フォックストロット

F01	プロムナード・フェザー The Promenade Feather 非常に簡単です。上級者は表現方法を変えて踊ると良いでしょう。

1.	右足　LOD の方へ前進し、女性を PP にリードします。	S
2-3.	PP で中央斜めに２歩前進（左足-右足。女性は右足-左足）。（トウ）	QQ
4-6.	女性をスクエアに戻し、中央斜めにフェザー･ステップの２～４歩目を踊ります。	QQS
	～ 続いてリバース系フィガーに入ります ～	

《メモ》　＊このシンプルなフィガーでも素晴らしい表現をすることができます。それには１歩目でライズしてホバーし、２歩目はトウで、３歩目はヒールから強く踏み出します。次のフェザー･ステップでは通常のライズをします。この踊り方をしてもカウントは同じＳＱＱＱＱＳです。

F02	オープン･テレマーク ～ ナチュラル･フォーラウェイ ～ ウィーブ Open Telemark – Natural Fallaway – Weave 美しいバリエーションです。とても易しいです。

1-3.	左足　中央斜めに前進し、**オープン･テレマーク**を踊ります。LOD に沿って PP で終わります。	SQQ
4.	右足（女性は左足）　PP で前進し、右回転に入ります。（ヒール）	S
5.	左足　女性を PP にしたまま横にステップし、ほぼ中央斜めに背面します。（女性は PP で右足前進します。）（トウ）	Q
6.	右足　右回転を継続しながら右ショルダー･リーディングを使ってフォーラウェイで後退。　（女性は左ショルダー･リーディングを使って左足後退。）（トウ）	Q
7.	左足（女性は左足）　フォーラウェイの形で後退し、しっかりボディの下に置き、中央斜めに進んで行きます。　（女性は顔を右に返します。）（トウ）	Q
8.	右足　女性をスクエアに戻しながら、右ショルダー･リーディングを使って右寄り（中央斜め）に後退します。　（女性は僅かにボディを左回転し、左足を左寄りに前進します。顔は右に向けたままです。）（トウ） （**ナチュラル･フォーラウェイ**）	Q
9.	左足　中央斜めに後退。（トウ、ロアー）女性がアウトサイドに出てきます。（女性は男性のアウトサイドに右足前進。顔は右に向けたままです。）	Q
10.	右足　左回転しながら女性とスクエアに戻って中央に後退します。（ボール、ライズ）	Q
11-13.	左足　横少し前にステップしてフェザー･フィニッシュを踊り、壁斜めに終わります。　（女性は 12 歩目で顔を通常の位置に戻します。）（**ウィーブ**）	QQS

《メモ》　■**ショルダー･リーディング**：振り出す足と同じ側の上体（肩と腰）が出て行くこと。ショルダー･リードともいいます。ショルダーは「肩」の意味なので、「肩が出て行く」との誤解を避けるためか、最近は**サイド･リーディング**/サイド･リードの言葉に代わりつつあります。
この用語を使用するときは、ショルダー（サイド）･リーディングを“使う/用いる/かける”などといいます。
■9～13 歩目はウィーブ･エンディングになります。

F03	プロムナードのボックス･エンディング ～ ウィップラッシュ ～ フェザー･フィニッシュ Box ending in Promenade – Whiplash – Feather Finish 教えるのがとても簡単です。上手なダンサーは使って楽しむことができるでしょう。

1.	左足　LOD か壁斜めに前進。このステップはフェザー･ステップやリバース･ターン最後のステップと考えると良いでしょう。	S
2.	右足　左回転をしながら LOD に沿って横にスライドし、左足を右足にブラッシし、壁に背面します。	S
3.	左足　壁に後退。女性がアウトサイドに出てきます。（ダウン）	S
4.	右足　左回転しながら、女性とイン･ラインで壁に後退。（ボール、ライズ）	Q
5.	左足　女性を PP にしながら横に（女性は右足を横に）ステップし、ほぼ逆壁斜めに進みます。（トウ、ロアー）　（**プロムナードのボックス･エンディング**）	Q
6.	右足　PP のまま前進。左足は同じ所においておきます。　（女性は PP で左足前進。左足の上ですばやく左へスイブルし、体重をかけずに右足を左足近くに寄せます。）　スクエアで終わりますが、顔はスイブルで右へ返します。（ヒール、フラット）　（**ウィップラッシュ**）	S
7.	左足　中央斜めに後退。女性がアウトサイドに出てきます。（ダウン）	Q
8.	右足　左回転しながら、女性とイン･ラインで中央斜めに後退します。（ボール、ライズ）	Q
9-11.	左足　横少し前にステップして**フェザー･フィニッシュ**を踊り、壁斜めに終わります。	QQS

《メモ》　＊上級者は７歩目でボディをシャープに右に返し、８歩目でシャープに左に返しても構いません。
＊６歩目のスイブルで男性は、右膝を緩めておかねばなりません。
■１歩目の説明で「～最後のステップ」とあるのは、リバイズド･テクニークでは、フェザー･ステップは４歩構成、リバース･ターンは７歩構成で説明されており、最後がこの１歩になっているからです。
■**スライド**：床に足を滑らせてステップすること。
■**ウィップラッシュ**：英語の意味は「鞭ひも、鞭打ち」。
■**フェザー･フィニッシュ**：リバース･ターン後半の踊り方を言います。

F04	チェックド･フェザー ～ アウトサイド･スイブル Checked Feather – Outside Swivel フェザー･ステップを踊っているときに使える、簡単で便利な方向転換の仕方です。

1-3.	中央斜めにフェザー･ステップを踊り、３歩目でチェックしてロアーします。（**チェックド･フェザー**）	SQQ
4.	左足に体重を戻し、女性がアウトサイドに出てきます。右足を左足前に体重をかけずにクロスし、ボディを右回転させて壁斜めに面します。　（女性は右足ボールで右へスイブルして PP になります。）（**アウトサイド･スイブル**）	S
5.	右足（女性は左足）　PP のまま LOD の方に前進。（ヒール）	S
6-8.	女性をスクエアに戻しながら、壁斜めにフェザー･フィニッシュします。 ～ 続いてスリー･ステップからナチュラル系フィガーに入ります ～	QQS

《メモ》　＊３歩目に入るとき体重は後ろに保ち、アウトサイド･スイブルではボディを右回転させます。

F05	リバース･ピボット ～ ホバー･フェザー Reverse Pivot – Hover Feather シンプルですが、見た目も楽しいフィガーで上手なダンサーは使って楽しいでしょう。 中央斜めに面して始めます。

1-3.	中央斜めにリバース･ターンの３歩を踊り、LOD に背面します。	SQQ
4.	右足　中央斜めに引き込んで左へピボットし、壁斜めに面します。この間、左足は CBMP に保ちます。（カウントに注意）　（**リバース･ピボット**）	Q
5.	左足　左回転しながら壁斜めに出します。（ヒール）	Q
6.	右足　横にステップして LOD に面します。この足はボールで出て、更に高くライズしホバーします。左膝は内側に寄ってきます。	S
7-9.	左足　斜め前（中央斜め）にステップして**ホバー･フェザー**に入ります。	QQS

《メモ》
＊このバリエーションはコーナーで使うと最も見栄えがします。その場合、リバース･ターンの 1～3 をコーナー近くで踊り、ピボットとホバーで左へ 3/4 回転します。ホバー･フェザーは新 LOD の中央斜めに進みます。
■5 歩目はヒールで出て行きますが、‘Q’カウントなので注意が必要です。

～ もうーつの魅力的なエンディングを紹介しましょう。6 歩目のホバーで女性を PP にしてから下のように続けます ～

7.	左足（女性は右足）　PP で横にステップ。（トウ、ロアー）	Q
8.	右足（女性は左足）　PP で前進。（ヒール）	Q
9-11.	女性をスクエアに戻し、中央斜めにフェザー･エンディングします。	QQS

《メモ》　■**ホバー･フェザー**：スクエアでホバー（S）してから入るフェザー･ステップの 2～3 歩目に続ける踊り方。基本の踊り方は“F65”参照。
■**フェザー･エンディング**：PP から入るフェザー･ステップの 2～3 歩目に続ける踊り方。

F06	チェックド･フェザー ～ ホバー･オープン･インピタス Checked Feather to Hover Open Impetus 教えやすいです。競技や試験用としても使えます。

1-3.	中央斜めにフェザー･ステップの３歩を踊り、チェックします。（**チェックド･フェザー**）	SQQ
4.	左足に体重を戻しながら右回転します。女性がアウトサイドに出てきます。	S
5.	右足　強い右回転をしながら、横（逆 LOD）にステップし壁に面します。女性を PP へとリードします。この右足はボールから出てから更に高くライズし、ホバー効果を出します。 （女性は左足を横に大きくステップし、PP になります。）	Q
6.	左足　PP で LOD に沿って横にステップします。　（女性は PP で右足を横にステップします。）（トウ）　（**ホバー･オープン･インピタス**）	Q
7.	右足（女性は左足を）　PP で LOD に沿って前進。　（ヒール）	S

続いて、

a.	女性をスクエアに戻し、壁斜めにフェザー･フィニッシュします。	QQS
b.	女性をスクエアに戻し､ナチュラル･ターンに入ります。	QQSSS
c.	女性をスクエアに戻し、ナチュラル･ウィーブやナチュラル･フォーラウェイからウィーブを踊ります。バリエーション F02 参照。	

F07	オープン･テレマーク ～ スピン ～ フォーラウェイ ～ ピボット ～ リバース･ウェイブ ～ ウィーブ Open Telemark – Spin to Fallaway – Pivot to Wave - Weave メダリスト向けの素晴らしいバリエーションです。上手なダンサーも楽しめることでしょう。

1-4.	中央斜めに**オープン･テレマーク**を踊ります。PP になり（4 歩目は）壁の方に進みます。	SQQS
5.	左足　右回転して女性とスクエアになりながら横にステップし、壁斜めに背面します。　（女性は男性の足の間に右足前進します。）　男性は左足の上で右への**スピン**を継続して LOD に面します。右足は左足前方に CBMP に保たれています。	Q
6.	右足　前進してスピンを継続。　（女性は左足を後ろから横にステップ。）（ヒール）	Q
7.	左足　スピンを継続しながら横にステップし、中央斜めに背面します。（女性は男性の足の間に右足前進します。）　（ボール、ライズ）	Q
8.	右足　女性を PP にしながら、中央斜めに**フォーラウェイ**で後退します。（女性は左足後退します。）	Q
9.	左足を（女性は右足を）しっかりボディの下に置き　フォーラウェイで後退。	S
10.	ボディを左回転させて女性をスクエアに戻しながら、右足を小さく引き込み、左へ**ピボット**して LOD に面します。左足は前方に CBMP に保ちます。（女性は右足で左回転して男性とスクエアになり、男性とイン･ラインで左足前進し、ピボットして LOD に背面します。）	Q
11-14.	左足　女性とイン･ラインで LOD の方へ出して行き、**リバース･ウェイブ**の 4 歩を踊ります。11 歩目はヒールから出ます。（カウントに注意） ～ リバース･ウェイブの残りを踊るか、チェックしてウィーブに入ります ～	QQQS

《メモ》　■**リバース･ウェイブ**：“ウェイブ”は「波、うねり」の意味。

F08	左スウェイを使ったチェンジ･オブ･ダイレクション ～ ナチュラル･フォーラウェイ ～ ピボット ～ ウィーブ Change of Direction with Left Sway -- Natural Fallaway – pivot to Wave and Weave 楽しいバリエーション。とても易しいです。 フェザー･フィニッシュを壁斜めに終わったところから入ります。

1-2.	左足　壁斜めに前進し、**チェンジ･オブ･ダイレクション**の 1～2 を踊ります。左足を右足にブラッシュするとき、ウェストから上だけの**左スウェイ**をかけます。　（女性は右スウェイをかけ顔を右へ返します。）	SS
3.	このスウェイと顔の向きを、もう１カウント保ちます。	S
4.	左足　中央斜めに前進。左足を乗り越しながら左スウェイを消していきます。（ヒール）	S
5.	右足　右に勢いよくボディ･ターンしながら、中央斜めに前進します。（女性は左足後退します。）（ヒール）	S
6.	左足　中央に背面して横にステップ。　（女性は右足を左足に揃えても、右足を男性の足の間にかかる程度に残しておいても良いです。）（トウ）今、スクエアになっています。	Q
7.	右足　女性を PP にリードながら中央斜めに後退し、フォーラウェイの形になります。（女性は左足後退します。）　（トウ、ロアー）	Q
8.	左足（女性は右足）　フォーラウェイで後退。しっかりボディの下に置きます。（**ナチュラル･フォーラウェイ**）	S
9.	ボディを左回転させて女性をスクエアに戻しながら、右足を小さく後退し、左へ**ピボット**して LOD に面します。左足は前方に CBMP に保ちます。（女性は右足で左回転して男性とスクエアになり、男性とイン･ラインで左足前進し、ピボットして LOD に背面します。）	Q

11-14.	左足　女性とイン･ラインで LOD の方へ出て行き、**リバース･ウェイブ**の４歩を踊ります。11 歩目はヒールから出ます。（カウントに注意）	QQQS

《メモ》　■**ピボット**：片足の上で行う回転のこと。このとき、もう一方の足は、前、または、後ろに CBMP の上体に保たれます。

F09　チェックト･リバース･ターン ～ フォーラウェイ･ウィスク ～ フェザー･フィニッシュ

Checked Reverse Turn – Fallaway Whisk – Feather Finish

教えるのがとても簡単ですが、トップクラスの人たちも使っています。

1-4.	（中央斜めに）リバース･ターンの最初の４歩を踊り、LOD に背面します。	SQQS
5.	左足　僅かに左回転しながら横にステップし、トウを逆壁斜めに向けます。（トウ）	Q
6.	右足　女性のアウトサイド、逆壁斜めに前進。体重は後ろに保ち、右スウェイをかけてボディを右回転します。（トウ、ロアー）（**チェックト･リバース･ターン**）	Q
7.	右回転しながら左足に体重を戻します。女性がアウトサイドに出てきます。	S
8.	中央斜めに面するまで回転をしてから、右足を横にステップします。（女性は左足を横にステップします。）	Q
9.	女性を PP にリードしながら左足を右足後ろに軽くクロスし、壁の方にステップ。　（女性は左足ボールで回転して PP になり、右足を軽く左足後ろにクロスします。**フォーラウェイ･ウィスク**です。）　３歩目はポイズをしっかり後ろに保ちながらロアーします。男性は右スウェイをかけます。	Q
10.	右足（女性は左足）　PP のまま中央に前進します。（ヒール）	S
11-13.	女性をスクエアに戻し、中央斜めにフェザー･フィニッシュします。	QQS

