

## ワルツ(Waltz)

番号	フィガー名称
1	クローズド・チェンジ (Closed Changes)
2	ナチュラル・ターン (Natural Turn)
3	リバース・ターン (Reverse Turn)
4	ナチュラル・スピン・ターン (Natural Spin Turn)
5	ウィスク (Whisk)
6	シャッセ・フロム・PP (Chasse from PP)
7	ヘジテーション・チェンジ (Hesitation Change)
8	アウトサイド・チェンジ (Outside Change)
9	バック・ウィスク (Back Whisk)
10	ベーシック・ウィーブ (Basic Weave)
11	プログレッシブ・シャッセ・トウ・ライト (Progressive Chasse to Right)
12	ウィーブ・フロム・PP (Weave from PP)
13	クローズド・テレマーク (Closed Telemark)
14	オープン・テレマーク (Open Telemark)
15	ウイング (Wing)
16	オープン・インピタス (Open Impetus)
17	リバース・コルテ (Reverse Corte)
18	クローズド・インピタス (Closed Impetus)
19	ターニング・ロック (Turning Lock)
20	ターニング・ロック・トウ・ライト (Turning Lock to Right)
21	ダブル・リバース・スピン (Double Reverse Spin)
22	リバース・ピボット (Reverse Pivot)
23	アウトサイド・スピン (Outside Spin)
24	フォーラウェイ・ウィスク (Fallaway Whisk)
25	クイック・オープン・リバース (Quick Open Reverse)
26	オーバースウェイ (Oversway)
27	バック・ロック (Back Lock)
28	レフト・ウィスク (Left Whisk)
29	コントラ・チェック (Contra Check)
30	フォーラウェイ・リバース・アンド・スリップ・ピボット (Fallaway Reverse and Slip Pivot)
31	ホバー・コルテ (Hover Corte)
32	クロス・ヘジテーション (Cross Hesitation)
33	クローズド・ウイング (Closed Wing)
34	ドラッグ・ヘジテーション (Drag Hesitation)
35	コーナ・チェンジ(チェック・バック)

(ダンススポーツ教程の表記と異なっている部分について)

シャッセ・フロムPP は、シャッセ・フロム・PP

ウィーブ・フロムPP は、ウィーブ・フロム・PP

## タンゴ(Tango)

番号	フィガー名称
1	ウォーク (Walks)
2	プログレッシブ・リンク (Progressive Link)
3	クローズド・プロムナード (Closed Promenade)
4	ロック・ターン (Rock Turn)
5	オープン・リバース・ターン(レイディー・アウトサイド) (Open Reverse Turn, Lady Outside)
6	バック・コルテ (Back Corte)
7	オープン・リバース・ターン(レイディー・イン・ライン) (Open Reverse Turn, Lady in Line)
8	オープン・プロムナード (Open Promenade)
9	ナチュラル・プロムナード・ターン (Natural Promenade Turn)
10	プロムナード・リンク (Promenade Link)
11	フォア・ステップ (Four Step)
12	ベーシック・リバース・ターン (Basic Reverse Turn)
13	ファイブ・ステップ (Five Step)
14	ナチュラル・ツイスト・ターン (Natural Twist Turn)
15	プログレッシブ・サイド・ステップ (Progressive Side Step)
16	プログレッシブ・サイド・ステップ・リバース・ターン (Progressive Side Step Reverse Turn)
17	ロック・バック・オン・ライト・フット (Rock Back on R.F.)
18	ロック・バック・オン・レフト・フット (Rock Back on L.F.)
19	アウトサイド・スウィブル (Outside Swivels)
20	フォーラウェイ・プロムナード (Fallaway Promenade)
21	オーバースウェイ (Oversway)
22	チェース (Chase)
23	リバース・アウトサイド・スウィブル (Reverse Outside Swivel)
24	バック・オープン・プロムナード (Back Open Promenade)
25	フォーラウェイ・リバース・アンド・スリップ・ピボット (Fallaway Reverse and Slip Pivot)
26	フォア・ステップ・チェンジ (Four Step Change)
27	ブラッシュ・タップ (Brush Tap)
28	フォーラウェイ・フォア・ステップ (Fallaway Four Step)
29	コントラ・チェック (Contra Check)
30	オープン・フィニッシュ (Open Finish)

(ダンススポーツ教程の表記と異なっている部分について)

