

スロー・フォックストロット(Slow Foxtrot)

1 スロー・フォックストロット(6. 5小節)(技術認定ハイグレード6)

No.	フィガー名称	カウント
	Part1 (中央斜めに面して)	
1	フェザー・ステップ	SQQ(S)
2	リバーズ・ターン	SQQSQQS
3	スリー・ステップ	QQ(S)
4	ナチュラル・ターン (新中央斜めに1に続ける)	SQQSSS
	Part2(フレーズを合わせたい場合 4に続けて)	
5	フェザー・ステップ	SQQ(S)
6	アウトサイド・スウィブル	S(S)
7	フェザー・エンディング を踊ってから2に続ける	SQQ(S)

2 スロー・フォックストロット(7. 5小節)(技術認定ハイグレード5)

No.	フィガー名称	カウント
	Part1 (コーナーに向かって)	
1	フェザー・ステップ	SQQ(S)
2	チェンジ・オブ・ダイレクション(3/8回転) (LODに向かって)	SSS
3	ナチュラル・ウィーブ	SQQQQQQ(S)
4	リバーズ・ターン(1~4歩)	SQQS
5	ベーシック・ウィーブ (2に戻る)	QQQQQQ(S)
	Part2(フレーズを合わせたい場合 5に続けて)	
6	アウトサイド・スウィブル	S(S)
7	フェザー・エンディング を踊ってから2に続ける	SQQ(S)

3 スロー・フォックストロット（16小節）（技術認定ハイグレード4）

No.	フィガー名称	カウント
	(中央斜めに面して)	
1	フェザー・ステップ	SQQ(S)
2	リバース・ターン	SQQSQQS
3	スリー・ステップ	QQ(S)
4	ナチュラル・ターン(1~3歩)	SQQ
5	オープン・インピタス (新LODへ)	SQQ(S)
6	ウィーブ・フロム・PP	SQQQQQQ(S)
7	ホバー・テレマーク	SQQ(S)
8	フェザー・ステップ	SQQ(S)
9	オープン・テレマーク	SQQ
10	ナチュラル・ウィーブ・フロム・PP(1~7歩)	SQQQQQQ
11	リバース・ウェーブ(1~6歩)	SQQSQQ
12	クローズド・インピタス アンド・フェザー・フィニッシュ (新LODへ)	SQQSQQ(S)
	(2に戻る)	

4 スロー・フォックストロット（16小節）（技術認定ハイグレード3）

No.	フィガー名称	カウント
	(中央斜めに面して)	
1	フェザー・ステップ	SQQ(S)
2	リバース・ターン	SQQSQQ(S)
3	ホバー・テレマーク (新壁斜めへ)	SQQ(S)
4	ナチュラル・ツイスト・ターン	SQ&QSQQ(S)
5	オープン・テレマーク アンド・フェザー・エンディング	SQQSQQS
6	スリー・ステップ	QQ(S)
7	ホバー・クロス (新LODへ)	SQQQQQQ(S)
8	クローズド・テレマーク	SQQ(S)
9	カーブド・フェザー	SQQ
10	オープン・インピタス	SQQ(S)
11	ウィーブ・フロム・PP(1~7歩)	SQQQQQQ
12	トップ・スピン	QQQQ(S)
	(2に戻る)	

5 スロー・フォックストロット（16小節）（技術認定ハイグレード2）

No.	フィガー名称	カウント
	(中央斜めに向かつて)	
1	フェザー・ステップ	SQQ(S)
2	リバース・ウェーブ	SQQSQSSS
	(新中央斜めに向かつて)	
3	フェザー・ステップ	SQQ
4	アウトサイド・スウィブル	S(S)
5	カーブド・フェザー・トゥー・バック・フェザー	SQQSQQS
6	ベーシック・ウィーブ	QQQQQS
7	スリー・ステップ	QQ(S)
8	ナチュラル・テレマーク	SQQQQ(S)
	(新壁斜めへ)	
9	ホバー・テレマーク(1・2歩)	SS
10	ホバー・フェザー	QQ(S)
11	フォーラウェイ・リバース・アンド・スリップ・ピボット	SQ&Q
12	ホバー・テレマーク	SQQ(S)
	(1に戻る)	

6 スロー・フォックストロット（16小節）（技術認定ハイグレード1）

No.	フィガー名称	カウント
	(中央斜めに向かつて)	
1	フェザー・ステップ	SQQ(S)
2	バウンス・フォーラウェイ	S&QQQQQS
3	スリー・ステップ	QQ(S)
4	ナチュラル・ツイスト・ターン	SQ&QSQQ(S)
	(新中央斜めへ)	
5	フォーラウェイ・リバース・アンド・スリップ・ピボット	S&QQ
6	フォーラウェイ・リバース・アンド・スリップ・ピボット	QQQQ
7	オープン・テレマーク	SQQ
8	ナチュラル・ターン	SQQ
9	アウトサイド・スウィブル	S(S)
10	ナチュラル・ジグザグ・フロム・PP	SQQQQ(S)
	(新LODへ)	
11	ホバー・テレマーク	SQQ(S)
12	フェザー・ステップ	SQQS
13	スリー・ステップ	QQ(S)
14	ナチュラル・ホバー・テレマーク	SQSQSQ(S)
	(2に戻る)	