《メモ》　＊６歩目の右スウェイは次の右回転を助けてくれるので大切です。
＊６歩目と９歩目をやや遅らせ気味に、かつ、のんびりステップすると味が出ます。
■**フォーラウェイ･ウィスク**：テキストに見るフォーラウェイ･ウィスクとバック･ウィスクの踊り方の違いは、ワルツの W60 を参照してください。

F１０　チェックト･リバース ～ 女性の左アウトサイド ～ ウィーブ･エンディング

Checked Reverse – Outside on Left Side – Weave Ending

難しくなく、試験用に最適です。

1-6.	リバース･ターンの６歩を踊りますが、４歩目では回転せず、５歩目は LOD に背面し、６歩目は体重を後ろに保ちながら、ほぼ逆 LOD に出て行きます。（**チェックト･リバース**）	SQQ SQQ
7.	左足に体重を戻しながら壁斜めに移動し右回転を始めます。女性がアウトサイドに出てきます。　（女性は右足ヒールから前進します。）	S
8.	右回転しながら、右足トウを中央斜めにポイントして横にステップ。ボディは中央に面しています。　（女性は左足を横にステップ。）　（トウ）	Q
9.	左足　**女性の左アウトサイド**、中央斜めに前進して左回転します。（トウ）	Q
10.	右足　横にステップ。壁斜めに背面します。　（女性は左足を横にステップします。）（トウ）	Q
11.	左足　左回転しながら LOD の方へ後退。女性がアウトサイドに出てきます。（トウ、ロアー）	Q
12.	右足　左回転しながら女性とイン･ラインに戻り、LOD の方へ後退します。（ダウン）	S

13-15. フェザー･フィニッシュで壁斜めに終わります。　（**ウィーブ･エンディング**）　QQS

《メモ》 ■**チェックト･リバース**：前出のチェックト･リバース･ターンと同じです。
■**ウィーブ･エンディング**：あるフィガーにウィーブのステップの途中からを繋げて終わらせる方法。

F11　カーブド･フェザー ～ バック･フェザー

Curved Feather – Back Feather

とてもポピュラーですが、きちんとコンタクトを保って踊るのは容易ではありません。

1-3.	右足前進からLODに沿ってフェザー･ステップの３歩を踊りますが、２歩目左足の上で右にシャープに回転し、３歩目右足は女性のアウトサイド、壁方向に出します。（トウ、ロアー）（**カーブド･フェザー**）	SQQ
4.	後ろの（中央斜め方向の）左足に体重を移します。女性がアウトサイドに出てきます。（ダウン）	S
5.	右足　右ショルダー･リーディングを使って左にカーブしながら後退。（ボール）	Q
6.	左足　LODに沿って後退。女性がアウトサイドに出てきます。（トウ、ロアー）	Q
7.	右足　左回転しながら女性とイン･ラインに戻り、LODに沿って後退します。（ダウン）（**バック･フェザー**）	S
8-10.	壁斜めにフェザー･フィニッシュに入ります。	QQS

《メモ》 ＊４歩目左足は中央斜めに移動しますが、しっかりボディの下にCBMPに置き、女性とのコンタクトが離れないようにします。
■**バック･フェザー**：上記の４～６歩目の３歩のみをバック･フェザーとするテキストもあります。

F12　カーブド･フェザー ～ オープン･フィニッシュ ～ フェザー･ステップ

Curved Feather – Open Finish – Feather Step

更に魅力的なカーブド･フェザーの終わり方です。いろいろな場面で使えます。

1-3.	右足前進からW11に示す**カーブド･フェザー**の１～３を踊ります。	SQQ
4.	後ろの（中央方向の）左足に体重を戻します。女性がアウトサイドに出てきます。（ダウン）	S
5.	右足　女性とイン･ラインになって中央に後退します。（ボール、ライズ）	Q
6.	左足　横にステップしながら（女性は右足を横にステップ）、二人でPPになり、LODに沿って進みます。（トウ）	Q
7.	右足（女性は左足）　LODに沿って PPで前進。（ヒール）（**オープン･フィニッシュ**）	S
8-10.	女性をスクエアに戻し、壁斜めに**フェザー･フィニッシュ**を踊ります。	QQS

《メモ》 ＊５歩目は少し早めに取り、５～６歩目でホバーします。
＊７歩目の後から、ウィーブ･フロム･PPやナチュラル･ウィーブにも入れます。

F13	カーブド･フェザー ～ ピボット ～ オープン･テレマーク Curved Feather – Pivot to Open Telemark いろいろな場面で使える、優れたバリエーションです。

1-3.	右足前進からカーブド･フェザーの 1～3 を踊り、壁に面します。	SQQ
4.	左足に体重を戻して左回転を始めます。女性がアウトサイドに出てきます。	S
5.	ボディを左へ強く回転しながら、右足を後ろ（逆 LOD）に引き、**ピボット**して中央斜めに面します。左足は右足前方に CBMP に保たれています。（女性は左足をボールから出てフラットになります。）	Q
6-9.	左足　前方の中央斜めに出て行き**オープン･テレマーク**に入ります。最後は LOD に沿って PP で（右足前進して）終わります。（カウントに注意）	QQQS

《メモ》　＊この後にオープン･ナチュラル･ターン ～ アウトサイド･スイブルに入れます。
＊5 歩目のピボットは、右足で床をプレスしながら後ろに小さく引きます。
＊オープン･テレマークの 1 歩目は‘Q’カウントですが、通常通りヒールから出ます。

F14	ウィスク ～ ナチュラル･ウィーブ Whisk – Natural Weave レッスンや競技会など、あらゆる場面で使えます。ウィスクからの流れるようなエンディングは人気があります。フェザー･フィニッシュから入ることができます。

1-3.	左足　前進して**ウィスク**を踊ります。	SQQ
4.	右足（女性は左足）　LOD に沿って PP で前進します。男性は右回転を始めます。（ヒール）	S
5.	左足　横にステップしほぼ中央斜めに背面します。　（女性は右足を斜め前に前進。回転はありません。）　今、スクエアに戻っています。（トウ）	Q
6-11.	右足からスタンダード･バリエーションの**ナチュラル･ウィーブ**の 3～8 歩を踊ります。	QQQ QQS

《メモ》　＊ナチュラル･ウィーブはオープン･テレマークの後からや、コーナーで踊るオープン･インピタス･ターンの後から入ることができます。
■**ナチュラル･ウィーブ**：基本形は男性が右足を女性とイン･ラインでスタートしますが、ここでは PP から始まっています。上記 11 歩目は男性が左足前進しています。

F15	フォーラウェイ･ナチュラル･ウィーブ The Fallaway Natural Weave 上級者に人気のあるフィガーです。少し難しいです。 コーナーで踊ったチェンジ･オブ･ダイレクションから直接入りましょう。

1.	右足　右回転しなが前進します。	S
2.	左足　横にステップし、ほぼ中央斜めに背面します。（トウ）　（女性はヒール･ターンしても、あるいは、右足を男性の足の間に残しておいても構いません。）　女性に PP のリードを開始します。	Q
3.	右足（女性は左足）　フォーラウェイで中央斜めに後退します。（トウ）	Q
4.	左足（女性は右足）　フォーラウェイで中央斜めに後退します。（トウ）	Q
5.	右足　左回転して女性をスクエアに戻しながら、中央斜めに引き込みます。（女性は右足ボールで左回転してスクエアに戻り、次に、男性とイン･ラインで、左足ボールで滑り出て行きます。）	Q
6-8.	壁斜めにフェザー･フィニッシュします。	QQS

《メモ》　＊男性は４歩目でヒールを下ろし、５歩目をボールでライズすると踊り易く感じるかもしれません。
＊女性は４歩目と５歩目で男性とスクエアに戻るとき、左腿を男性の右腿にしっかりコンタクトしておきます。
■８歩目（男性左足）は後続フィガーの１歩目と重なります。

F16	リバース･ターン ～ バック･レフト･フェザー Reverse Turn with Back Left Feather 相手の左サイドで踊るフィガーの中では、最も易しいものの一つです。

1-4.	**リバース･ターン**の４歩を踊り、LOD に背面します。	SQQS
5.	左足　左ショルダー･リーディングを使って LOD の方へ後退し、女性を左アウトサイドに出す用意をします。（トウ）	Q
6.	右足　左回転しながらほぼ中央斜めに後退します。女性が左アウトサイドに出てきます。（トウ）	Q
7-9.	壁斜めに向けリバース･ターンの５～7 歩目を踊ります。 （**バック･レフト･フェザー**）	QQS

《メモ》　＊男性は５と６歩目で顔を左に返します。

F17	フォー･フェザー Four Feathers 大きなボールルーム向けの素晴らしいアマルガメーションです。 もちろん、試験や競技会にも使えます。

1-4.	フェザー･ステップの４歩を中央斜めに踊ります。	SQQS
5.	右足　右ショルダー･リーディングを使って前進し、女性の左アウトサイドに出る用意をします。（トウ）	Q
6.	左足　女性の左アウトサイド、中央斜めに前進。（トウ）	Q
7.	右足　左回転しながら横にステップ。女性とイン･ラインに戻りながら壁斜めに背面します。　（女性は左足を横にステップします。）　（トウ）	Q
8.	左足　LOD に後退。女性がアウトサイドに出てきます。（トウ、ロアー）	Q
9.	右足　LOD に後退し、女性とイン･ラインになります。膝を柔らかく使います。（ダウン）	S
10.	左足　左ショルダー･リーディングを使って LOD に後退し、次に女性を男性の左サイドにリードする用意をします。（トウ）	Q
11.	右足　左回転しながら中央斜めの方に後退。女性が男性の左アウトサイドに出てきます。（トウ）	Q
12-14.	左足から壁斜めにフェザー･フィニッシュを踊ります。	QQS

《メモ》　＊男性は５歩目と６歩目、１０歩目と 11 歩目では顔を左に返します。
■**フォー･フェザー**：英語表記は複数形を示す「フォー（４回）･フェザーズ」となっています。

F18	リバース･ターン ～ ウィスク ～ スリップ･ピボット ～ オープン･テレマーク Fallaway to Open Telemark この秀でたバリエーションはあらゆる場面で使うことができます。 特にコーナーで使うと、予想もしないホイスクの続きに見ている人も驚くことでしょう。

1-6.	左足から**リバース･ターン**を踊ります。	-
7-9.	コーナーに向け**ウィスク**に続け PP になります。3 歩目はトウになり、左スウェイをかけ、カウントのギリギリ最後までその状態を保ちます。	SQQ
10.	右足　女性をスクエアに戻しながら小さく後ろに引き（**スリップ･ピボット**）、左へピボットして新 LOD の中央斜めに面します。 （女性は右足ボールで回転してスクエアに戻り、男性とイン･ラインで左足を前進して左へピボットし、新 LOD の中央斜めに背面します。）	Q
11-14.	左足　中央斜めに出て行き**オープン･テレマーク**を踊ります。PP になり LOD に沿って（右足を前進して）進みます。（カウントに注意）	QQQS
15-17.	女性をスクエアに戻し、壁斜めにフェザー･フィニッシュに入ります。	QQS

《メモ》　＊このフィガーに驚きの要素を加えるため、9 歩目では左スウェイをできる限り長く保ち続けることを忘れてはなりません。
＊11 歩目と 14 歩目はヒールから出て行きます。
＊10 歩目のスリップ･ピボットで、男性は右足を大きく引き過ぎて体重が後ろに落ちてしまわないようにします。これは非常によく見られる誤りです。
＊10～12 歩目はスピードをつけてステップし、13～14 歩目でホバー効果をつけます。
■英語のタイトルは「フォーラウェイからオープン･テレマーク」ですが、日本語は内容に即したものに変更しました。

F19	レフト･ウィスク ～ ツイスト Left Whisk – Twist 最も優れたメダルテスト用バリエーションの一つです。競技会にも使います。

1-4.	リバース･ウェイブの 4 歩を踊り、壁斜めに背面します。カウントの取り方が変わっていますので注意しましょう。	SQQQ
5.	左足　左回転しながら横にステップして壁に面し、両足フラットになります。　（女性は右足を横にステップし、壁に背面します。）	Q
6.	右足　左足後ろにしっかりクロスします。ボディを左へオーバーターンさせて壁斜めに面します。両足はフラットのままです。　（女性は左回転しながら、LOD に背面した所で左足を右足の後ろに深くステップ。顔をしっかり左へ返し、ポイズはウェストから上が少し後ろになります。）　男性は顔を少し右に向け、女性の顔を見るようにします。　（**レフト･ウィスク**）	S
7-10.	両足フラットのまま右へツイストして LOD に面します。ツイストの最後はプル･ステップのように両足が少し離れ、その状態からライズをします。 （女性は男性の周りを 4 歩、右足-左足-右足-左足と走ります。フットワークはヒール、ボール、ボール、ボールで、4 歩目で男性とスクエアに戻りながら右足を左足にブラッシュします。）（カウントに注意）　（**ツイスト**）	Q&QS
11-13.	トウにライズし、（左足から）中央斜めにホバー･フェザーを踊ります。	QQS

《メモ》　＊男性は女性が4歩目をすばやくステップできるようにリードします。
＊レフト･ウィスクではホールドがぐらつかないよう、しっかりします。
＊男性は7～10 歩目のツイストをするとき、最後の“S”で右足を少し右寄りにずらすと、１０歩目のホバーをコントロールし易いと感じるかも知れません。
■**ホバー･フェザー**：基本の踊り方は「**F65**」のナチュラル･テレマークを参照してください。