レディ は、レイディー

## スロー・フォックストロット(Slow Foxtrot)

番号	フィガー名称
1	フェザー・ステップ (Feather Step)
2	スリー・ステップ (Three Step)
3	ナチュラル・ターン (Natural Turn)
4	リバース・ターン (Reverse Turn)
5	クローズド・インピタス・アンド・フェザー・フィニッシュ (Closed Impetus and Feather Finish)
6	ベーシック・ウィーブ (Basic Weave)
7	オープン・テレマーク・アンド・フェザー・エンディング (Open Telemark and Feather Ending)
8	オープン・インピタス (Open Impetus)
9	ウィーブ・フロム・PP (Weave from PP)
10	リバース・ウェーブ (Reverse Wave)
11	ナチュラル・ウィーブ (Natural Weave)
12	クローズド・テレマーク (Closed Telemark)
13	チェンジ・オブ・ダイレクション (Change of Direction)
14	ホバー・クロス (Hover Cross)
15	トップ・スピン (Top Spin)
16	ホバー・フェザー (Hover Feather)
17	ホバー・テレマーク (Hover Telemark)
18	ナチュラル・テレマーク (Natural Telemark)
19	カーブド・フェザー・トゥー・バック・フェザー (Curved Feather to Back Feather)
20	アウトサイド・スウィブル (Outside Swivel)
21	ナチュラル・ツイスト・ターン (Natural Twist Turn)
22	ナチュラル・ジグザグ・フロム・PP (Natural Zig-Zag from PP)
23	フォーラウェイ・リバース・アンド・スリップ・ピボット (Fallaway Reverse and Slip Pivot)
24	ナチュラル・ホバー・テレマーク (Natural Hover Telemark)
25	バウンス・フォーラウェイ・ウィズ・ウィーブ・エンディング (Bounce Fallaway with Weave Ending)

## クイックステップ(Quickstep)

番号	フィガー名称
1	クォーター・ターン・トゥー・ライト (Quarter Turn to Right)
2	ナチュラル・ターン (Natural Turn)
3	ナチュラル・ターン・ウィズ・ヘジテーション (Natural Turn with Hesitation)
4	プログレッシブ・シャッセ (Progressive Chasse)
5	フォワード・ロック (Forward Lock)
6	バック・ロック (Back Lock)
7	プログレッシブ・シャッセ・トゥー・ライト (Progressive Chasse to Right)
8	ランニング・フィニッシュ (Running Finish)
9	ナチュラル・スピン・ターン (Natural Spin Turn)
10	リバース・ピボット (Reverse Pivot)
11	ティプル・シャッセ・トゥー・ライト (Tipple Chasse to Right)
12	ナチュラル・ターン・アンド・バック・ロック (Natural Turn and Back Lock)
13	ダブル・リバース・スピン (Double Reverse Spin)
14	ナチュラル・ピボット・ターン (Natural Pivot Turn)
15	シャッセ・リバース・ターン (Chasse Reverse Turn)
16	ヒール・ピボット(クォーター・ターン・トゥー・レフト) (Heel Pivot, Quater Turn to Left)
17	クローズド・インピタス (Closed Impetus)
18	ジグザグ、バック・ロック・アンド・ランニング・フィニッシュ (Zig-Zag, Back Lock and Running Finish)
19	クイック・オープン・リバース (Quick Open Reverse)
20	ランニング・ライト・ターン (Running Right Turn)
21	フォア・クイック・ラン (Four Quich Run)
22	クロス・シャッセ (Cross Chasse)
23	チェンジ・オブ・ダイレクション (Change of Direction)
24	フィッシュテール (Fishtail)
25	ブイ・シックス (V6)
26	クロス・スウィブル (Cross Swivel)
27	クローズド・テレマーク (Closed Telemark)
28	シックス・クイック・ラン (Six Quick Run)
29	ルンバ・クロス (Rumba Cross)
30	ティプシー・トゥー・ライト (Topsy to Right)
31	ティプシー・トゥー・レフト (Topsy to Left)
32	ホバー・コルテ (Hover Corte)

(ダンススポーツ教程の表記と異なっている部分について)

ティプシー・トゥー・R・アンド・L (Topsy to R and L) は、  
ティプシー・トゥー・ライト (Topsy to Right)、 ティプシー・トゥー・レフト (Topsy to Left)

