

<男子>

<女子>

▽ワルツ1		壁斜めに面して始める	壁斜めに背面して始める	
1	左足からのクローズド・チェンジ	壁斜めに面して	壁斜めに背面して	NFR 123
2	ナチュラル・ターン	中央斜めに面して	中央斜めに背面して	123 456
3	右足からのクローズド・チェンジ	//	//	NFR 123
4	リバース・ターン	壁斜めに面して	壁斜めに背面して	123 456
-	-	(左足1歩前進)	(右足1歩後退)	1

▽ワルツ2		壁斜めに面して始める	壁斜めに背面して始める	
1	ウイスク	壁斜めに面して	中央斜めに面して	123
2	シャッセ from PP	//	壁斜めに背面して	12&3
3	ナチュラル・ターン1~3歩(1/4回転)	中央斜めに背面して	中央斜めに面して	123
4	アウトサイド・チェンジ	壁斜めに面して	壁斜めに背面して	123
5	ナチュラル・ターン	中央斜めに面して	中央斜めに背面して	123 456
-	-	(右足1歩前進)	(左足1歩後退)	1

▽フォックストロット1		中央斜めに面して始める	中央斜めに背面して始める	
1	フェザー・ステップ	中央斜めに面して	中央斜めに背面して	SQQ(S)
2	リバース・ターン	壁斜めに面して	壁斜めに背面して	SQQSQQS
3	スリー・ステップ	//	//	QQS

▽フォックストロット2		LODに面して始める	LODに背面して始める	
1	フェザー・ステップ(右足から)	LODに面して	LODに背面して	SQQS
2	スリー・ステップ	LODに面して	LODに背面して	QQ(S)
3	ナチュラル・ターン	中央斜めに面して	中央斜めに背面して	SQQSSS

▽クイックステップ1		壁斜めに面して始める	壁斜めに背面して始める	
1	クォーター・ターン to R	中央斜めに背面して	中央斜めに面して	SQQS
2	プログレッシブ・シャッセ	壁斜めに面して	壁斜めに背面して	SQQS(S)
3	ナチュラル・ターン	新壁斜めに面して	新壁斜めに背面して	SQQSSS

▽クイックステップ2		壁斜めに面して始める	壁斜めに背面して始める	
1	クォーター・ターン to R	中央斜めに背面して	中央斜めに面して	SQQS
2	プログレッシブ・シャッセ	壁斜めに面して		SQQS(S)
3	フォワード・ロック	//	//	SQQSS

▽タンゴ1		壁斜めに面して始める	壁斜めに背面して始める	
1	左足と右足のウォーク	壁斜め	壁斜め	SS
2	プログレッシブ・リンク		中央斜めに面して	QQ
3	ナチュラル・ツイスト・ターン(コーナーで)	新壁斜めに面して	新中央斜めに面して	SQQSQQ
	(注 右へ3/4回転)			
4	クローズド・プロムナード	壁斜めに面して	壁斜めに背面して	SQQS

▽タンゴ2		中央斜めに面して始める	中央斜めに背面して始める	
1	左足と右足のウォーク	中央斜め	中央斜め	SS
2	オープン・リバース・ターン・レディ・イン・ライン	壁斜めに面して(SL)	壁斜めに背面して	QQSQQS
3	プログレッシブ・リンク	//	中央斜めに面して	QQ
4	クローズド・プロムナード	//	壁斜めに背面して	SQQS

<男子>

<女子>

▽ルンバ1 (クローズド・ポジション)		逆壁斜めに面し、右足体重	逆壁斜めに背面し、左足体重	
1	ファン	壁に面して	LODへ	2341 2341
2	ホッケー・スティック (註 CPPで斜め前へ終わる)	逆壁斜めに面して	逆中央斜めに面して	2341 2341
3	ニューヨーク to LSP	壁斜めに面して	中央斜めに面して	2341
4	ニューヨーク to RSP	逆壁斜めに面して	逆中央斜めに面して	2341
5	スポット・ターン to R	壁に面して	中央に面して	2341
6	スポット・ターン to L	//	//	2341
7	左足で始めるサイド・ステップ to L	//	//	2341
8	右足で始めるサイド・ステップ to L	//	//	2341

▽ルンバ2 (クローズド・ポジション)		壁に面し、右足体重	中央に面し、左足体重	
1	左足で始めるサイド・ステップ to R	壁に面して	中央に面して	2341
2	右足で始めるサイド・ステップ to R	//	//	2341
3	ハンド to ハンド to RSP	//	//	2341
4	ハンド to ハンド to LSP	//	//	2341
5	ファン	壁斜めに面して	中央斜め	2341 2341
6	アレマーナ(註 最終歩の右足横少し前へ)	//	壁斜めに背面して	2341 2341
7	L サイド・ショルダー to ショルダー	中央斜めに面して	中央斜めに背面して	2341
8	R サイド・ショルダー to ショルダー (註 2~3で1/8回転女子と面して終わる)	LODに面して	LODに背面して	2341

▽チャチャチャ1 (クローズド・ポジション)		逆壁斜めに面し、右足体重	逆壁斜めに背面し、左足体重	
1	ファン	壁に面して	LODへ	234&1 234&1
2	ホッケー・スティックの1~7歩	逆壁斜め	逆壁斜め	234&1 23
3	スリー・チャチャチャ forward	//	//	4&1 2&3 4&1
4	オープン・ベーシックの1・2歩	中央斜め	中央斜め	23
5	スリー・チャチャチャ back	//	//	4&1 2&3 4&1
6	アレマーナの6~10歩	逆壁斜めに面して	//	234&1

▽チャチャチャ2 (クローズド・ポジション)		壁に面し、右足体重	中央に面し、左足体重	
1	左足のタイム・ステップ(註 女子は右足)	壁に面して	中央に面して	234&1
2	右足のタイム・ステップ(註 女子は左足) (註 CPPで終わる)	逆壁斜めに面して	逆中央斜めに面して	234&1
3	ニューヨーク to LSP	壁斜めに面して	中央斜めに面して	234&1
4	ニューヨーク to RSP	逆壁斜めに面して	逆中央斜めに面して	234&1
5	スポット・ターン to R	壁に面して	中央に面して	234&1
6	スポット・ターン to L	//	//	234&1
7	ゼア・アンド・バック	壁へ	中央へ	234&1 234&1

- ・講習会：2013年9月23日(日) 新小岩ダンスアカデミー、10:00~17:00、講師：平田智義先生
- ・試験日時：2013年10月23日(水) 9時半~12時55分
- ・試験会場：江東区森下文化センター 地域指導員4級の今回の受験者：男子4名、女子2名
- ・私(たちの組)が踊ったソロデモ (ソロデモは、2人1組で行われた。(私はゼッケン5番))
 - ①ワルツ アマルガメーション①-男子
 - ②フォックストロット アマルガメーション②-女子
 - ③クイックステップ アマルガメーション①-男子
 - ④タンゴ アマルガメーション②-女子
 - ⑤ルンバ アマルガメーション①-男子
 - ⑥チャチャチャ アマルガメーション②-女子