラインとなる(2&5)。その位置に保つ(2)。

女 右足でアップル(&)。左足前進、男子の前を進む(3)。  
右足横へ、左回転して左足ロンデ、外から後へのサーキュラーアクション(2)。左足後退、右足の後に交叉(4)。逆L O Dへ右足前進(2)。  
右回転して左足後退、左へ1/2回転してから右へ1/2回転して、オポジションスパニッシュラインとなり、逆L O Dに背面(5)。その位置に保つ(2)  
& 3 2 4 2 & 5 2

- 12-18 男 右へコントラポジションで右足前進（6）。右回転して左足横へ（2）。  
 1/2回転して右足を左足の後に交叉、逆L O Dに背面（7）。  
 その位置に保つ（2）。両足をそろえて右ヘツイストを解き、1 1/4回転して壁に面し、女子は右側にて直角に位置する（8 2）。  
 女 右足前進、スリーウォークで男子を回る右左右（6 2 7）。  
 右へ1/2回転して左足体重をかけずに前へ、スペニッシュラインとなり、逆L O Dに面す（2）。左足前進、スリーステップターンto L、左右左さらに1/2回転して両足をそろえ、逆L O Dに背面（8 & 2）。

6 2 7 2 8 & 2

- 19-23 男 その位置に保つ（1）。右足でアップル、プロムナードの1-5、最後は中央斜に向ける（& 2 2 2 3）。この間ずっと普通のホールド。  
 女 その位置に保ってスタート。 1 & 2 2 2 3

- 24-28 男 女子をスクエアにリードしながら左O Pに左足前進、ジグザグ左右左（2 & 4）。右足横へ、シャッセ右左、最後は中央に面す（& 2）。  
 女 男子左外側に右足後退でスタート。 2 & 4 & 2

- 29-38 男 P Pで右足体重をかけずに前へポイント、ダブルクードピーク、最後は両足をそろえ、右足体重、左コントラポジションで中央斜に面す。  
 女 P Pで左足体重をかけずに前へポイント、スタート。

5 2 6 & 2 7 2 8 & 2

- 39-45 男 左コントラポジションで左足前進、スプリットキューバンブレイクリズム（1 & 2 & 2）。右足斜後退、シャッセ右左、右手のホールドを離し、女子と腕の距離に位置する（& 2）。  
 女 左コントラポジションで左足前進でスタート。 1 & 2 & 2 & 2

Note: このグループはスペニッシュジプシーダンスの曲のように1 6 + 2小節の音楽のスタートに用いることができます。

## グループ 2

HOLD POSITION → APPEL TO CHASSE CAPE ACTION  
→ TWIST TURN TO CHASSE CAPE ACTION → REPEAT ACTION → WALKS TO OPEN SHAPE  
→ ZIG ZAG → CIRCULAR WALKS → WALKS IN PP → LADY'S DEVELOPE TO CLOSE

ホールドポジション → アッペルtoシャッセケープアクション  
→ ツイストターンtoシャッセケープアクション → リピートアクション  
→ ウォークtoオープンシェイプ → ジグザグ → サーキュラーウォーク  
→ ウォークinPP → レディデベロップtoクローズ

男子壁斜に面し、女子中央斜に面し、お互いに直角でホールドせずに始める。

1-2 男 その位置に保つ(12)。右足アッペル(2)。

女 その位置に保ちスタート。

1 2 2

3-5 男 左足横へ、シャッセケープのステップ8-10、左右左。

女 右足前進でスタート。

2 & 3

6-10 男 右足を左足の後に交叉、両膝を曲げる(2)。右ヘツリストをとき、右へ  
1 1/4回転、逆壁斜に面す(4)。右足前進、ボルタアクション、カーブ  
して右へ1/2回転、中央斜に面し、女子の後に位置する(2&5)。  
女 左足前進、シャッセケープのステップ11-15、左右左右左、最後は左足横へ、  
壁斜に面す。

2 4 2 & 5

11-15 男 左足前進、女子のシャッセケープのステップ11-15を踏む、左右左右左。  
最後は女子の前で中央斜に面す。

女 男子のステップ6-10をリピート、最後は男子の後へ。

2 6 2 & 7

16-18 男 右足前進、スリーステップターンtoR、右左右、最後は右足横へ、右へ  
3/4回転して、逆中央斜に面す。  
女 左足前進、2歩ウォーク左右(28)。左足横へ、右へ1/4回転して逆中  
央斜に背面(2)。