## チャチャチャ (Cha Cha Cha)

番号	フィガー名称
1	ベーシック・ムーブメント(クローズド、オープン、イン・プレース) (Basic Movement)
2	ファン (Fan)
3	ホッキー・スティック (Hockey Stick)
4	ナチュラル・トップ (Natural Top)
5	ナチュラル・オープニング・アウト・ムーブメント (Natural Opening Out Movement)
6	クローズド・ヒップ・ツイスト (Closed Hip Twist)
7	アレマーナ (Alemana)
8	ハンド・トゥー・ハンド (Hand to Hand)
9	スポット・ターン(R&L) (Spot Turn)
10	スイッチ・ターン(R&L) (Switch Turn)
11	アンダーアーム・ターン(R&L) (Underarm Turn)
12	ニューヨーク(チェック・フロム・オープン・CPP&オープン・PP) (New York (Check From Open CPP & Open PP))
13	ショルダー・トゥー・ショルダー (Shoulder to Shoulder)
14	スパイラル (Spiral)
15	オープン・ヒップ・ツイスト (Open Hip Twist)
16	ターキッシュ・タオル (Turkish Towel)
17	スリー・チャチャチャズ (Three-Chachacha)
18	ロープ・スピニング (Rope Spinning)
19	キューバン・ブレイクス (Cuban Breaks)
20	スプリット・キューバン・ブレイクス (Sprit Cuban Breaks)
21	リバース・トップ (Reverse Top)
22	クロス・ベーシック (Cross Basic)
23	タイム・ステップ (Time Step)
24	フット・チェンジス (Changing Feet)
25	オープン・ヒップ・ツイスト・スパイラル (Open Hip Twist Spiral)
26	アイーダ (Aida)
27	スイートハート (Sweetheart)
28	フォロー・マイ・リーダー (Follow My Leader)
29	クローズ・ヒップ・ツイスト・スパイラル (Close Hip Twist Spiral)
30	オープニング・アウト・フロム・リヴァース・トップ (Opening Out from Reverse Top)
31	アドバンスト・ヒップ・ツイスト (Advanced Hip Twists)
32	ゼア・アンド・バック (There and Back)
33	サイド・ステップス(R&L) (Side Steps)
34	チェース (Chase)
35	カール (Curl)
36	アイーダ (Aida)

(ダンススポーツ教程の表記と異なっている部分について)

オープンCPP は、オープン・CPP オープンPP は、オープン・PP スリーチャチャチャズ は、スリー・チャチャチャズ サイド・ステップ は、サイド・ステップス

## ルンバ (Rumba)

番号	フィガー名称
1	ベーシック・ムーブメント(クローズド、オープン、イン・プレース、オルターナティブ) (Basic Movement)
2	ファン (Fan) デベロップメント(Development)を含む
3	ホッケー・スティック (Hockey Stick)
4	ナチュラル・トップ (Natural Top)
5	ナチュラル・オープニング・アウト・ムーブメント (Natural Opening Out Movement)
6	クローズド・ヒップ・ツイスト (Closed Hip Twist)
7	アレマーナ (Alemana)
8	ハンド・トゥー・ハンド (Hand to Hand)
9	スポット・ターン(R&L) (Spot Turn)
10	スイッチ・ターン(R&L) (Switch Turn)
11	アンダー・アーム・ターン(R&L) (Under Arm Turn)
12	ニューヨーク(チェック・フロム・オープンCPP&オープンPP) (New York (Check From Open CPP & Open PP))
13	スパイラル (Spiral)
14	オープン・ヒップ・ツイスト (Open Hip Twist)
15	アイーダ(フォーラウェイ) (Aida (Fallaway))
16	アドバンスド・ヒップ・ツイスト (Advanced Hip Twist)
17	クカラッチャズ (Cucarachas)
18	ロープ・スピニング (Rope Spinning)
19	リバース・トップ (Reverse Top)
20	キューバン・ロックス (Cuban Rocks)
21	サイド・ステップ (Side Step)
22	オープニング・アウト・トゥー・ライト・アンド・レフト (Opening Out to Right and Left)
23	カール (Curl)
24	コンティニューアス・ヒップ・ツイスト (Continuous Hip Twist)
25	サーキュラー・ヒップ・ツイスト (Continuous Circular Hip Twist)
26	スリー・スリーズ (Three Threes)
27	スライディング・ドアーズ (Sliding Doors)
28	スリー・アレマーナズ (Three Alemanas)
29	オープニング・アウト・フロム・リバース・トップ (Opening Out from Reverse Top)
30	プログレッシブ・ウォークス (Progressive Walks)
31	ショルダー・トゥー・ショルダー (Shoulder to Shoulder)
32	フェンシング (Fencing)