F20	オーバースウェイ ～ ウィーブ･エンディング Oversway from 4 of Wave – Weave Ending 人気のある、魅力的なバリエーションです。

1-4.	左足　前進からリバース･ウェイブの４歩、右足を壁斜めに後退する所まで踊ります。（カウントに注意）	SQQQ
5.	左足　右足の上で僅かにライズしながら、左ショルダー･リーディングを使って後退し、トウだけで床を捉えます。	Q
6.	左足ヒールに下りて膝を緩めます。右足は動かさずにトウが床についています。ボディは僅かに左へオーバーターンします。　（**オーバースウェイ**）	S
7.	僅かにボディを右回転し、前方の右足へ体重を移します。（ヒール、または、フラット）	Q
8.	左足　女性とイン･ラインで逆中央斜めにステップし、左回転を始めます。（トウ）	Q
9.	右足（女性は左足）横にステップし、LOD に背面します。（トウ）	Q
10.	左足　中央斜めに後退。女性がアウトサイドに出てきます。（トウ、ロアー）	Q
11.	右足　左回転しながら中央斜めに後退します。（ダウン）	S
12-14.	左足からリバース･ターンの５～７歩目を踊り、壁斜めに面します。（**ウィーブ･エンディング**）	QQS

《メモ》　■**ウェイブ/ウィーブ**：ウェイブは「波、うねり」で、ウィーブは「縫うように進む」ことです。

F21	オープン･テレマーク ～ ジグザグ ～ アウトサイド･スイブル Open Telemark – Zig Zag to Outside Swivel どこででも使えるアウトサイド･スイブルの新しい入り方です。易しいです。

1-4.	左足前進から**オープン･テレマーク**を踊ります。PP になりボディは壁に面します。４歩目右足は壁斜めに出します。	SQQS
5.	左足　左回転して女性をスクエアに戻しながら、壁斜めに前進します。（ボール、ライズ）（女性はスクエアに戻り、右足を右寄りに後退します。）	Q
6.	右足　横にステップし中央斜めに面します。　（女性は左足を横にステップします。）（トウ）（**ジグザグ**）	Q
7.	左足　逆壁斜めに後退。女性をアウトサイドにリードし、右足の上で**アウトサイド･スイブル**をさせて PP になります。男性の右足は少し前方に体重をかけずに置いておきます。	S
8.	右足（女性は左足）　中央斜めに PP で前進し、女性をスクエアに戻し始めます。（ヒール）	S
9-11.	女性をスクエアに戻し、中央斜めにフェザー･フィニッシュを踊ります。	QQS

F22	オープン･テレマーク ～ ジグザグ ～ アウトサイド･スイブル ～ ステーショナリー･ピボット Open Telemark – Zig Zag to Outside Swivel – Stationary Pivots 多くの一流選手が使う、F21 の上級バージョンです。

1-8.	F21 バリエーションの初めの８歩を踊ります。（**オープン･テレマーク ～ ジグザグ ～ アウトサイド･スイブル**）	SQQ SQQ SS
9.	左足　左回転しながら女性とイン･ラインに、ほぼ中央に前進し（ボール、フラット）、左足の上で左へ**ピボット**します。今、LOD に背面しています。右足は後ろに CBMP に保ちます。　（女性はスクエアになり、右足を後ろにステップして左へピボットします。左足は前方に CBMP に保ちます。）	Q

10.	右足に体重を戻して左へ**ピボット**し、壁斜めに面します。左足は前方に CBMP に保ちます。 （**ステーショナリー･ピボット**）	Q
11-19.	CBMP に保っている前方の左足に体重を移してリバース･ウェイブを踊ります。1～4歩間で左に 1/2 回転します。	SQQS QQSSS

《メモ》 ＊男性は９歩目を遅らせ気味にステップし､女性がスクエアになるのを待ってから前進するようにします。ここでは体重を後ろに保っておくことが重要です。
＊ステーショナリー･ピボットの間、脚部をクロスし、CBMP にしておくことが大切です。
■**ステーショナリー･ピボット**：“ステーショナリー”とは「静止した、止まった」の意味で、ここでは「その場で行う」と解釈しましょう。ピボットが連続しているため、英語表記は「～ピボッツ」となっています。

F23 オープン･テレマーク ～ ジグザグの３歩 ～ セイム･フット･ランジ ～ リバース･エンディング（あるいはウィーブ・エンディング）

Open Telemark – 3 of Zig Zag to Same Foot Lung – Reverse ending （or Weave）

セイム･フット･ランジへのエントリー、そしてエンディングとして非常に素晴らしいです。

1-4.	左足から**オープン･テレマーク**の４歩を踊り PP で終わります。４歩目右足（女性は左足）は壁斜めに出て行きます。	SQQS
5.	左足　左回転しながら女性をスクエアに戻し、壁斜めに前進します。（トウ）（女性はスクエアに戻り、右足を右寄りへ後退します。）	Q
6.	右足（女性は左足）　横にステップし、LOD に面します。（トウ）	Q
7.	左足　逆壁斜めに後退し、女性をアウトサイドにリードします。（ダウン） （**ジグザグの３歩**）	Q
8.	右足　LOD に面するまで回転しながら体重を乗せずに左足に閉じます。（女性は右回転して左足を右足横に閉じ､左足に体重をかけます｡女性は今、PP 気味で、ボディは壁斜めに背面しています。）（ダウン）	Q
9.	右足　横に大きくステップ。　（女性は少し回転をしてから、右足後退します。）　二人の足を壁の方に出してセイム･フット･ランジに入ります。男性は右膝を緩めます。左足は同じ場所にあります。女性は顔をしっかり右に向け、男性は女性の顔の方を見ます。 （**セイム･フット･ランジ**）	S
10-11.	男性は右膝を伸ばしながら体重をゆっくり左足に戻し､左足ボールで左回転し壁斜めに背面します。　（女性は前方の左足に体重を移します。次にスクエアに戻りながら右足を横にステップし、壁斜めに面します。《メモ》参照。）	QQ
12.	右足〈女性は左足〉　横にステップし、LOD に背面します。	Q
13.	左足　左回転しながら中央斜めに後退。女性がアウトサイドに出てきます。	Q
14.	右足　左回転しながら女性とイン･ラインになって、中央斜めに後退します。（ダウン）	S
15-17.	フェザー･フィニッシュを踊り、壁斜めに終わります。 （**リバース･エンディング**）	QQS

《メモ》 ＊10～11 歩目は“**Q&**”とカウントしても良いです。その場合、男性は 12 歩目を横にステップし、リバース･ウィーブの２～7 歩を“**QQQQQS**”のカウントで踊ります。
■“リバース･ウィーブ”とは“ウィーブ”の事ですから､『10～11 歩目を“Q&”カウントで踊る場合、14 歩目のカウント“S”を“Q”に変えて踊りましょう』との意味です。“S”で踊ると音楽に合わなくなるからです。
■ステップの説明から“リバース･エンディング”は“ウィーブ･エンディング”と同じ事が分かります。

F24	オープン･テレマーク ～ チェックト･ナチュラル･ターン ～ フェイクト･コントラ･チェック ～ フェザー･フィニッシュ Open Telemark – Checked Natural Turn – Faked Contra Check – Feather Finish 試験用などに最適のバリエーションです。

～ フェザー･ステップの後、中央斜めに始めます ～

1-3.	**オープン･テレマーク**の３歩を踊り、LOD に沿って PP になります。	SQQ
4.	右足（女性は左足）　右回転しながら PP で LOD に沿って前進。（ヒール）	S
5.	左足　横にステップし、ボディが中央斜めに背面します。　（女性は回転を起こさず、右足を男性の足の間に小さく前進します。）　（トウ）	Q
6.	右足　ボディを僅かに左回転させて小さく後ろに、中央方向へ引き込みます。　（女性はイン･ラインで左足前進。（ボール）） （**チェックト･ナチュラル･ターン**）	Q
7.	右膝を緩めながらボディの強い左回転を起こし、左足を前方、壁の方へ大きくステップします。左膝もコントラ･チェックのように少し緩めます。 （**フェイクト･コントラ･チェック**）	Q
8.	女性とイン･ラインで、後ろの右足に（逆中央斜め）体重を戻します。 （ボール、ライズ）	Q
9-11.	左足　左回転しながら横少し前にステップし、**フェザー･フィニッシュ**を踊ります。（中央斜めに左足前進で終わります。）	QQS

《メモ》　■**フェイクト･コントラ･チェック**：“フェイクト”は「見せかけの」とか「～の振りをした」の意味です。

F25	オープン･テレマーク ～ ジグザグ ～ ホバー･オープン･インピタス ～ フェザー･フィニッシュ Open Telemark – Zig Zag to Hover Open Impetus – Feather Finish 簡単なバリエーションですが、楽しい表現をすることができるでしょう。

1-4.	左足から**オープン･テレマーク**の４歩を踊り、PP で右足（女性は左足）を壁斜めに前進して終わります。	SQQS
5.	左足　左回転しながら女性をスクエアに戻し、壁斜めに前進します。 （ボール、ライズ）　（女性は男性とスクエアに戻り、右足を後ろから横にステップします。）	Q
6.	右足（女性は左足）　横にステップ。男性は LOD に面します。（トウ）	Q
7.	左足　逆 LOD に後退します。女性がアウトサイドに出てきます。（ダウン） （**ジグザグ**）	S
8.	右足（女性は左足）　ボディを右回転しながら横にステップ。男性は壁に面します。この足はボールで出てから高くライズして行き、ボディを少し右にオーバーターンさせます。左膝を（女性は右膝を）内側に曲げます。	Q
9.	ホバーしてから、LOD に沿って PP で左足を（女性は右足を）横にステップします。（トウ、ロアー）	Q
10.	右足　LOD に沿って PP で前進（女性は左足前進）します。（ヒール） （**ホバー･オープン･インピタス**）	S
11-13.	女性をスクエアに戻してフ**ェザー･フィニッシュ**を踊り、壁斜めに右足前進で終わります。	QQS

F26	オープン･テレマーク ～ ジグザグ ～ ホバー･オープン･インピタス ～ 左側へのナチュラル･テレマーク ～ ナチュラル･テレマーク ～ セイム･フット･ランジ ～ ロール Open Telemark – Zig Zag to Hover Open Impetus – Natural Telemark to L. Side – Natural Telemark to Same Foot Lunge - Roll 実に素晴らしい、新しいグループです。エンディングも新しいです。

1-10.	バリエーション F25 の初めの 10 歩（PP で LOD に沿って右足（女性は左足）前進する所まで）を踊ります。 （オープン･テレマーク ～ ジグザグ ～ ホバー･オープン･インピタス）	SQQSQ QSQQS
11.	左足　強い右回転を起こしながら横にステップし、ボディが LOD に背面します。　（女性は右足を男性の足の間に前進します。（トウ）） （女性は右足を男性の足の間に前進します。（トウ））	Q
12.	左足ボールで右回転を継続しながら、右足トウを LOD に向けて横にステップします。　（女性は左足を横にステップし、ほぼ LOD に背面します。）	Q
13.	左足　女性の左アウトサイド、LOD に小さく前進します。　（女性は右足後退します。）（トウ）　（左側へのナチュラル･テレマーク）	Q
14.	右足　強い右回転を起こしながら女性とイン･ラインで、ほぼ壁斜めに前進します。　（女性は左足後退します。）	Q
15.	左足　女性をしっかり回り込んで横にステップし、ほぼ LOD に背面します。（女性はヒール･ターンするか、あるいは、両足ボールを揃えます。）	Q
16.	左足ボールで強く右回転して中央に面し、右足を左足へ体重をかけずに閉じます。　（女性は右足ボールで右回転し、次に左足を横から後ろへステップし、PP 気味で中央斜めに背面します。）　（ナチュラル･テレマーク）	Q
17.	右足　トウを中央斜めに向けて大きく横へステップします。左足はその場にあり、トウだけが床についています。右膝を緩め、顔を右へ返します。 （女性は僅かに右回転し、右足をフォーラウェイの形で LOD に後退します。左足は動かしません。右膝を緩め、ポイズを十分後ろに持って行きます。顔は左か、しっかり右へ返します。）　セイム･フット･ランジ	S
18-19.	男性は右膝を伸ばしながら体重を左へ移し、左足で左回転します。右足は体重をかけずに左足近くに閉じ、ボディは逆 LOD に面します。 この間女性は、 18. 左回転しながら、前方の左足に体重を移します。　Q 19. 右足　男性の前を回り込んで大きく横にステップ。LOD に面するまで回転して男性とスクエアになります。左足を右足にブラッシュします。　Q 《メモ》 ＊19 歩目だけは少しボディ･ライズをします。18～19 の２歩はすばやくステップし、その分、次に一時休止します。	QQ
20.	右足　強い右ショルダー･リーディングを使って、逆 LOD に前進します。（ボール、フラット）　右足に体重が乗るとき、女性をしっかりホールドしてボディを右回転させると、男女のボディの“ロール”アクションが起こります。右膝（女性は左膝）を緩めます。男性は女性を見ます。女性は顔をしっかり左へ返し、ポイズをしっかり後ろへ持って行きます。	S
21.	左足　ボディを左回転させながら、左ショルダー･リーディングを使い LOD の方に後退します。	Q
22	右足　左回転しながら女性とイン･ラインになり、中央斜めに後退。この足は力強くステップします。（ダウン、ライズ）	Q
23-25.	左足　横少し前にステップし、フェザー･フィニッシュします。	QQS

F27	フェザー･ステップ ～ クロス･スイブル ～ ナチュラル･ホバー Feather Step – Cross Swivel – Natural Hover 簡単。でも、なかなかすてきです。

1-4.	**フェザー･ステップ**を壁斜め、あるいはLODに踊ります。４歩目で、左足ボールで僅かに左へスイブルし、右足を左足側に体重をかけずに閉じます。	SQQS
5.	右足　中央斜め、女性のアウトサイドに前進します。（ヒール） （**クロス･スイブル**）	S
6.	左足　右回転して横にステップし壁斜めに面します。今、女性とイン･ラインになっています。右スウェイをかけます。（トウ）	Q
7.	横にある右足に体重を移しホバー効果を出します。同時に左膝を内側に曲げ、左スウェイに変えます。（トウ）　（**ナチュラル･ホバー**）	Q
8-10.	左足　斜め前にステップし、壁斜めに**ホバー･フェザー**を踊ります。	QQS

