

## 全国共通ステップ フィガー

表中の略は次の通りです。

L (レフト)

R (ライト)

PP (プロムナードポジション)

OP (アウトサイドパートナー)

CPP (カウンタープロムナードポジション)

RSP (ライトサイドパートナー)

LSP (レフトサイドパートナー)

DC (中央斜め)

ver.01 2021年

①ブルース		Blues
	フィガー名	カウント
(1.2回)		
	クォーターターンス×2	(SSQQ SSQQ)×2
	チェックバック	SSQQ
	クォーターターンス	SSQQ SSQQ
	ナチュラルピボットターン	SSQQ SSQQ
	クォーターターンス後半	SSQQ
	クォーターターンス	SSQQ SSQQ
	ナチュラルターン	SSQQ SQQS
(3回)		
	リバースターン	SQQ SQQ
	クォーターターンス	SSQQ SSQQ
	チェックバック	SSQQ

②マンボ		Mambo
	フィガー名	カウント
(1.2回)		
	ベーシックステップ×2	(QQS QQS)×2
	サイドステップL&R×2	(QQS QQS)×2
	ベーシックステップ×2	(QQS QQS)×2
	ニューヨーク(クロスオーバーブレイクス)LSP&RSP×2	(QQS QQS)×2
	ベーシックステップ×2	(QQS QQS)×2
	ハンドトゥハンドRSP&LSP×2	(QQS QQS)×2
	ベーシックステップ×2	(QQS QQS)×2
	ハーフトーン×2	(QQS QQS)×2
(3回)		
	ベーシックステップ×2	(QQS QQS)×2
	フルターン×2	(QQS QQS)×2

全国共通ステップ フィガー集

③スクエアルンバ		Square Rumba
	フィガー名	カウント
(1.2回)		
	ベーシックステップ	(QQS QQS)×2
	サイドシャッセL&R	(QQS QQS)×2
	スクウェア	(QQS QQS)×2
	スクウェア(左回転)	(QQS QQS)×2
	サイドシャッセL&R	(QQS QQS)×2
(3回)		
	ベーシックステップ	(QQS QQS)×2
	サイドシャッセL&R	(QQS QQS)×2
	アンダーアームターン	(QQS QQS)×2
	サイドシャッセL&R	(QQS QQS)×2
	アンダーアームターン	(QQS QQS)×2
	サイドシャッセL&R	(QQS QQS)×2

④ジルバ		Jitterbug
	フィガー名	カウント
(1.2回)		
	ベーシックムーブメント×2	(SSQQ)×2
	チェンジオブプレイスRtoL	SSQQ
	チェンジオブプレイスLtoR	SSQQ
	チェンジオブハンズビハインドバック×2	(SSQQ)×2
	チェンジオブプレイスLtoR	SSQQ
(3回)		
	ベーシックムーブメント×2	(SSQQ)×2
	チェンジオブプレイスRtoL	SSQQ
	ストップアンドゴー×2	(SSQQ)×2
	チェンジオブプレイスLtoR	SSQQ
	ウィンドミル×2	(SSQQ)×2
	チェンジオブプレイスLtoR	SSQQ

全国共通ステップ フィガー集

⑤ワルツ		Waltz
	フィガー名	カウント
(1.2回)		
	ナチュラルターン	(3)123 123
	クローズドチェンジ	123
	リバースターン	123 123
	クローズドチェンジ	123
	ヘジテーションチェンジ	123 123
(3.4回)		
	リバースターン	123 123
	クローズドチェンジ	123
	ナチュラルターン(DC背面で終わる)	123
	アウトサイドチェンジ (OPへ)	123
	ナチュラルスピントーン	123 123
	リバースターン	123
	アウトサイドチェンジ	123

⑥チャチャチャ		ChaChaCha
	フィガー名	カウント
(1.2回)		
	タイムステップL&R	(234&1)×2
	ニューヨークR&L&R	234&1 234&1 234&1
	スポットターンL	234&1
	クローズベーシック	234&1 234&1
	ショルダートゥショルダー×2	(234&1 234&1)×2
	アンダーアームターンL&R	234&1 234&1
(3.4回)		
	ハンドトゥハンド	234&1 234&1 23
	スリーチャチャチャ	4&1 2&3 4&1
	ハンドトゥハンド	23
	スリーチャチャチャ	4&1 2&3 4&1
	ニューヨークLSP&RSP	234&1 234&1
	スプリットキューバンブレイク	2&3 4&1
	ニューヨークLSP	234&1
	スポットターンL	234&1

全国共通ステップ フィガー集

⑦パソドブレ		Paso Doble
	フィガー名	カウント
(1.2回)		
	8 拍待つ	1234 5678
	フラメンコタップ×2	(12&34 5678)×2
	プロムナード クローズ	1234
	シャッセ	5678
	プロムナード	1234 5678
	アタック(ディプラスマン)×2	(1234)×2
	シャッセ	1234
(3.4回)		
	セパレーション	1234 5678
	セパレーションウィズケーピングウォーク	(1234 5678)×2
	クードピック	1234 56&78
	シャッセ	12
	ドラッグ	34

⑧クイックステップ		Quickstep
	フィガー名	カウント
(1.2回)		
	クォーターターンtoR	(4)SQQS
	プログレッシブシャッセ	SQQS
	フォワードロック	SQQS
	ナチュラルスピントーン	SQQ SSS
	プログレッシブシャッセ	SQQS
(3.4回)		
	ナチュラルターンウィズヘジテーション	SQQ SSS
	プログレッシブシャッセtoR	SQQS
	アウトサイドチェンジ	SQQ
	ナチュラルスピントーン	SQQ SSS
	プログレッシブシャッセ	SQQS

全国共通ステップ フィガール集

⑨ タンゴ		Tango
	フィガール名	カウント
(1.2回)		
	2 ウォークス	SS
	プログレッシブリンク	QQ
	クローズドプロムナード	SQQS
	バックコルテ	SQQS
	ベーシックリバースターン	QQS QQS
(3.4回)		
	2 ウォークス	SS
	プログレッシブリンク	QQ
	クローズドプロムナード	SQQS
	ファイブステップ	QQQQS
	クローズドプロムナード	SQQS
	バックコルテ	SQQS

⑩ サンバ		Samba
	フィガール名	カウント
(1.2回)		
	サンバウイスクL&R×2 (4回目でPPになる)	1a2 3a4 5a6 7a8
	プロムナードサンバウォーク×3	1a2 3a4 5a6
	サイドサンバウォークインPP	7a8
	ポタフォゴR&L×2	1a2 3a4 5a6 7a8
	クリスクロス	1a2a3a4 5a6a7a8
(3.4回)		
	サンバウイスクL&R	1a2 3a4
	スポットボルタ (男性:ウイスクtoL 女性:スポットボルタtoR)	5a6
	コルタジャカ	(SQQQQQQ)×2
	サンバウイスクR&L&R	1a2 1a2 3a4
	ポタフォゴtoPP&CPP	1a2 3a4 5a6
	サイドサンバウォーク	7a8
	ポタフォゴR&L×2	1a2 3a4 5a6 7a8
	クリスクロス	1a2a3a4 5a6a7a8