2 8 2

19-21 男 左足前進、ジグザグ左右左、L O Dに背面。  
女 右足後退でスタート。

1 & 2

- 22-27 男 その位置で膝を曲げ、女子の動きに合わせてゆっくりとボディを右へ回転（22 32）。ツイストを解き、左へ1/2回転、ホールドせずにオープンポジションで新LODの壁斜に面す（4）。その位置に保つ（2）。
- 女 左足前進、4歩ウォーク左右左右、右回転しながら男子を回る（22 32）。1/2回転して左足体重をかけずに右足へ閉じ、新LODの中央斜に面す（4）。その位置に保つ（2）。 22 32 42
- 28-31 男 右足アップル、PPで3歩ウォーク左右左。
- 女 左足アップルでスタート。 52 62
- 32-36 男 PPで左足をしっかりとまげて、右足体重をかけずに前へ伸ばす（7）。  
その位置のまま、女子と体の前に通過させて左へ（2）。左へ強く回転しながら前の右足に体重移動（8）。1/2回転して左足を右足へ閉じ、クローズドホールドで逆中央斜に面す（2）。
- 女 右膝を曲げながら左レッグを前に高く伸ばし、デベロッペ、男子の右レッグを越える（72）。左足前進、男子の前を通過（8）。右足横へ（&）。左へ3/4回転して左足を右足へ閉じ、逆中央斜に背面（2）。72 8 & 2

## ジャイブ

### グループ1

OVERTURNED THROWAWAY → RECOVER TO CLOSED HOLD → REPEAT  
 → TYPE OF WHIP WITH KICK BALL CHANGES → TWIST ACTION  
 → 3-8 CHANGE OF PLACES R TO L

オーバーターンドスローアウェイ → リカバー to クローズドホールド → リピート  
 → ホイップ（の一種）ウィズキックボールチェンジ → ツイストアクション  
 → チェンジオブプレイス R to L の 3 - 8

クローズドホールドで壁斜に面して始める。

1-8 男 フォールアウェイに左足後退、スローアウェイフロムフォールアウェイ、  
 女子をオーバーターンさせて、壁斜に面す。  
 女 フォールアウェイに右足後退でスタート。 1 2 3 a 4 1 a 2

9-10 男 左足後退（3）。右足を左足へ閉じ、女子をクローズドホールドにリード  
 （4）。  
 女 左足で右へ1/2回転、右足前進、2歩ウォーク、クロースドホールドと  
 なる。 3 4

11-20 男 左足横へ、膝を曲げ、女子を後退させてステップ1-10をリピート。  
 再びクローズドホールドとなる。  
 女 ステップ1-10をリピート。 1 2 3 a 4 1 & 2 3 4

21-30 男 左足横へ（1）。ホイップのステップ1-2を3回リピート（2 3 4 5 6 7）  
 女子左外側に右足後退（8）。  
 女 右足男子の両足の間へ前進（1）。ホイップのステップ1-2、左右（2 3）  
 右足で右へ1/4回転、左足床から離し、男子の前をアクロスしてキック  
 （4）。左へ1/4回転、左足を右足へ閉じる（&）。右足前進（5）。  
 ステップ24-26をリピート（6 & 7）。右足で右へ1/4回転、左足前進、  
 男子の左側へ（8）。 1 2 3 4 & 5 6 & 7 8

- 31-32 男 左足横へ、膝を曲げ、左右にロック、女子をツイストアクションにリード。  
 女 右足を左足へ閉じ、両足をそろえて両膝を曲げ、左と右へツイストする。
- 33-38 男 左足横へ、チェンジオブプレイス R to L。  
 女 右足横へ、スタート。 3 a 4 1 a 2 3 4

## グループ2

TYPE OF THROWAWAY IN HOLD → OUTSIDE SPIN TO NATURAL PIVOTS  
 → UNDERARM TURN TO LEFT → BALL CHANGE ACTION TO CHANGE OF HANDS  
 → SINGLE BEAT CHANGE OF PLACES L TO R  
 → TYPE OF SIMPLE SPINS WITH DOUBLE BALL CHANGES