《メモ》　＊４歩目のスイブルでは足をかなりフラットにし、両膝を緩めます。
＊男性によっては６歩目を閉じ、5,6,7歩目のカウントを“**QQS**”と踊るのを好む人もいます。
■**クロス･スイブル**：バリエーションの 4～5 歩目の動き。テキストではクイックステップで取り上げられているフィガーです。「**Q58**」参照。

F28	ダブル･リバース･ウィング ～ リバース･ウェイブ Double Reverse Wing – Wave 長年にわたり人気を保ち続けているバリエーションです。いろいろな場面で使えます。

1-3.	中央斜めにフェザー･ステップの３歩を踊ります。	SQQ
4-7.	左足前進からダブル･リバース･スピンを踊り、壁斜めに面しますが、女性は男性の左アウトサイドで終わります。女性のステップもご覧下さい。 （カウントに注意）　（**ダブル･リバース･ウィング**） 女性のステップは、	SQ&Q
4-5.	右足　後退。ヒール･ターンし、LODに面します。	SQ
6.	右足　小さく前進し、男性の左アウトサイドに出る用意をします。（トウ）	&
7.	左足　男性の左アウトサイド（中央方向）に小さくステップ。壁斜めに背面する所まで回転を継続します。右足はCBMPに保たれています。（トウ）	Q
8-16.	左足　女性の左アウトサイドに前進し、**リバース･ウェイブ**を踊ります。男性と女性は 9 歩目でイン･ラインに戻り、それからはイン･ラインで踊り通します。リバース･ウェイブの４歩目は壁斜めにステップします。	SQQ SQQ SSS

《メモ》　＊女性が５歩目でヒール･ターンした後、男性は右手で女性の左サイドをリードし、女性が自分の少し左アウトサイドに出てウィングに入れるようにします。女性は７歩目でのポイズを十分後方に保つようにします。

F29	ダブル･リバース･ウィング ～ ウィーブ Double Reverse Wing – Weave ダブル･リバース･ウィングの更に発展した終わり方です。

1-7.	フェザー･ステップから**ダブル･リバース･ウィング**（F28参照）を踊りますが、回転量を大きくして男性がLODに面して終わるようにします。	SQQ SQ&Q
	～ これから**ウィーブ**に入ります ～	
8.	左足　LODの方の女性の左アウトサイドに前進し、強い左回転を起こします。　（女性は右足後退します。）　（ボール、あるいはヒール）	Q

9.	右足　横にステップし壁斜めに背面します。 （女性は左足を横にステップします。）　（トウ）	Q
10.	左足　左回転を継続しながら LOD の方へ後退。女性が男性の右アウトサイドに出てきます。（トウ）	Q
11.	右足　LOD の方へ後退。左回転して女性とイン･ラインになります。（トウ）	Q
12-14.	左足からフェザー･フィニッシュし、左足壁斜めに前進して終わります。	QQS

《メモ》　＊7～8 歩目ではボディの動きを継続するようにしますが、8 歩目での回転は余り速くならないようにします。速く回転すると女性はヒール･ターンと誤解してしまうからです。9 歩目は女性を横方向へとリードします。

F30　ダブル･オープン･テレマーク

Double Open Telemark

いろいろな場面で使用できる、軽快な動きのバリエーションです。
中央斜めに踊るフェザー･ステップの後から入ります。

1-4.	左足　前進から**オープン･テレマーク**を踊ります。PP になりボディを壁斜めに向けます。4 歩目の右足は LOD にステップします。（カウントに注意）	SQQQ
5-8.	左足　女性をスクエアに戻しながらイン･ラインで LOD へ前進し、もう一度**オープン･テレマーク**を踊ります。PP になり（8 歩目の右足前進で）ボディは壁に面しています。（カウントに注意）	QQQS
9-11.	女性をスクエアに戻し、壁斜めにフェザー･フィニッシュします。	QQS

《メモ》　＊4歩目はヒールから出、5 歩目はトウに上がります。4 歩目で強いリードを女性に与え、4～5 歩目の間、動きを切らさないようにします。
＊女性の 6 歩目は、ヒール･ターンの代わりに左足トウを右足トウに閉じても構いません。
＊1～8 歩目のカウントは次のように変えて踊ることもできます。SQQS Q&QS。
■2 度目のテレマークは「クイック･オープン･テレマーク」です。

F31　オープン･テレマーク ～ ホバー ～ スリップ･ピボット ～ ダブル･リバース･スピン ～ リバース･ウェイブ

Open Telemark – Hover – Pivot to Double Reverse Spin - Wave

競技会ではめったに見られなくなりましたが、教室のレッスンや試験用に大変人気のあるバリエーションです。中央斜めにフェザー･ステップを踊ったところから始めます。

1-4.	左足前進から**オープン･テレマーク**を踊ります。アンダー･ターンして 4 歩目右足を、PP で壁の方へ前進します。	SQQS
5.	左足（女性は右足）　壁の方に PP で前進。この足はボールで出てから高くライズします。右足は後ろに、膝をピンと張らずに伸ばしておきます。ポイズはしっかり後方に保ちます。　（**ホバー**）	Q
6.	右足に（女性は左足に）体重を戻し、フォーラウェイで中央に後退します。	Q
7.	左足（女性は右足）　フォーラウェイで中央に後退。	S
8.	右足　女性をスクエアに戻しながら逆中央斜めに引きます。ゆっくり引いてから、その足の上で左へピボットして LOD に面し、左足を前方へ CBMP に保ちます。　（女性は右足ボールで左回転して男性とスクエアに戻ります。回転の間、左足は右足前にクロスした形で CBMP においてあります。次に左足をイン･ラインでボールから前進し、左へピボットします。この間右足は左足後ろに CBMP に保ちます。）　**スリップ･ピボット**	Q

9-12.	左足　LOD の方へ出して**ダブル･リバース･スピン**を踊り、壁斜め、あるいはLOD に面します。（カウントに注意）	QQ&Q
13-21.	左足　前進して**リバース･ウェイブ**の９歩を踊ります。	SQQ SQQ SSS

《メモ》　＊４歩目ではＳカウントの時間を少し短く使い、その分、５歩目のホバーを長くします。
＊5～8 歩目のカウントを次のように変えて踊ることもできます―　SQQQ
＊８歩目のスリップ･ピボットで、女性は左腿を男性の右腿にしっかり着けておきます。そうすることで男性が起こすピボットのスピードを感じ取ることができますし、コンタクトを保ったまま踊り通すことができます。

F32　オープン･テレマーク ～ ナチュラル･ターン ～ クイック･アウトサイド･スピン ～ スピンからチェアへ

Open Telemark – Natural Turn to Quick Outside Spin – Spin to "Chair"
実に素晴らしい、フォックストロットらしいバリエーションです。

1-3.	左足前進から**オープン･テレマーク**を踊り、PP で壁に面します。	SQQ
4-6.	右足（女性は左足）　PP で前進し**ナチュラル･ターン**の 1～3 を踊ります。３歩目は小さめにステップし壁斜めに背面します。女性はヒール･ターンをしません。今、スクエアになっています。	SQQ
7-9.	左足　とても小さく後ろに引き、アウトサイド･スピンを踊ります。３歩目左足はLOD に背面して横にステップし、左足の上で LOD に面するまで右回転を継続します。右足は左足前方に CBMP に保たれています。（カウントに注意）　（**クイック･アウトサイド･スピン**）	&QQ
10.	前方の右足に体重移動（女性は左足後退）しながら右回転を継続します。（ヒール）　（**スピン**）	Q
11.	左足　女性を PP にしながら、ほぼ壁斜めに前進（女性は右足前進）します。（トウ）	Q
12.	右足　回転を継続しながら PP で前進（女性は左足前進）。ほぼ壁の方に出て行きます。この足はトウで出てからロアーし、膝を緩めます。後ろへ傾くようなポイズをします。（**チェア**）	S
13.	後ろの左足に（女性は右足に）体重を戻し、フォーラウェイになります。	Q
14.	女性をスクエアに戻しながら、右足を後ろに（逆 LOD に）引き、左へピボットして中央斜めに面します。　（女性は右足ボールで左回転し、男性とイン･ラインで左足を前方へ滑り出します。）	Q
15.	左足　中央斜めに出してリバース系フィガーに入ります。	

《メモ》　■**クイック･アウトサイド･スピン**：フォックストロットにおけるアウトサイド･スピンは“SQQ”か“&QQ”で踊りますが、“&QQ”の方をこう呼びます。

F33　オープン･テレマーク ～ ナチュラル･ターン ～ クイック･アウトサイド･スピン ～ ロックとスウェイ･チェンジを含むナチュラル･ウィーブ

Open Telemark – Natural Turn to Quick Outside Spin – Natural Weave with Lock and Sway Change
とても美しい、現代的なバリエーションです。

1-9.	バリエーション F32 の始めの９歩を踊り、左足体重で LOD に面し右足が前方に CBMP にあります。　（**オープン･テレマーク ～ ナチュラル･ターン ～ クイック･アウトサイド･スピン**）	SQQ SQQ &QQ
10.	前方の（LOD の方の）右足に体重を移して右回転します。（ヒール）（女性は左足後退します。）（ここから**ナチュラル･ウィーブの３歩**に入ります）	S
11.	左足　ほぼ中央斜めに背面して横にステップ。　（女性はヒール･ターンします。）　右スウェイをかけます。（トウ）	Q

12.	右足　右回転を継続しながら、右ショルダー･リーディングを使って中央斜めに後退。ボディはほぼ LOD に背面しています。スウェイはありません。（女性は左ショルダー･リーディングを使って左足前進します。）　（トウ）	Q
13.	左足　右足前にクロス。両足トウに高く上がります。左にスウェイをかけ、顔もしっかり左に返します。　（女性は右足を左足後ろにクロス。顔を右に返して右スウェイをかけます。）　この状態を静かに保ちます。　（**ロック**）	S
14-15.	両足の位置はそのままで、スウェイと顔の向きを徐々に、男性は右に、女性は左に変えます。まだ男性は左足、女性は右足バランスにいます。（カウントに注意）　（**スウェイ･チェンジ**）	SQ
16.	右足　スウェイと顔の向きを保ったまま、横から後ろに小さくステップ。（女性は左足を横から前にステップします。）　両足トウに高く上がったまま、横の中央斜めに動いて行きます。（トウ）	Q
17.	左足　中央斜めに後退。女性がアウトサイドに出てきます。この時点でスウェイと顔の向きを元に戻します。（トウ）	Q
18.	右足　左回転しながら中央斜めに後退し、女性とイン･ラインになります。（トウ）	Q
19-21.	左足　横少し前にステップし、フェザー･フィニッシュに入ります。	QQS

F34	オープン･テレマーク ～ ウィーブ～ スイッチしてナチュラル･ウィーブ Open Telemark to Weave – Switch to Natural Weave 新しい形で“スイッチ”を入れた魅力的なグループです。

1-4.	左足　中央斜めに前進して**オープン･テレマーク**を踊ります。PP になり、LOD に沿って（右足前進で）終わります。	SQQS
5.	左回転しながら女性をスクエアに戻し、左足を少し左寄りに（ほぼ中央斜めに）前進します。（ボール）　（女性は右足を横から少し後ろにステップし、男性とスクエアになります。）	Q
6.	右足　横にステップして壁斜めに背面します。　（女性は左足を横にステップします。）（トウ）	Q
7.	左足　LOD の方へ後退。女性がアウトサイドに出てきます。（トウ）（**ウィーブ**･フロム･PP）	Q
8.	右足　LOD の方へ後退。体重を少し前方へ残し、バック･コントラ･チェックのようにボディを強く左回転させます。　（女性は左足前進し、顔をしっかり左へ向けます。）（ボール）	Q
9.	右足のボールでボディを上に押し上げ、ゆっくり右回転します。左足は右足の方に少し寄ってきます。	Q
10.	LOD に面したとき、体重を左足ボールに移してヒールに軽くロアーします。（女性は９歩目を左足ボールで回転してから右足を男性とイン･ラインで前進し、体重を乗せます。）（ボール、フラット）　（**スイッチ**）	Q
11-18.	前方の右足を LOD の方に出し、**ナチュラル･ウィーブ**を踊ります。 壁斜めに左足前進で終わります。（ヒール）	SQQ QQQQS

《メモ》　＊10 歩目の後、カーブド･フェザーに続けることもできます。バリエーション F12 参照。
■**スイッチ**：電気スイッチの「入り/切り」のように、両足（ほぼ）その場で方向転換すること。

F35	クイック･プル･ステップを使ったナチュラル･ターン ～ カービング･フェザー ～ チェック ～ インピタス･ターン ～ バック･フェザー Natural Turn with Quick Pull Step to Curving Feather – Check to Impetus into Back Feather 軽快な動きの素晴らしいバリエーションです。

1-4.	**ナチュラル･ターン**の４歩を踊り、LOD に背面します。（カウントに注意）	SQQQ
5.	左足ヒールで右回転しながら、右足を左足に引き寄せて閉じ、LOD に面します。（フラット）　（女性は左足を横にステップします。） （**クイック･プル･ステップ**）	Q
6.	左足　回転を継続しながら左ショルダー･リーディングを使って前進。壁斜めに出て行き、次に女性のアウトサイドに出る用意をします。（トウ）	Q
7.	右足　回転を継続しながら女性のアウトサイドに前進し、ほぼ逆 LOD に面します。（トウ、ロアー）　（**カービング･フェザー**）	Q
8-10.	**チェック**して LOD の方へ左足後退。女性がアウトサイドに出てきます。**インピタス･ターン**の３歩を踊り、逆中央斜めに背面して終わります。３歩目左足は横に出し、男女共トウで高く上がっています。	SQQ
11.	右足　右回転を継続しながら、右ショルダー･リーディングを使って中央に後退します。（トウ）	Q
12.	左足　右回転を継続しながら、中央斜めに後退。女性がアウトサイドに出てきます。（トウ、ロアー）　（**バック･フェザー**）	Q
13.	右足　中央斜めに後退し、女性とイン･ラインになります。（ダウン）	S
14-16.	左足から壁斜めにフェザー･フィニッシュを踊ります。	QQS