(ダンススポーツ教程の表記と異なっている部分について)

オルターナティブ は、オルターナティブ アドバンスド・ヒップ・ツイスト は、アドバンスド・ヒップ・ツイスト  
クカラッチャ は、クカラッチャズ コンティニアス は、コンティニューアス

## サンバ (Samba)

番号	フィガー名称
1	ベーシック・ムーブメント(ナチュラル・リバース・サイド・プログレッシブ) (Basic Movement)
2	ウィスクス (Whisks)
3	サンバ・ウォークス(PP・サイド・ステーションナリイ) (Samba Walks)
4	クリス・クロス・ボタ・フォゴス (Criss Cross Bota Fogos)
5	トラベリング・ボタ・フォゴス (Travelling Bata Fogos)
6	ボタ・フォゴス・トゥー・PP・アンド・CPP (Bota Fogos to PP and CPP)
7	コントラ・ボタ・フォゴス (Contra Bota Fogos)
8	クリス・クロス・ボルタス (Criss Cross Voltas)
9	スポット・ボルタス (Spot Voltas)
10	トラベリング・ボルタス (Travelling Voltas)
11	サーキュラー・ボルタス (Circular Voltas)
12	メイポール (Maypole)
13	フット・チェンジス (Foot Changes)
14	リバース・ターン (Reverse Turn)
15	プレート (Plait)
16	コルタ・ジャカ (Corta Jaca)
17	クローズド・ロックス (Closed Rocks)
18	オープン・ロックス (Open Rocks)
19	バック・ロックス (Back Rocks)
20	ローリング・オフ・ジ・アーム (Rolling off the Arm)
21	アルゼンチン・クロセス (Argentine Crosses)
22	ランダバウト (Roundabout)
23	ナチュラル・ロール (Natural Roll)
24	リバース・ロール (Reverse Roll)
25	プロムナード・トゥー・カウンター・プロムナード・ランズ (Promenade to Counter Promenade Runs)
26	スリー・ステップ・ターン (Three Step Turn)
27	サンバ・ロックス (Samba Rocks)
28	クルサドス・ロックス (Cruzados Locks)
29	クルサドス・ウォークス (Cruzados Walks)

(ダンススポーツ教程の表記と異なっている部分について)

全体的に見直し

## パソドブレ(Paso Doble)

番号	フィガー名称
1	シュール・プラス (Sur Place)
2	ベーシック・ムーブメント (Basic Movement)
3	シャッセ・トゥー・ライトまたはレフト (Chasses to Right or Left)
4	ドラグ (Drag)
5	ディプラスマン (Displacement)
6	プロムナード・リンク (Promenade Link)
7	プロムナード (Promenade)
8	エカルト (Ecart)
9	セパレーション (Separation)
10	セパレーション・ウィズ・レディース・ケーピング・ウォーク (Separation with Lady's Caping Walks)
11	フォーラウェイ・エンディング・トゥー・セパレーション (Fallway Ending to Separation)
12	ユイト (Huit)
13	シックスティーン (Sixteen)
14	プロムナード・アンド・カウンター・プロムナード (Promenade and Counter Promenade)
15	グランド・サークル (Grand Circle)
16	オープン・テレマーク (Open Telemark)
17	ラ・パッサ (La Passe)
18	バンデリラス (Banderillas)
19	ツイスト・ターン (Twist Turn)
20	フォーラウェイ・リバース・ターン (Fallaway Reverse Turn)
21	クー・ド・ピック (Coup de Pique)
22	レフト・フット・バリエーション (Left Foot Variation)
23	スパニッシュ・ライン (Spanish Lines)
24	フラメンコ・タップ (Flamenco Taps)
25	シンコペーテッド・セパレーション (Syncopated Separation)
26	トラベリング・スピン・フロム・PP (Travelling Spins from Promenade Position)
27	トラベリング・スピン・フロム・CPP (Travelling Spins from Counter Promenade Position)
28	フレゴリーナ(ファロルを含む) (Fregolina also Farol)
29	ツイスト (Twists)
30	シャッセ・ケープ (Chasse Cape)