スローアウェイインホールド → アウトサイドスピントナチュラルピボット  
 → アンダーアームターンtoレフト  
 → ボールチェンジアクションtoチェンジオブハンド  
 → シングルビートチェンジオブプレイスL to R  
 → シンプルスピント（の一種） ウィズダブルボールチェンジ

逆壁斜に面して始める。

- 1-8 男 フォールアウェイに左足後退、スローアウェイフロムフォールアウェイ、  
 ただしホールドのまま左へ1/4オーバーターンし、中央斜に面す。  
 女 フォールアウェイに右足後退でスタート。 1 2 3 a 4 1 a 2
- 9-10 男 女子を外側に左足後退、アウトサイドスピントの1-2を踏むように右へ  
 1/4回転、壁斜に面す。  
 女 O Pに右足前進でスタート。 3 4
- 11-14 男 左足横へ、右回転を継続してナチュラルピボット左右左（1 2 3）。  
 1 7/8回転して右足横へ、中央斜に面す（4）。  
 女 右足男子の両足の間へ前進でスタート。 1 2 3 4

- 15-19 男 左足横へ、膝を曲げる（1）。後の右足に体重移動（2）。左足を右足へ閉じ、シャッセ左右左、左へ1/4回転、女子をアンダーアームターンtoレフトにリード。オープンポジションで逆中央斜に面す（3 a 4）。
- 女 フォールアウェイに右足後退（1）。左足に体重を戻す（2）。
- 右足前進、スリーステップターンtoL、右左右、左へ1 1/2回転、逆中央斜に背面。
- 1 2 3 a 4
- 20-24 男 右足後退（1）。左足を右足へ閉じる（&）。右足前進（2）。左足前進、女子の右側を通過（3）。右足横へ、左へ1/2回転、オープンポジションで壁斜に面す（4）。【チェンジオブビハインドバックの一種】
- 女 左足後退でスタート。
- 1 a 2 3 a 4
- 25-28 男 左足後退、オーバーターンドチェンジオブプレイスL to Rをシングルビートリズムで踏み、カウンターPPとなり、逆中央斜へ進む。
- 女 右足後退でスタート。
- 1 2 3 4
- 29-33 男 右足で左へ1/2回転、ホールドを離して左足前進（1）。左足で左へ1/2回転、右足前進（2）。右足で左へ1/2回転、左足ボールで右足の後に交叉（3）。右足ボールで左足の後に交叉、前の左足に体重を戻し、右手で左手を取るホールドとなり、PPで壁斜に面す（4）。
- 女 左足で右へ1/2回転でスタート。
- 1 2 3 a 4
- 34-38 男女 ステップ29-33を反対の足でリピート。反対回転して最後はカウンターPPで逆中央斜に面す。
- 1 2 3 a 4

### グループ3

BOTA FOGO → SPLIT RHYTHM → TAPS → SPLIT RHYTHM → KICKS TO ZIG  
 → TWO SKIPS → DOUBLE RUN → SLOW LOCKS → JUMPS → CHANGE OF PLACES L TO R

ボタフォゴ → スプリットリズム → タップ → スプリットリズム  
 → キックtoジグザグ → トゥースキップ → ダブルラン → スローロック  
 → ジャンプ → チェンジオブプレイスL to R

ソロ左サイドポジションで壁に面して始める。

1-3 男女 右足後退、ボタフォゴ。

1 a 2

4-7 男女 左足トウで横へ（a）。右足トウで横へ、中間体重（3）。左足を右足へ閉じ、ダウン（a）。右足を左足の前に交叉（4）。 a 3 a 4

8-11 男女 右足でわずかに跳んで左足前進、膝を曲げる（a）。右足トウの先端で左足の後へタップ（1）。左足でわずかにホップして右足を左足の後へ上げる（a）。右足トウで後退（2）。 a 1 a 2

12-15 男女 ステップ4-7をリピート。 a 3 a 4

16-19 男女 右足でわずかにホップ。左足斜前へキック（a 1）。リピート（a 2）。 a 1 a 2

20-22 男女 左足後退、ジグザグ左右左。 3 a 4

23-26 男女 わずかに左回転し、左足でホップ（a）。右足アクロス前進（1）。わずかに右回転し、右足でホップ（a）。左足アクロス前進（2）。 a 1 a 2

27-30 男女 前ヘラン右左右左。アップダウン、アップダウン。 a 3 a 4

31-38 男女 右足前進、コンティニュアスロック、男子はその場で壁に面し、女子は前進して男子の前を通過し、その右側へ。右へ1/4回転して、逆L O Dに面す。アップダウン、アップダウン、アップダウン、アップダウン。 1 2 3 4 1 2 3 4