《メモ》　■**カービング･フェザー**：カーブド･フェザーと同じ。

F36	ウィーブ ～ ピボットからリバース･ヘジテイション ～ カーブド･フェザー ～ フォーラウェイ･ウィスク Weave – Pivoting to Reverse Hesitation – Curved Feather – Fallaway Whisk 教えるのも簡単です。しかし試験や競技会に幅広く使われています。

1－4.	リバース･ウェイブの４歩を踊り、右足チェックして壁斜めに背面します。	SQQS
5-7.	左足　前進して**ウィーブ**の３歩を踊り、中央斜めに背面します。女性がアウトサイドに出てきます。	QQQ
8.	右足　後ろに引いて左へ**ピボット**し、LOD に面します。	Q
9-10.	左足　LOD の方に出し、リバース･ターンの 1～2 を踊ります。　（女性はヒール･ターンをします。）（カウントに注意）	QQ
11.	右足ボールの上で強い左回転を起こして壁に面し、左足を横にステップ。右足を左足にブラッシュします。（フラット）　（**リバース･ヘジテイション**）	S
12-14.	右足　壁に向けて女性のアウトサイドに前進し、フェザー･ステップの３歩を踊りますが、シャープに右へカーブし、逆 LOD に面します。３歩目の終わりでロアーしてチェックします。　（**カーブド･フェザー**）	SQQ
15-17.	左足に体重を戻し、女性がアウトサイドに出てきます。**フォーラウェイ･ウィスク**（バリエーションの F9 参照）を踊ります。	SQQ

～ ウィスクは男性が中央斜めに面して終わります。続いて、フェザー･エンディングやウィーブ･フロム･PP に入ります ～

F37	ナチュラル･ターン ～ ナチュラル･スピン ～ ナチュラル･ウィーブ Natural Turn to Natural Spin – Natural Weave 軽快に動いて行くこのバリエーションはとても人気があります。難しくありません。

1-3.	右足前進から**ナチュラル･ターン**の３歩を踊ります。	SQQ
4.	左足　LOD に後退。ピボットで右へ 1/2 回転して LOD に面します。右足は左足前に CBMP に保ちます。	S
5.	右足　前進して右へのスピンに入ります。　（女性は左足を左寄りに後退します。）（ヒール）	Q
6.	左足　横にステップして女性をしっかり回り込み、左足ボールで右回転を継続して LOD に面します。右足は左足前に CBMP に保たれています。 （女性は男性の足の間に右足を残し、次にその右足でピボッティング･アクションして LOD に背面します。）　（**ナチュラル･スピン**）	Q
7-14.	前方に保たれた右足を LOD に出し、**ナチュラル･ウィーブ**を踊ります。 （左足を壁斜めに前進して終わります。）	SQQ QQQQS

《メモ》　＊４歩目と５歩目では女性をしっかりホールドすることにより、女性はスピンを感じ取り、右足を男性の足の間に残します。
＊ナチュラル･ターンをコーナーで終わると、次のスピンでの回転量が少なくて踊りやすくなります。この場合、続くナチュラル･ウィーブは新 LOD に面して始めます。

F38	ナチュラル･ターン ～ ナチュラル･スピン ～ フォーラウェイ･ウィスク Natural Turn to Natural Spin into Fallaway Whisk スピンのエンディングとしてのウィスクは大変人気がありますし、リードしやすいです。

1-6.	バリエーション F37 の初めの６歩を踊り、６歩目左足で右回転して中央斜めに面します。　（**ナチュラル･ターン ～ ナチュラル･スピン**）	SQQ SQQ
7.	ボディを中央斜めに向けたたまま、右足を壁斜めの方に向けて横にステップします。　（女性は中央斜めに背面して、横にステップします。）	Q
8.	左足　右足後ろに軽くクロス。同時に女性を PP へとリードし、女性は右足を左足後ろに軽くクロスします。今、**フォーラウェイ･ウィスク**の形になりました。ポイズは後方にあります。男性は右スウェイがかかっています。	Q
9.	右足（女性は左足）　PP で中央の方へ前進。（ヒール）	S
10-12.	女性をスクエアに戻し、左足からし中央斜めにフェザー･フィニッシュを踊り、左足を中央斜めに前進して終わります。	QQS

《メモ》　＊ウィスクの２歩目（説明の７歩目）では少しライズし、実際のフォーラウェイ･ウィスクでロアーします。８歩目はゆっくりステップし、「後ろに倒れる」ように見えないようにします。
■**フォーラウェイ･ウィスク**：男性が左足後退から始める３歩で構成されるフィガー。上に、「ウィスクの２歩目で」とあるのは、そのためです。

F39	クイック･オープン･リバース･ターン ～ ライト･ランジとボディ･ロール The Quick Open Reverse Turn – R. Lunge with Body Roll 前半は長いこと広く親しまれている踊り方です。 ランジとボディ・ロールは難しいですが見栄えがします。中央斜めに面して始めます。

1.	左足　左回転しながら（中央斜めに）前進。	S
2.	右足　横にステップし壁斜めに背面します。　（女性も左足を小さく、横少し前にステップします。ヒール･ターンではありません。）　この２歩目は半拍しかありませんので注意してください。（トウ）	Q
3.	左足　LOD に後退。女性がアウトサイドに出てきます。半拍のみ。	&
4.	右足　左回転しながら LOD に沿って後退し、女性とイン･ラインになります。（トウ）　（クイック･オープン･リバース･ターン）	Q
5-7.	壁斜めに向け、通常のフェザー･フィニッシュを踊ります。	QQS

《メモ》
＊このバリエーションをここで終了しても構いません。その場合、スリー･ステップなどの通常のエンディングに繋げましょう。ここでは、下の踊りに繋げます。

8.	左足の上で僅かにライズをし、右ショルダー･リーディングを使って右足を壁斜めに前進。　（女性は左足を横から後ろにステップし、足の間に男性の右足が僅かに入ってくるようにしなければいけません。）　男性はこの右足をボールで出てからフラットになり、次に右膝を緩めます。左足は動かしません。男性は顔を右に返し女性の顔の方を見ます。この“S”カウントの２拍目で、男性は右手で女性の左サイド、ウェストにプレッシャーを加えながらボディを右回転することにより、女性がウェストから更に後ろにポイズを持って行き、彼女のボディが右回転（あるいは、ロール）するようにリードします。女性は左膝を緩めておきます。	S
9.	“S”カウントの最後で、男性は右膝を伸ばしながら、ボディを左回転させて後ろの左足（逆中央斜め）に体重を移します。　（女性は体重を前の右足に移します。）　（ダウン）　（ライト･ランジとボディ･ロール）	Q
10.	右足　左回転しながら逆中央斜めに後退。この足は幾分すばやくステップします。（ダウン、次にライズ）	Q
11-13.	中央斜めに（左足から）フェザー･フィニッシュを踊り、リバース･ターンに続けます。（最後の“S”はリバース･ターンの１歩目と重なります。）	QQS

《メモ》
＊クイック･オープン･リバースでのライズは高く取り、ステップは軽やかに、かつ同じような大きさで出て行きます。スピードに乗るため、あからさまにがんばることはしません。
＊8～9 歩目がランジとロールです。ここでのボディは途切れることのない継続的な動きをします。
■「ランジとロール」はランジ･ロールとも言われます。

F40	クイック･リバース･ターンで女性が男性の左アウトサイドに出てくる踊り方 The Quick Reverse Turn – Lady outside on Left side 競技選手はこれをリバース･ターンの代わりに使います。

1-4.	通常のリバース･ターンの４歩を踊りますが、2、3、4 歩目はトウに上がったまま、カウントは SQ&Q で取ります。　（女性は 1～2 歩目でヒール･ターンしてから、３～４歩目を右足-左足と、男性の左アウトサイドにトウで出て行きます。）	SQ&Q
5-7	左回転しながら、左足から壁斜めに通常のフェザー･フィニッシュを踊ります。男性と女性は５歩目でイン･ラインになっています。	QQS

《メモ》
＊男性は３歩目で左ショルダー･リーディングを使います。顔は左へ向けておきます。女性の顔は左へ向けておく方が良いでしょう。
＊上に示したカウントを普通のカウント、“SQQSQQS”にしても良いです。
■英語表記は、クイック･リバース･ターン、レイディ･アウトサイド･オン･レフト･サイド。

F41	ナチュラル･ヒンジからレフト･サイド･リバース The Natural "Hinge" to Left Side Reverse ホバー･クロスの代わりに使われます。

1-2.	右足前進からナチュラル･ターンの 1～2 を踊り、ほぼ LOD に背面します。	SQ
3.	左足ボールで回転しながら右足を左足に引き寄せ、約３０㌢離れた所に置き、中央斜めに面します。　（女性は男性の前を横切って左足を横にステップします。）	Q
4.	両足そのままで右足に体重を乗せ（フラット）、左膝を内側に曲げ、ボディを右へオーバーターンさせます。女性を右回転させることにより、女性は左足の上で PP になり、右足をボディの後ろにしっかり後退してフォーラウェイ･ウィスクのポジションになります（トウ）。女性は顔をしっかり右に返します。　（**ナチュラル･ヒンジ**）	S
5.	両足そのままでままボディを左回転させ、女性が前方の左足に体重を移すときに女性をスクエアに戻します。	&
6.	女性を完全にスクエアに戻しながら、男性は左足をイン･ラインで中央斜めに前進し、左回転します。　（女性は右足を少し右寄りに後退します。）	Q
7.	右足　横にステップし壁斜めに背面。　（女性はヒール･ターンします。）	Q
8.	左足　LOD の方へ左ショルダー･リーディングを使って小さく後退。女性を自分の左アウトサイドに出す用意をします。	Q
9.	右足　LOD の方へ小さく後退。女性が男性の左アウトサイドに前進してきます。左回転します。　（女性は左足前進します。）（トウ）	Q
10.	左足　トウを壁斜めに向けて横少し前にステップ。女性が右足を横にステップするとき、イン･ラインに持ってきます。（トウ）	Q
11.	右足　女性のアウトサイド、壁斜めに前進します。（トウ、ロアー）	Q
12.	左足　女性とイン･ラインで壁斜めに前進します。（**レフト･サイド･リバース**）	S

《メモ》　＊女性は 7、8、9 歩目で顔を右へ返すこともできます。
■**ナチュラル･ヒンジ**：ライト･ヒンジともいいます。ヒンジの意味は「蝶番（ちょうつがい）」。

F42	クイック･トップ･スピン ～ ウェイブ ～ ティプル ～ ホバー･トゥ･PP Quick Top Spin to Wave – Tipple and Hover to Promenade 競技用におすすめです。

1-4.	左足　中央斜めに前進してリバース･ターンの 4 歩を踊り、LOD に背面します。	SQQS
5.	強い左回転を起こし、左足をほぼ LOD に向けて横にステップします。（女性は右足を横にステップします。）（トウ）	Q
6.	更に左回転しながら右足を女性のアウトサイドへ（LOD へ）前進します。ポイズは後ろに保ちます。　（女性は左足後退します。）（トウ）	&
7.	更に左回転を継続しながら左足を右足後ろの右寄りにステップ。結果として壁に向けて後退しています。　（女性は左足前を横切って右足を男性のアウトサイドに前進します。）（トウ）　（**クイック･トップ･スピン**）	Q
8.	右足　壁斜めに後退し、女性とイン･ラインになります。（ダウン）	S
9-11.	リバース･**ウェイブ**の 5～7 歩を踊り、LOD に背面します。	QQS
12.	右回転しながら右足を中央斜めに向けて横に小さくステップします。右へスウェイをかけ、顔を右へ返します。　（女性は左足を横にステップ。左にスウェイをかけ、顔を左へ返します。）（ボール）	Q
13.	左足を右足に閉じ、中央斜めに面します。　（女性は左足を右足に閉じます。）　男女ともスウェイをそのままにしております。（ボール）	&
14.	スウェイと顔の向きを保ったまま、右足を中位の幅で横にステップ。ボディはほぼ LOD に面します。　（女性は左足を横にステップ。）（ボール）	Q

	（ティプル･シャッセ）	
15.	右足体重（女性は左足体重）を保ちながら、徐々に高くライズしていきます。ゆっくりとスウェイと顔の向きを戻しつつ、女性をPPにリードし始めます。	Q
16.	左足　PP で中央斜めに横にステップします。　（女性は右足を横にステップします。）（トウ、ロアー）　（ホバー･トゥ･PP）	Q
17.	右足（女性は左足）　PP で中央斜めに前進します。（ヒール）	S

F43　アンダーターンド･インピタス ～ ヒンジ

Underturned Impetus to Hinge

簡単で面白い、レッスン用フィガーです。

～ コーナーや LOD の途中でナチュラル･ターンの３歩、あるいはリバース･ウェイブの６歩を踊ったところから入ります ～

1-4.	左足　後退してインピタス･ターンを踊ります。アンダーターンして４歩目右足を後退し、逆中央斜めに背面します。　（アンダーターンド･インピタス）	SQQS
5.	左足　中央斜めに向けて横少し後ろにステップし、中央に進んでいきます。（女性は右足を横にステップします。）（ボール、フラット）	Q
6.	両足その場に置いたままボディを左回転させて、女性が左回転して左足を中央へ後退し、顔をしっかり左へ返すようリードします。これがヒンジ･ラインです。	Q
7-8.	体重を右足へ半分ほど移しながら右回転し、次に全体重を乗せます。同時に女性をリードして、彼女が、前にポイントしている右足に前進し、次に男性の前を横切って左足を横にステップするようにします。	SQ
9.	左足　女性を PP にしながら横にステップ。　（女性は PP で、右足を LOD に沿って横に出します。）（トウ、ロアー）	Q
10.	右足（女性は左足）　PP で前進。（ヒール）	S
11-13.	（左足から）フェザー･エンディングを踊ります。	QQS

