

## Sicilian Mazrka

音楽 3/4 拍子

隊形 カップル・ダンス 男子内側・女子外側で向き合ったダブル・サークル。  
男女とも左手を腰に取り右手は頭上に伸ばしてポーズする。

## 基本ステップ

- マズルカ・ステップ: 左足を爪先からスライドしてステップ(ct) 右足を左足に閉じる(2) 右足でホップして左足の爪先を下に向けて、左足に少し交差させてあげる(3)。  
ステップ・クリック・ステップ: 左足をステップ(ct) 右足を左足に閉じる(2) 右足でホップして空中で踵をクリック《打ち合わせる》して右足で着地する(3)。  
ランニング・ワルツ: 1 呼間 1 歩で軽く跳ねるようにして前進する。

## 踊り方

## ・マズルカとターン

- 1) 男子円外向き・女子円内向きのまま、互いに左方向へ《男子 LOD・女子逆 LOD》へ、左足からマズルカ・ステップ 2 回で側進し(ct ~ ,2,3) 右手を下ろしてその場を 3 歩で左回りに 1 回転(ct ,2,3) 右手腰・左手頭上に変え、右足を逆方向にトー・ポイントして、パートナーを見てポーズ(ct ,2,3)。
- 2) ポイントした右足よりマズルカ・ステップ 3 回で元に戻り(ct ~ ,2,3) 左手を下ろしてその場を 2 歩右まわりに 1 回転して右足を右ヘタッチする(ct ,2,3)。
- 3) 再び左手を頭上に上げ、1)~2) を右足より逆方向へ行う(ct ~ ,2,3)。

## ・ランニング・ワルツとターン

- 1) 男子内側で LOD 向きになり、内側手を肩の高さで連手する。外側の手を肩の高さで外・内・外・内と振りながら外足よりランニング・ワルツ 4 回で LOD へ進む(ct ~ ,2,3)。
- 2) クローズド・ポジションに組み、ランニング・ワルツ 4 回で 2 回転しながら LOD へ進む(ct ~ ,2,3)。
- 3) 1)~2) を繰り返す(ct ~ ,2,3)。

## ・男子膝つき、女子の回転、バランス内外、ソロターン

- 1) 内側の手を連手し、男子は素早くその場に右膝をついて左足の膝立ちになる。  
女子は連手を中心にして男子の回りをランニング・ワルツ 4 回で CCW に 1 回転する( ~ ,2,3) 男子は最後に立ちあがる。
- 2) その場で外側の足より、つないだ手を前・後と振りながら、ランニング・ワルツ 2 回で外向き・内向きとバランスを行い(ct ~ ,2,3) 連手を下から振り出すようにしてステップ・クリック・ステップ 2 回で男子 CCW まわり・女子 CW まわりに 2 回転する(ct ~ ,2,3)。  
ソロ・ターンの時に、各小節ごとに内側の手を頭上に振り上げ伸ばす。
- 3) すぐに男子はしゃがみ、1)~2) を繰り返す(ct ~ ,2,3)。

## ・ステップ・クリック・ステップでターン

- 1) パートナーと正対に向かい合い、右腕の肘から先を重ねるようにして胸の前で組み、男子は左手を腰に取り、女子は頭上に高く伸ばす。  
左足からステップ・クリック・ステップ 3 回で CW に回転し(ct ~ ,2,3) 左・右・左とスタンプを 3 回行いながら組み手を逆に変える(ct ,2,3)。
- 2) 以上を右足から CCW に行く(ct ~ ,2,3)。
- 3) 1)~2) を繰り返す(ct ~ ,2,3)。

・ステップ・クリック・ステップで側進しターン

- 1) 手をはなし、左手を腰・右手を頭上に伸ばして左足からステップ・クリック・ステップ3回で男子 LOD・女子逆 LOD へ側進し (ct ~ ,2,3) 左・右・左と3歩で左回り1回転しながら手を逆に変える (ct ,2,3)。
- 2) 右足から同様に行って元に戻り、右に3歩で1回転してパートナーと向かい合う (ct ~ ,2,3)。
- 3) 1)~2) を繰り返す (ct ~ ,2,3)。

・男子その場でランニング、女子ステップ・クリック・ステップで回転

- 1) 男子は両手を腰に取り、左足よりその場でランニング・ステップで女子の動きを助けるように小さく前後に動く。  
女子はその周囲を右足からステップ・クリック・ステップ1回ごとに右に1回転しながら4回転して男子の回りを CCW に一回りする (ct ~ ,2,3)。  
女子右手は腰に取り、左手を1回ごとに下から頭上にまわしながら行う。
- 2) 以上を男女逆に行う《男子は右手を上げながら CW 回転》(ct ~ ,2,3)。
- 3) 1)~2) を繰り返す (ct ~ ,2,3)。

・ランニング・ワルツで後退・前進、ハンアリアン・ターン

- 1) 両手を高く上げ男女とも左足よりランニング・ワルツ2回で後退《男子円内・女子円外》(ct ~ ,2,3) ランニング・ワルツ2回で近づくと行い (ct ~ ,2,3) 右腰接近のハンガリアン・ターン・ポジション《右手はパートナーのウエストにまわし、左手は斜め上に伸ばす》に組んでランニング・ステップ12歩でその場を CW に2 1/2 回転して、男子が円外・女子円内になる (ct ~ ,2,3)。
- 2) 以上を反対位置で行って元に戻る (ct ~ ,2,3)。

・マズルカ前進と位置交換

- 1) 男子円内でパートナーと向かい合い、男子右手・女子左手を肩の高さでつないで横に伸ばし、空いた手はつながずに同様横に伸ばす。  
男子左足・女子右足より、LOD へマズルカ・ステップ3回で進み (ct ~ ,2,3) ランニング3歩で男子が女子の前を CW に回転しながら円外へ出て手をつなぎかえ逆のポジションになる (ct ,2,3)。
- 2) 1) を逆足から同様に行い、男子が CCW に回転して元に戻る (ct ~ ,2,3)。
- 3) 1)~2) を繰り返す (ct ~ ,2,3)。

・ランニング・ワルツとターン

と同様に行い、最後に男子は女子を空中に高々とリフトして終わる (ct ~ ,2,3)。

- 以上 -

《留意点》

ステップはバネを強く効かし、爪先を使って踊る。