39-40 男 フェイシングポジションでジャンプして、両足離し、中間バランス、右へ1/8回転して逆壁斜に面す（1）。その位置に保つ（2）。  
女 ジャンプして両足をそろえ、両膝を曲げて右へ3/8回転、中央斜と男子に面し、男子の腰をホールド（a 1）。その位置を保つ（2）。 a 1 2

41-43 男 女子を遠ざけながら左足後退（a）。右足を左足へ閉じる（3）。その位置のまま、左手で右手を取るホールドとなる（4）。  
女 ジャンプ後退して両足をそろえ、男子から腕の距離に位置する（a 3）。その位置に保つ（4）。 a 3 4

44-49 男 左足横へ、チェンジオブプレイスL to Rの3-8。

女 右足横へ、スタート。

1 a 2 3 a 4

ユッカとシルバのダンスを十分お楽しみいただけたことだと思います。あなたと音楽、そしてあなたとパートナーとのリズミックリアクションを向上させようではありませんか。楽しいダンスと十分な練習をしてください！

## 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。

リズミックリアクション

L A T I N

R H Y T H M I C R E A C T I O N

翻訳編集／発行 ハーン&スペンサー L T D, ジャパン

〒654-0021

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・ハーンとマーカス&カレン・ヒルトンによる 《リズミック・クリアクション》

5種目／14グループの中には、リズムをいかに体で表現するか、魅せる動きについてのエッセンスが一杯です。チャチャチャ・サンバ・ルンバ・パソドブレの最新流行フィガーも模範演技として収録されております。もちろん競技選手にも参考にして頂けます。

## 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 ラインフィガー	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 コンペ用フィガー	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 コンペ用フィガー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 90年代スタイル	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 ボールルームの探求	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 コリオグラフィーの追求	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 リズム&シェイプ	リズムとシェイプをいかに発展させるか、マーカス&カレンヒルトン組が模範演技。
	M-8 シンプル&ビューティフル	マーカス&カレン・ヒルトンが踊る。効果的に使うベーシックムーブメントを12グループで解説。
	M-9 リズミック・クリアクション	マーカス&カレン・ヒルトンが踊る。リズムの表現方法について11の競技用グループで解説。
	B-1 チャンピオンの競演	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	TM-1 初歩からの上達	ティモシー&ジョアンが踊る、ブロンズ級に基づくベーシックビデオ。ワルツ、クイックを収録。
	TM-2 初歩からの上達	ティモシー&ジョアンが踊る、ブロンズ級に基づくベーシックビデオ。スロー、タンゴ、ブルースを収録。
	L-1 コンペ用アクション	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 アームの探求	最近のラテンダンスの腕と手の表現方法を15の競技グループの中で解説。
	L-3 ラテンアクションの探求	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 コリオグラフィーの追求	見て学ぶシリーズ、15の競技用グループトリチャード&エルスポーター組のデモ。
	L-5 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。
	L-6 シンプル&ビューティフル	コーリー&シャーリーバラスが踊る。シンプルな脚部の美しさを20グループで表現。
	L-7 リズミック・クリアクション	ユッカ&シルバが踊る。魅せるリズムの表現方法について、14の競技用グループで解説。
	TL-1 イツツタイムトゥーダンス	ポール&ローナが踊るブロンズ級に基づくベーシックビデオ。ルンバ、サンバを収録。
	TL-2 イツツタイムトゥーダンス	ポール&ローナが踊るブロンズ級に基づくベーシックビデオ。チャチャ、ジャイブを収録。

その他、シューズ/CD/小物など、多数取り揃えております。カタログをご送付致しますので、お問い合わせ下さい。



ハーン&スペンサージャパン

●電話でのお申込みは

0120-078-736

受付時間:AM10:00~PM6:00

●FAXでのお申込みは

24時間受付 (078) 736-2059

日曜・祝日は休ませていただきます。