F44　ナチュラル･ホバー･ウィスク

The Natural Hover Whisk

試験や競技向けの美しいバリエーションです。上手なコントロールが要求されます。
コーナー付近で踊るスリー･ステップの後から使います。

1-2.	右足からナチュラル･ターンの２歩を踊ります。　（女性はヒール･ターンをします。）	SQ
3.	左足ボールで右回転を継続しながら、右足を横にステップします。ボディを新 LOD に向けます。　（女性は左足を横にステップ。まだスクエアでいます。）（トウ）	Q
4.	左足　右足後ろにクロスしながら女性を PP にリードし、ウィスク･ポジションに。　（女性は僅かに右回転して PP になり、右足を左足後ろにクロスしてウィスクします。）（トウに高く）　（ナチュラル･ホバー･ウィスク）	Q
5.	右足の位置を動かさずに、その右足に体重を移します。（トウ）　（女性は男性よりもバランスは後ろにありますので、左足を少しだけ前方に移動させながら体重を左足に移します。）（トウに高く）	Q
6-8.	左足　女性をスクエアに戻しながら斜め前にステップし、新 LOD の中央斜めにフェザー･フィニッシュします。	QQS

《メモ》　＊男性は 4～5 歩目で強い左スウェイをかけ、体重を十分前方に保ちます。４歩目ではボディを右へオーバーターンさせます。

F45	リバース･ウェイブ ～ ホバー ～ オープン･フィニッシュ ～ ウィーブ Wave to Hover – Open Finish to Weave 最高のバリエーションの一つ。色々な目的に使用できます。

1-4.	**リバース･ウェイブ**の４歩を踊り、壁斜めに背面します。	SQQS
5.	左足　左回転しながら横少し前にステップ。ボディは中央斜めに背面します。（ボール、続いて高くライズ）	Q
6.	**ホバー**してから横の右足に体重を戻します。（トウ、ロアー）	Q
7.	左足　中央斜めに後退。女性がアウトサイドに出てきます。（ダウン）	S
8.	右足　左回転しながら女性とイン･ラインで中央斜めに後退します。（ボール、ライズ）	Q
9.	左足（女性は右足）　PP になりながら横にステップし、PP でほぼ中央斜めに進みます。（トウ）　（**オープン･フィニッシュ**）	Q
10.	右足（女性は左足）　PP で中央斜めに前進します。（ヒール）	S

《メモ》
＊オープン･フィニッシュで回転を少なくし、PP で LOD に進むこともできます。
　その場合のシンプルな終わり方はフェザー･フィニッシュです。
＊タイトルにある**ウィーブ**･エンディングをするには、次のように踊ります。

11.	左足　中央斜めに前進。女性をスクエアに戻しながら左回転します。（女性は男性とスクエアに戻りながら右足を横にステップし、男性の前を横切ります。）（ボール）	Q
12.	左回転しながら LOD に背面し、右足を横にステップします。　（女性は右足ボールで左回転して LOD に面し、左足を横にステップします。）今、二人はスクエアに戻っています。（トウ）	Q
13-17	ウィーブの３～7 歩目に続けます。壁斜めに（左足前進で）終わります。	QQQQS

《メモ》　＊5、6 歩目のホバーでは、５歩目の最後に右足を左足にブラッシュしません。コントロールを良くするために、右足はほぼ同じ場所に残しておきます。

F46	スイブル･リバース The Swivel Reverse 最高級のバリエーションです。

1-3.	中央斜めに面して**リバース**･ターンの 1～3 を踊ります。３歩目は左ショルダー･リーディングを使い、ほぼ壁の方へ向けて後退します。　（女性の３歩目は右足前進し、次に男性の左アウトサイドに出る用意をします。）	SQQ
4.	ボディを僅かに左回転させて、右足を左足後ろに振ります。このとき両膝が触れ合うようにし、右足トウが床から少し離れるようにします。　（女性は左足を男性の左アウトサイド、LOD の方へ前進。）（ボール）	&
5.	左足の上ですばやく左へ**スイブル**して LOD に面します。右足は動かさないでおきます。今、左足体重で、右足トウは床に触れています。（女性は左足の上で左へ半回転し、右足を左足に閉じて右足に体重を乗せます。LOD に背面します。）	S
6.	右足　女性のアウトサイドに前進。（女性は左足後退します）（ヒール） ～ フェザー･ステップに続けます ～	S

《メモ》　＊4 歩目から５歩目の間、動きが途切れないようにします。

F47　フォーラウェイ･リバース&スリップ･ピボット ～ ダブル･リバース･スピン

Fallaway Reverse – Slip Pivot – Double Reverse Spin

フォックストロットでは最も人気のあるバリエーションの一つです。競技会や試験に使えます。

《メモ》
＊フォーラウェイ･リバースを普通のリバース･ターンの 1～3 に置き換えて、より簡単に踊ることもできます。

1-3.	左足　中央斜めに前進からリバース･ターンの３歩を踊ります。1 歩目で女性を PP にし、2～3 歩目を**フォーラウェイ**の形で LOD に後退します。（女性はヒール･ターンしません。）	SQQ
4.	右足　後ろ（ボディの下、中央方向）に引き、右足の上で左へピボットして LOD に面します。左足は右足前に CBMP に保たれています。　（女性は右足ボールで左回転してスクエアに戻ります。次に左足ボールでイン･ラインに前進し（ボール）、左へピボットして LOD に背面します。右足は今、左足後方に CBMP に保たれています。）　**スリップ･ピボット**	Q
5-8.	前方の左足を LOD に前進して**ダブル･リバース･スピン**に入り、壁斜め、あるいは LOD に面します。	QQ&Q
9-17.	左足　イン･ラインで前進してリバース･ウェイブを踊ります。	SQQ SQQ SSS

《メモ》　＊2～3 歩目のフォーラウェイの形はコンパクトに保ちます。女性は経験者でない限り、顔を左に保ちます。
＊2～3 歩目はトウで踊り、後ろに倒れそうにならないようにします。
＊男性は、3～4歩目にかけての回転はボディで起こします。右足を後退することで回転を起こそうとはしません。それをすると動きの継続性が損なわれます。

F48　フォーラウェイ･リバース&スリップ･ピボット ～ チェンジ･オブ･ダイレクション ～ コントラ･チェック ～ ナチュラル･ツイスト･ターン

Fallaway Reverse – Slip Pivot – Change of Direction – Contra Check – Natural Twist Turn

フォーラウェイ･リバースの新しい終わり方で、とても広く使われています。

1-4.	バリエーション F47 の初めの４歩を踊りますが、スリップ･ピボットをして壁斜めに面します。　（**フォーラウェイ･リバース&スリップ･ピボット**）	SQQQ
5.	左足　左回転しながら壁斜めに前進します。（ヒール）	Q
6.	右足　右ショルダー･リーディングを使って滑るように壁斜めに出し、右足ボールですばやく左へ回転します。左足を右足へブラッシュします。1/2 回転して逆中央斜めに面します。**チェンジ･オブ･ダイレクション**	S
7.	左足　逆中央斜に前進。僅かにボディを横切る感じで CBMP に出し、**コントラ･チェック**に入ります。両脚はほぼ真直ぐにし、ボディを僅かに左へオーバーターンさせます。（ヒール）	S
8.	僅かに右回転しながら、体重を後ろの右足に戻します。	Q
9.	左足　女性をイン･ラインで壁の方へ引き込み、右へピボットして LOD に面します。右足は左足前に CBMP に保ちます。	Q
10-17.	右足　LOD の方へ前進して**ナチュラル･ツイスト･ターン**（スタンダード･バリエーション）を踊り、ホバー･フェザーで終わります。	SQ&Q SQQS

《メモ》　＊5～6 歩目での回転は余り速くしないことです。回転を速くすると、女性はダブル･リバース･スピンと勘違いしてしまいます。
＊7 歩目でのコントラ･チェックはワルツで使われるような深いコントラ･チェックよりも、このアップライト（真直ぐ）の形の方がフォックストロットに合うでしょう。ここでのカウントは SS でも構いません。
＊8～10 歩目のリズムは、しばしば QQS から SQQ に変えて使われることがあります。
＊ナチュラル･ツイスト･ターンはインピタス･ターンに繋げて終わることができますが、その場合のカウントは SQ&QQQS になります。
■**ナチュラル･ツイスト･ターン**：基本の踊り方は“F66”参照。

F49	フォーラウェイ･リバース&スリップ･ピボット ～ ステーショナリー･ピボット ～ リバース･ウェイブ Fallaway Reverse – Slip Pivot – Stationary Pivots - Wave フォーラウェイ･リバースのより高度な終わり方です。非常に魅力的ですが、二つのピボットをコントロールできるしっかりとした技術が必要です。

1-4.	**フォーラウェイ･リバース&スリップ･ピボット**を踊り、LOD に面します。（F47 参照）	SQQQ
5.	左足　ボディを横切り CBMP に前進し（ボール、フラット）、左へ強く**ピボット**してほぼ 1/2 回転します。バランスは後ろに保ちます。右足は左足後ろに CBMP に固定しておきます。	Q
6.	CBMP に保たれた後ろの右足に体重を移し、その足の上で左へ強く**ピボット**して壁斜めに面します。左足は右足前に CBMP に固定しておきます。	Q
7-15.	左足を壁斜めに前進し（ヒール）、**リバース･ウェイブ**に入ります。（最初の４歩のカウントに注意）	QQQS QQS SS

《メモ》　＊二つのピボットでは、とてもしっかり女性をホールドしておくことと、足を CBMP に固定する必要があります。もしホールドが緩いと、二人は両方のピボットで前後へのロック（揺れ）を起こしながら踊ることになります。

■**ステーショナリー･ピボット**：“ステーショナリー”とは「静止した、止まった」の意味です。ピボットが連続しているため、英語表記は「～ピボッツ」となっています。

F50	フォーラウェイ･リバース&スリップ･ピボット ～ ダブル･リバース･スピン ～ カービング･スリー･ステップ ～ オープン･フィニッシュ ～ フォーラウェイ･ウィスク Fallaway Reverse – Slip Pivot – Double Reverse Spin – Curving Three Step – Open Finish – Fallaway Whisk 上手に踊れたとき、素晴らしく美しくみえます。

1-8.	**フォーラウェイ･リバース**から**ダブル･リバース･スピン**までの８歩を踊り壁斜めに面します。バリエーション F47 の 1～8 参照。	SQQQ QQ&Q
9.	左足　壁斜めに前進し、勢いよく左へ回転します。（ヒール）	S
10.	ほぼ中央斜めに面するまで回転し、右ショルダー･リーディングを使って右足前進。男性は左に、女性は右にスウェイをかけます。（ボール、ライズ）	Q
11.	逆中央斜めに面するまで回転を継続し、ボディを横切って左足を CBMP に、女性とイン･ラインで前進。左スウェイをかけます。　（女性は右スウェイをかけて顔を右に返します。）（トウ、ロアー）（**カービング･スリー･ステップ**）	Q
12-14.	右足に体重を戻してリバース･ターンの 4～6 を踊ります。左へ 1/4 回転し、右足を女性のアウトサイド、逆壁斜めに前進。14 歩目では右スウェイをかけ、体重は後ろに保ちます。（トウ、ロアー）　（**オープン･フィニッシュ**）	SQQ
15-17.	後ろの（LOD 方向）左足に体重を戻し、女性がアウトサイドに出てきます。右回転をしながら**フォーラウェイ･ウィスク**を踊り、PP になり、男性は中央斜めに面します。	SQQ
18.	右足（女性は左足）　PP で中央斜め方向へ前進。（ヒール）	S
19-21.	女性をスクエアに戻し、中央斜めにフェザー･フィニッシュします。	QQS

《メモ》　■**カービング・スリー・ステップ**：カーブド･スリー･ステップとも呼ばれています。

F51	バウンス･フォーラウェイ･リバース ～ ブレイクを使ったカービング･スリー･ステップ "Bounce" Fallaway Reverse – Curving Three Step with Break 現代風で競技会によく使われています。

1-4.	バリエーション F47 にあるフォーラウェイ･リバース&スリップ･ピボットの４歩を踊りますが、次の点に気をつけてください。	
	1. １歩目左足はヒールから前進し、いつもより急激にライズを起こします。　（女性のライズもすばやくなります。）	S
	2. ２ 歩目右足はトウで出てから、次の左足が後退するときにヒールに下ります。（カウントに注意）	&
	3. ３歩目左足は普通に後退しますが、カウント“S”になります。	S
	4. ４歩目のスリップ･ピボットも通常と同じ踊り方をしますが、スピードが少し速くなります。このときの右足後退はトウを床から離さず引いてきます。	&
5-7.	左足　壁斜めに前進してカービング･スリー･ステップを踊ります（バリエーション F50 の 9～11 歩目参照。F57 も参照）。７歩目はトウに上がっています。	SQQ
8.	体重を後ろの右足トウにそっと戻します。　（女性は前方の左足トウに体重を戻します。）　スウェイと顔の向きはそのままにしておきます。	&
9.	スウェイと顔の向きをそのままに、再び前方の左足に体重を戻します。 （トウ、ロアー）　（ブレイク）	Q
10-13.	体重を後ろの（LOD）右足に移してリバース･ターンの４～７歩目に続けます。（カウントに注意）	QQQS

《メモ》　＊11 歩目で顔の向きを戻します。
■**バウンス**：「弾む、はねるように歩く」の意味。

F52	テレスピン ～ ウィーブ Telespin to Weave 難しくはありませんが、伸びやかに動いて行けるバリエーションです。

1-3.	左足　中央斜めに前進してオープン･テレマークの３歩を踊り、ボディを壁に面して PP になります。	SQQ
4-5.	体重を左足に乗せたままいます。 この間女性は：－	&Q
	4. PP で左足を小さく前にステップ。（ボール）	&
	5. 右足　男性とスクエアになりながら前進して横にステップし、中央斜めに背面します。	Q
	《メモ》 ＊男性は体重を左足に置いたままボディを僅かに左回転します。この回転は通常の回転よりも遅めに行います。女性は PP で顔を右に返し、そのまま右を保って踊りましょう。	
6.	右足　かなりゆっくり、何気ない雰囲気で横にステップし、ほぼ LOD に背面します。　（女性は右足の上で左回転を続けた後、左足トウを LOD に向けて横少し前にステップします。顔はまだ右を向いています。）（トウ） （テレスピン）	Q
7.	左足　左回転をもう少し継続して、中央斜めの方に後退します。女性がアウトサイドに出てきます。　（女性の顔は右に保っています。）（トウ）	Q
8.	右足　LOD 方向に後退しながら女性とイン･ラインに戻ります。（トウ） （女性は男性とイン･ラインで左足前進し、次のステップにかけて徐々に顔を通常の位置に戻します。）	Q

9.	左足　左回転しながら横少し前にステップします。（トウ）	Q
10.	右足　壁斜め、女性のアウトサイドに前進します。（トウ、ロアー）	Q
11.	左足　壁斜めに前進。女性とイン･ラインに戻ります。（ヒール）（**ウィーブ**） ～ スリー･ステップやリバース･ウェイブに続けます ～	S

《メモ》　■**テレスピン**：テレマークとスピンが合わさった言葉。初めのテレマークを含む１～6 歩をテレスピンと言います。

F53	テレスピン ～ リバース･ピボット ～ ウェイブ Telespin – Reverse Pivot to Wave とても見栄えのするバリエーションですが、上の F52 より難しいです。

1-5.	バリエーション **F52** の**テレスピン**の 1～5 歩を踊ります。５歩目で男性は左足ボールの上で強く左回転をして LOD に背面します。このとき右足は左足後ろに CBMP に保ちます。左足ボールの上で少し高く保ち、体重を前方に保ちます。　（女性は男性が 5 歩目で左回転継続しているとき、体重を右足トウの上に残したまま、左足を右足にブラッシュします。	SQQ&Q
6.	左回を継続しながら後ろの右足に体重を移します。これは小さなステップです。続いて右足で左へ**ピボット**して壁斜めに面し、左足を右足前に CBMP に保ちます。　（女性は左足をイン･ラインで前進して、左へピボットします。右足は後ろに CBMP に保ちます。）　（**リバース･ピボット**）	Q
7-15.	左足　ヒールから前進しリバース･ウェイブを踊ります。（カウントに注意）	SQQS QQSSS

F54	テレスピン ～ フェザー･フィニッシュ The Telespin and Feather Finish 非常に人気のある簡単なテレスピンの終わり方です。

1-5.	**テレスピン**の５歩を踊ります。バリエーション **F52** 参照。	SQQ&Q
6.	右足　左回転を継続しながら横にステップし、LOD に背面して女性とスクエアに。　（女性は左足を右足に閉じてトウに上がり、LOD に面します。）	Q
7.	左足　左回転を継続しながら横少し前にステップし、ボディは壁に面します。　（女性は右足を横にステップし、壁に背面します。）（トウ）	Q
8.	右足　女性のアウトサイド、壁斜めに前進します。（トウ）	Q
9.	左足　女性とイン･ラインで前進。（ヒール）　（**フェザー･フィニッシュ**）	S

F55	オープン･テレマーク ～ ダブル･フォーラウェイ･ナチュラル･ターン ～ アウトサイド･スイブル ～ ホバー･クロス Open Telemark – Double Fallaway Natural Turn – Outside Swivel – Hover Cross このバリエーションは長年人気を保ち続けています。

1-3.	**オープン･テレマーク**の３歩を踊り、中央斜めに背面します。	SQQ
4-7.	右足（女性は左足）　PP で前進しナチュラル･ターンの４歩を踊ります。女性を PP に保ち、6～7 歩目をフォーラウェイの形で壁斜めに後退するようにします。　（女性はヒール･ターンしません。５歩目で右足前進、６歩目と７歩目はそれぞれに左足、右足を後退します。）（カウントに注意）	SQQQ

8.	右足　右回転しながら女性の前を横切って前進（ヒール）。ほぼ LOD へ出て行きます。　（女性は左足を右足前にクロスします。）	Q
9.	左足　右回転しながら横にステップ。女性とスクエアに戻り、中央斜めに背面します。　（女性は右足を斜め前に前進。回転はありません。）（トウ）	Q
10.	右足　中央斜めに後退。　（女性は左足前進します。）（**ダブル･フォーラウェイ･ナチュラル･ターン**）	Q
11.	左足　中央斜めに後退。女性がアウトサイドに出てきますので、彼女の右足の上で**アウトサイド･スイブル**させます。このとき男性は右足を左足前に、体重をかけずにクロスします。PP になり逆壁斜めに面します。	S
12.	右足　右回転しながら PP で逆壁斜めに前進します。　（女性は PP で左足前進。回転はありません。）（ヒール）	S
13.	左足　横にステップし壁に背面します。　（女性は男性の足の間に右足前進します。）　今、スクエアに戻っています。（トウ）	Q
14.	右足　右回転をしながら横にステップして LOD に面します。　（女性は左足を横にステップします。）（トウ）	Q
15.	左足　壁斜め、女性の左アウトサイドに小さく前進。　（女性は右足を後退します。）　男性は左スウェイをかけます。（トウ）	
16.	左回転をしながら、後ろの右足に体重を戻します。　（女性は男性の左アウトサイドに出ていきます。）（トウ）（**ホバー･クロス**）	Q
17-19.	左回転しながら、中央斜めにフェザー･フィニッシュします。	QQS

《メモ》　＊女性は 6～7 歩目のフォーラウェイ･ポジションでは、かなり開き、顔を右へ返すようにします。また、そうなるように男性は女性に上手なリードを与えなくてはなりません。
＊男性は 7 歩目で体重を前方に保つことで、次の 8 歩目での前進を可能にします。
＊12～19 歩目は PP から始めるホバー･クロスです。

F56　オーバーターンド･ウェイブ ～ カービング･スリー･ステップ

Overturned Wave to Curving Three Step

暫くの間、最も優れたフォックストロットのバリエーションの一つでした。
頭の使い方に関する注意事項を読んでください。

1-6.	LOD に面して左足からリバース･ウェイブの 6 歩を踊ります。4 歩目を壁斜めに後退してから幾分シャープにカーブし、6 歩目右足を中央に後退します。この足は体重を前に保ち、ゆっくりステップします。6 歩目後退したときボディは左回転し、左足は前方に CBMP 気味に保たれています。今、ボディは壁に面しています。（カウントに注意）　（**オーバーターンド･ウェイブ**）	SQQ SQQ
7.	左足　左回転しながら女性とイン･ラインで壁斜めに前進します。	S
8.	大きく左回転しながら、右ショルダー･リーディングを使って右足前進し、中央斜めに面します。（ボール、ライズ）	Q
9.	左足　左回転を継続しながら、体を大きく横切って逆中央斜めに CBMP に前進します。このステップはトウで出てからロアーします。体重を後ろに保ち、強い左スウェイをかけてチェックします。（**カービング･スリー･ステップ**）	Q
10.	後ろの右足に体重を戻して LOD にさがり、左回転します。	S
11-13.	左回転しながらフェザー･フィニッシュに入り、壁斜めに（左足前進して）終わります。	QQS

《メモ》　＊6 歩目と 9 歩目はコントロールを利かせてゆっくりステップすることが重要です。
＊女性は 7 歩目の終わりで顔を右へ返し、そのまま 9 歩目の終わりまで右に保っておくと、とても美しいです。
＊上級者は更に美しい形を造ることがあります。それは、5 歩目と 6 歩目で既に顔を右へ返し、そのまま9歩目の終わりまで続ける方法です。この方法を用いる場合、女性のポイズはウェストから更に後ろに保たれます。

F57	カーブド･フェザー ～ インピタス ～ ウィーブ･エンディングで PP に ～ サイド･スウェイ ～ ロール ～ ピボットからカーブビング･スリー･ステップ ～ スイッチ･エンディング Curved Feather – Impetus to Weave ending in PP – Side Sway – Roll – Pivot to Curved Three-step with "Switch" ending "スイッチ" の新しい終わり方が入っている素晴らしいグループです。

1-3.	右足前進からフェザー･ステップを踊り、右へシャープにカーブして、３歩目右足を女性のアウトサイドに前進。ほぼ中央斜めに背面します。３歩目では体重を後ろにしておきます。 （**カーブド･フェザー**）	SQQ
4-6.	左足　ほぼ LOD に沿って後退。女性がアウトサイドに出てきます。続いて**インピタス**･ターンを踊り、逆中央斜めに背面します。	SQQ
7.	トウに上がったまま、右ショルダー･リーディングを使って中央に右足後退。そのときボディを右回転させます。	Q
8.	トウに上がったまま右回転を継続し、左足を中央斜めに後退してからロアーします。女性がアウトサイドに出てきます。	Q
9.	右足　中央斜めに後退。女性とイン･ラインになります。（ダウン）	S
10.	左回転をして PP になりながら右足の上で僅かにライズし、PP で左足を（女性は右足を）LOD に沿って横にステップします。（トウ、ロアー）	Q
11.	右足（女性は左足）　PP で LOD に沿ってヒールから出て行き、ボディをしっかり乗せます。 （**ウィーブ･エンディングで PP に**）	Q
12.	右足の上で僅かにライズしながら、左足を PP で LOD に沿って横から前方にステップします。　（女性は PP で右足を横から前方にステップします。）このステップではトウに高く上がり、次にロアーしてフラットになります。ウェストからの左スウェイ（女性は右スウェイ）をかけ、左膝を少し緩めます。顔を左に（女性は右に）返して下の方を見ます。 （**サイド･スウェイ**）	S
13.	スウェイを戻し、右足を逆壁斜めに向けて斜め前に出しながら、ボディの右回転を起こします。この足は僅かに女性の足の間に入ります。　（女性は左足を横から後ろにステップします。）　このステップで男性は右ショルダー･リーディングを使って（足はフラット）出て行きます。体重が乗ったとき、右手で女性のウェストの左側に圧力を加え、女性を "**ロール**" アクションで右回転させます。女性はポイズをしっかり後ろに保ち、顔を左へ返します。	S
14.	ボディを左回転させ、中央斜めにある左足に体重を戻します。	Q
15.	右足を後ろに（中央に）引き、左へ**ピボット**して壁斜めに面します。左足は前方に CBMP に保ちます。	Q
16.	左足　女性とイン･ラインで壁斜めに前進し、強い左回転を起こします。（ヒール）	S
17.	右足　右ショルダー･リーディングを使って前進。今、中央斜めに面しています。（ボール、ライズ）	Q
18.	左回転を継続しながら左足を小さく前方へ、ボディを横切って CBMP に、逆壁斜めに出します。女性とはイン･ラインにいます。トウで出てからロアーします。体重は後ろに保ちます。ウェストからの強い左スウェイ（女性は右スウェイ）をかけます。女性は顔を右へ返し、二人で下の方を見ます。 （**カーブド･スリー･ステップ**）	Q
19.	両足その場で、徐々にスウェイを消しながらボディを右へ 1/2 回転します。この回転が始まるとき、右足ボールで床をプレスし、ボディを上に伸ばします。この時は主に右足に体重が掛かっていますが、回転を起こしてから左足ボールに体重を移し、それからヒールに下ります。回転の最後は左足体重で壁斜めに面し、右足が前方にあります。　（女性の回転は、まず左足ボールで回転し、右足を少しだけ動かして、男性の足の間で終わるようにします。）（**スイッチ**）	QQ
20.	右足　壁斜めに前進。ナチュラル･ツイスト･ターンや他のナチュラル系フィガーに入ります。	S

F58	オープン･テレマーク ～ フォーラウェイ･ナチュラル･ターンから 女性のレフト･スイブル ～ リンクから PP Open Telemark – Fallaway Natural Turn to Lady's Left Swivel – Link to P.P. とても魅力的な上級バリエーションです。

1-4.	左足　中央斜めに前進して**オープン･テレマーク**を踊り、PP になり（4 歩目右足で）壁に動いて行きます。	SQQS
5.	女性を PP に保ったまま右回転しながら、左足を横にステップし、LOD に背面します。　（女性は右足前進します。）（トウ）	Q
6.	右足（女性は左足）　右回転を継続しながらフォーラウェイの形で壁斜めに後退します。（トウ、ロアー）　（**フォーラウェイ･ナチュラル･ターン**）	Q
7.	左足　壁に後退。体重をかけずに右足を左足前にクロスし、中央に面します。（女性は右足をフォーラウェイ後退し、しっかりボディの下に置きます。直ちに右足の上で左へ**スイブル**し、体重をかけずに左足を右足近くに閉じます。中央に背面し、男性とスクエアに戻っています。）（**女性のレフト･スイブル**）	S
8.	右足　女性のアウトサイド、中央に前進。　（女性は左足後退。）（ヒール）	Q
9.	左足　速やかに右足に（女性は右足を左足に）閉じます。体重はかけません。トウにライズして右回転を始めます。	Q
10.	両足その場でホバーします。ボディが LOD に面するまで右回転を継続します。（**リンクから PP**）	Q
11.	PP になり、左足を（女性は右足を）横にステップし、中央に進みます。（トウ、ロアー）	Q
12.	右足（女性は左足）　PP で前進します。（ヒール）	S

～ ウィーブ･フロム･PP やフェザー･エンディングに続けます ～

F59	フォー･ウェイブ The Four Waves 素晴らしいフォックストロットのバリエーションです。

1-7.	LOD か壁斜めに面してリバース･**ウェイブ**の初めの 7 歩を踊ります。7 歩目は左足後退し、LOD に背面します。	SQQS QQS
8.	右足　右ショルダー･リーディングを使って LOD へ後退。　（女性は左ショルダー･リーディングを使って左足、イン･ラインに前進します。）　この足は、女性はヒールから出てもボールから出ても構いません。男性はボールで後退しライズして行きます。	Q
9.	左足　ショルダー･リーディングをかけたたままイン･ラインで後退（女性は右足前進）します。（トウ、ロアー）	Q
10.	右足　後退。　（女性は左足前進します）。僅かに CBM がかかります。（ダウン）	S
11.	左足　左ショルダー･リーディングを使って後退。　（女性は男性と反対の動きをします。）（ボール、ライズ）	Q
12.	右足　ショルダー･リーディングを使ったまま後退。　（女性はイン･ラインのまま男性と反対の動きをします。）（トウ、ロアー）	Q
13-16.	左足　女性とイン･ライン で LOD に後退し、オープン･インピタス･ターンを踊ります。最後は PP になり、（右足が）中央斜めに出て行きます。	SQQS

～ 女性をスクエアに戻しながらウィーブ･フロム･PP を踊ります。カウントは **QQQQ QQS**。（最後は左足を壁斜めに前進します） ～

《メモ》　＊女性は 8 歩目と 9 歩目で顔を右へ返し、11 歩目と 12 歩目では左へ返しても良いです。この方法を最初に教えると良いでしょう。ある意味、他の踊り方より難しい所もありますが、バランスやコントロールの観点からすると、この方法を最初に教える大きなメリットがあります。

■8 歩目で“イン･ライン”に下線を引いているのは、女性がアウトサイドに出るバック･フェザーの踊り方があるからです。

■英語表記はフォー･ウェイブスとなっています。

F60	フォー･ウェイブ ～ ティプル･シャッセ ～ ナチュラル･ウィーブ The Four Waves with Tipple Chasse to Natural Weave フォー･ウェイブスの発展型です。

1-13.	バリエーション F59 の 1～13 歩を踊り、左足を LOD に後退した所で終わります。 （フォー･ウェイブ）	SQQS QQS QQS QQS
14.	右への強い回転を起こしながら、右足（女性は左足）を小さく横にステップ。右スウェイをかけ、顔を右へ返します。（トウ）	Q
15.	左足　右回転しながら右足に閉じ、LOD に面します。（トウ）	&
16.	右足　壁斜め、女性の足の間に前進。（女性は左足を左寄りに後退します。）スウェイと顔の位置はそのままです。（ボール、フラット）	Q
17.	右回転を継続しながら左足を横にステップし、ほぼ中央斜めに背面します。（女性は右足を左足近くに閉じます。）（トウ） （ティプル･シャッセ）	Q
18-23.	スウェイを消し、右ショルダー･リーディングを使って右足後退しながら、ナチュラル･ウィーブの 3～8 歩目を踊ります。（壁斜めに左足前進して終わります。）	QQQ QQS

F61	リバース･ウェイブ ～ バック･フェザーの PP エンディング ～ ジュテからランジ･ポイント ～ ルドルフ･フォーラウェイ Reverse Wave to Back Feather ending in PP – Jete to Lunge Point – Rudolph Fallaway 最高の競技用バリエーションです。

1-7.	リバース･ウェイブの 7 歩を踊り、LOD に背面して（左足後退で）終わります。多少中央斜め方向に終わっても良いです。	SQQ SQQS
8.	右足　右ショルダー･リーディングを使って後退し、女性をアウトサイドに出す用意をします。（トウ）	Q
9.	左足　後退。（女性は男性のアウトサイドに右足前進。）（トウ、ロアー） （バック･フェザー）	Q
10.	右足　女性とイン･ラインで LOD へ後退。（ダウン、ライズ）	Q
11.	PP になりながら左回転し、左足を壁斜めに向け横にステップ。 （女性は PP で右足を壁斜めに向け横にステップします。）（トウ、ロアー） （PP エンディング）	Q
12.	右足（女性は左足を） PP で壁斜めに前進。ボディをスイングさせてこの足に乗ります。（ヒール）	S
13.	軽く弾んで左足を横に小さくステップし、女性をスクエアに戻します。（女性は男性の前を横切って右足を横に大きめにステップします。） この足は、一度トウに上がってからロアーしてフラットになります。今、男性は壁斜めに面しています。 （ジュテ）	&
14.	左足体重のまま左膝を緩め、右ショルダー･リーディングを使って右足を斜め前にポイントし、LOD に面します。 （女性は右膝を緩め、左ショルダー･リーディングを使って左足を斜め後ろにポイント。） 女性は顔をしっかり左に返し、男性は女性を見ます。（カウントに注意） （ランジ･ポイント）	SS
15.	右足　女性の足の間に深く踏み込み、僅かに右回転しながら右膝を緩めます。 （女性は左足を後退してから左膝を緩め、右足を外側にロンデして円を描きます。同時に左足で回転しながら PP になります。）これがルドルフ･フォーラウェイです。	S
16.	体重を左足に戻し、逆 LOD へフォーラウェイの形でさがります。 （女性の右足はロンデで後ろに移動し続け、逆 LOD にフォーラウェイの形になります。）	Q
17.	右足　女性をスクエアに戻しながら、小さく引き込みます。 （女性は右足の上で回転し、スクエアになりながら左足をイン･ラインに前進します。）	Q

～左足を中央斜めに出してリバース系フィガーに入ります ～

F62	クイック･レフト･フェザー ～ 左アウトサイドへの切り替えとスウェイ･チェンジ ～ ロック･ホバー ～ フェザー･フィニッシュ Quick Left Feather – Reverse to Left Side with Sway Change – Lock Hover to Feather Finish 上級者が好むバリエーションです。

1-4.	中央斜めにフェザー･ステップを踊ります。	SQQS
5.	右足　右ショルダー･リーディングを使って前進し、次に女性の左アウトサイドに出る用意をします。この足には勢いをつけて乗って行きます。	Q
6.	左足　女性の左アウトサイドに前進し、ボディを左回転させます。男性は顔を左に保ちます。（女性は右足後退します。）	&
7.	右足　左回転しながら横にステップし、壁斜めに背面。　（女性は左足をLOD に向けて横にステップします。）（トウ）　（**クイック･レフト･フェザー**）	Q
8.	左足　LOD に後退。女性が右アウトサイドに出てきます。（トウ、ロアー）	Q
9.	右足　LOD に後退します。（女性は男性とイン･ラインで左足前進します。（ヒール））　男性は一度ロアーしてから再びライズします。	Q
10.	左足　左ショルダー･リーディングを使って後退し、今度は女性を男性の左アウトサイドに切り替えて出す用意をします。	Q
11.	右足　女性を左アウトサイドに出しながら LOD へ後退。この足は少しボディの下にかかります。ボディを左へ回転させてほぼ中央斜めに背面します。トウに高く上がり、すばやくショルダーのアクションを使って右スウェイをかけ、顔を右へ（女性は左へ）返します。　（**左アウトサイドへの切り替え**）	Q
12-13.	このポジションを保ち、両足を動かさずに、ゆっくりと右スウェイから左スウェイに切り替えます。顔もゆっくり左へ返します。　（女性は顔を右に返します。）（カウントに注意）　（**スウェイ･チェンジ**）	SS
14.	体重を、女性の左アウトサイドにある前方の左足に移します。左足ボールで床をプレスして僅かにロアーします。顔は右に（女性は左に）返しても構いません。	Q
15.	体重を、中央斜め方向にある右足に移し、女性が男性の左アウトサイドに出てきます。右足に体重が移動する際、左へのボディ･ターンを使います。そのため、ロック･ステップのように感じがします。（トウ）（**ロック･ホバー**）	Q
16-18.	左足　横少し前にステップし、女性をイン･ラインに戻してリバース･ターンの 5～7 を踊ります。　（**フェザー･フィニッシュ**）	QQS

F63	リバース･ターン ～ スローアウェイ･オーバースウェイ ～ 女性左足のロンデから PP Reverse Turn to Throwaway Oversway – Lady's L.F. Ronde to P.P. とてもシンプル。でも、現代的で魅力的です。

1-4.	左足　中央斜めに前進して**リバース･ターン**の 4 歩を踊り、LOD に背面します。（カウントに注意）	SQQQ
5.	左足　左回転しながら横にステップ。トウを壁斜めに向けます。　（女性は右足を横にステップし、壁に背面します。）（フラット）	Q
6.	両足その場で左膝を緩め、ボディを僅かに左へ回転させます。　（女性は右足で左回転し、左足トウを床の上を滑らせて LOD に後退します。体重は右足にあり、ボディは LOD へ後退し、顔をしっかり左へ返します。）　（**スローアウェイ･オーバースウェイ**）	S
7-8.	このポジションを保ち、左足体重のまま顔を右へ向けて行きながら、女性を右足の上で回転させます。　（このとき女性は右足を軸に、左足を逆 LOD まで大きくロンデして男性の右足の傍までもってきます。まだ右足に乗っています。）　男性は右スウェイで顔を右へ返し、女性は左スウェイで顔を左へ返します。　（**女性左足のロンデ**）	SS

9.	左膝を徐々に伸ばしながら右足を左足に（女性は左足を右足に）閉じます。スウェイと顔の向きはそのままに、男女トウに上がります。	Q
10.	カウントのギリギリ最後でスウェイを消して PP になり、LOD に沿って左足を（女性は右足を）横にステップします。（トウ、ロアー）	Q
11.	右足（女性は左足）　PP で前進し、一般的なエンディングに続けます。	S

F64　フォーラウェイ･リバース＆スリップ･ピボット ～ オープン･テレマーク ～ ビッグ･トップ

Fallaway Reverse – Slip Pivot to Open Telemark – "Big Top"

多くの人が競技会で使用する、流れるようなバリエーションです。

1-4.	**フォーラウェイ･リバース＆スリップ･ピボット**を踊り、LOD に面します。（バリエーション **F47** 参照）	SQQQ
5-7.	左足　前進して**オープン･テレマーク**を踊ります。PP になり LOD に沿って動いていく用意をします。（カウントに注意）	QQQ
8.	右足　LOD の方に向けて PP で前進します。　（女性は PP で左足を中央斜めに向けて前進します。）（ヒール）　（**ビッグ･トップ**に入ります）	Q
9.	左足を後ろに残したまま左へボディ･ターンします。その間、女性が右足前進から左回転して横にステップし、男性とスクエアになるようリードをします。男性は右足体重のままです。	Q
10.	右足を軸にボディの左回転を継続します。左足は右足後ろ深くに保ったまま、LOD に背面するまで左回転します。　（女性は右足トウに上がったまま、左足ブラッシュしますが体重は乗せません。）	Q
11.	左へのボディ･ターンを継続しながら、左足ボールでボディを上に持ち上げ、右足を後ろ（中央方向）に引き込み、ロアーします。女性とイン･ラインになり、左へピボットして壁斜めに面します。左足は前方に保たれています。	Q
12-20.	左足　前進からリバース･ウェイブを踊ります。	SQQ SQQ SSS

《メモ》　■**ビッグ･トップ**：「大きな独楽（コマ）」の意味。

追加資料

F65　ナチュラル･テレマークの踊り方

（男性）

1.	右足　壁斜めに前進し、右回転を始めます（TH）。（1 の終わりでライズ。スウェイなし。）	S
2.	左足　横にステップし、中央斜めに背面します（T）（アップ。1―2 で右へ 1/4 回転。右スウェイ。）	Q
3.	右足　横に小さくステップ。中央斜めに面します（T）。（アップ。2-3 で右へ 1/2 回転。左スウェイ。）	Q
4.	左足　左ショルダー･リーディングを使って斜め前に前進し、女性のアウトサイドに出る用意をします（T）。中央斜めに面しています。（アップ。回転なし。左スウェイ。）	Q
5.	右足　女性のアウトサイドに、CBMP に前進（TH）。中央斜めに面しています。（アップ、5の終わりにロアー。回転なし。スウェイなし。）	Q
6.	左足　中央斜めに面して前進（H）。　（回転なし。スウェイなし。）	S

（女性）

1.	左足　壁斜めに後退し、右回転を始めます（TH）。 （１の終わりでライズ（NFR）。スウェイなし。）	S
2.	右足　左足に閉じてヒール･ターンし、LOD に面します（HT）。 （ライズ継続。1-2 で右へ 3/8 回転。左スウェイ。）	Q
3.	左足　横にステップし（T）、右足をブラッシュします。中央斜めに背面します。（アップ。2-3 で右へ 3/8 回転。スウェイなし。）	Q
4.	右足　右ショルダー･リーディングを使って斜め後ろに後退（TH）。中央斜めに背面しています。　（アップ。回転なし。右スウェイ。）	Q
5.	左足　CBMP に後退し、中央斜めに背面します。 （アップ〈NFR〉、５の終わりでロアー。回転なし。スウェイなし。）	Q
6.	右足　中央斜めに後退します（T）。　（回転なし。スウェイなし。）	S

《メモ》　■４～6 歩目は**ホバー･フェザー**です。
■５歩目までをホバー･テレマークとするテキストもあります。

F66　ナチュラル･ツイスト･ターンの踊り方

（男性）

1.	右足　LOD に面して前進（HT）。右回転を始めます。 （ライズなし。スウェイなし。）	S
2.	左足　横にステップし中央斜めに背面します〈TH〉。 （1-2 で右に 3/8 回転。ライズなし。右スウェイ。）	Q
3.	右足　左足後ろにクロスし、LOD に背面します（T）。 （2-3 で右に 1/8 回転。ライズなし。右スウェイ。）	&
4-5.	両足でツイストし（両足はフラットに保ちつつ右足 T と左足 H で回転。右足に体重をかけて終わります）中央斜めに面します。ツイストの最後はプル･ステップと同じ方法を使います。 （4-5 で 3/8 回転。ボディはもう少し回転。５でライズ。スウェイなし。）	QS
6-8	ホバー･フェザーを踊ります。	QQS

〈女性〉

1.	左足　LOD に背面して後退（TH）。右回転を始めます。 （ライズなし。スウェイなし。）	S
2.	右足　左足に閉じてヒール･ターンし、LOD に面します（HT）。 （1−2 で右へ 1/2 回転。ライズなし。左スウェイ。）	Q
3.	左足　左ショルダー･リーディングを使って前進し、ほぼ壁斜めに面します（T）。次に男性アウトサイドに出る用意をします。 （ライズなし。左スウェイ。）	&
4.	右足　男性アウトサイドに CBMP で前進（T）。壁斜めに面します。 （2−4 で 1/8 回転。4-5 で 1/4 回転。ライズなし。 スウェイなし。）	Q
5.	左足　横にステップし中央斜めに背面（T）。右足を左足にブラッシュします（T のインサイド･エッジ）。　（ボディの回転が少し。ライズ。右スウェイ。）	S
6-8	ホバー･フェザーを踊ります。	QQS

《メモ》　■**ホバー･フェザー**：踊り方は F65 参照。
■ナチュラル･ツイスト･ターンを壁斜めにスタートするテキストもあります。