

ヤプロチコとは「小さなリンゴ」という意味。

音楽 2/4 拍子 前奏なし

隊形 ダブル・サークル 男子円内・女子円外で向かい合い少し離れる。

空いた手は常に握って腰に取る。

又はロングウェイ・フォーメーション 男子が正面に向かって左側で向かい合う。

解説はダブル・サークルで説明する。

基本ステップ

レスト・ステップ (Rest Step) : パートナーを向き右足その場にステップ (ct1) 体を左に向けて左足ヒールを右足傍にタッチしてトーは左斜めに向ける (ct2) 同様パートナーを向き左足をその場にステップ (ct3) 体を右に向けて右足をタッチ (ct4)

以上は女子のステップであり、男子はタッチの代わりにヒールでスタンプする。

ブラッシュ・ステップ (Blush Step) : 右を向き右足を前にステップ (ct1) 左足ヒールで床をこするように前にブラッシュ《呼間いっぽい使ってゆっくりと》(ct2) 左・右とステップして左に向きを変える (ct2,3) 次は左足より、左方向へ行う。

ブラッシュ・ステップ : 右足前にステップ (ct1) 左足ブラッシュ (ct2) 左・右・左と素早く3歩で前進 (ct3,ト,4) 常に右足から行う。

スラップ・ステップ (Slap Step) : 右を向き右足を前にステップ (ct1) 左足を膝から曲げて後ろに上げ左手で上から左足ヒール部分をスラップ (ct2) 《以下この部分はスラップ・ステップ，は同じ動作》、左・右とステップして左に向きを変える (ct3,4) 次は逆足から左に行う (ct5~8)

スラップ・ステップ : 右足ステップ (ct1) 左足ヒール・スラップ (ct2) 左・右・左と素早く3歩前進ステップ (ct3,ト,4) 常に右足から行う。

スラップ・ステップ : 右足ステップ (ct1) 左足ヒール・スラップ (ct2) 左・右とステップ (ct3,ト) 左足スタンプして左に向きを変える (ct4)

スタンピング・ステップ (Stamping Step) : 右足より右ヘリープしてスタンプ (ct1) 左足を右足傍に体重なしにスタンプ (ctト) 同様に左リープ・スタンプ (ct2) 右足スタンプ (ctト) と右に進み、右・左・右とスタンプしながら左に向きを変える (ct3,ト,4) 次は逆足から左に行う。

スタンピング・ステップ : と同様右足からリープ・スタンプ2回で前進 (ct1,ト2,ト) 右・左と2歩前進ステップして (ct3,ト) 右足を体重なしにスタンプ (ct4) このステップは常に右足からスタートする。

エクステンディング・ステップ (Extending Step) : 右足をステップして膝を曲げ、同時に左足トーを伸ばして低く前に伸ばす (ct1) 左・右とその場でステップ (ct2,ト) 次は逆足から行う。

ロシアン・スキップ : 右足を左足の後ろに交差してステップ (ct1) その右足を前にチャグ & 左足を前から後ろにまわす (ctト) このステップを1呼間で行う。 次は左足ステップ & チャグと行う (ct2,ト)

踊り方

. ウォークとブラッシュ

- 1) 男女とも右足より 4 歩前進してパートナーと右手を取り合い (ct1 ~ 4) 握手を行う (ct5 ~ 8)
- 2) 手を離し、右足から 7 歩で CW に円を描いて一回りし (ct1 ~ 7) 向かい合って左足でスタンプ (ct8)
- 3) 同様に左足から 7 歩で CCW に 1 回転して、右足スタンプ (ct1 ~ 8)
- 4) 男女とも右足から右方向《男子 LOD・女子逆 LOD》ヘブラッシュ・ステップ 1 回 (ct1 ~ 4) 左に向きを変え左《男子逆 LOD・女子 LOD》にブラッシュ・ステップ 1 回 (ct5 ~ 8)
- 5) 4) をあと 2 回《計 3 回》行う (ct1 ~ 16)

. 男子ソロ、スラップ・ステップ 《この間女子はレスト・ステップを踏む》

- 1) 円周上を右方向・左方向とスラップ・ステップを往復 3 回行う (ct1 ~ 24)
- 2) 女子の周りをスラップ・ステップ 6 回で CW に 1 回転して、パートナーを向いて 立つ (ct1 ~ 24)

. 女子のソロ、ブラッシュ・ステップ 《この間男子はレスト・ステップを踏む》

- 1) 円周上を右足から右・左とブラッシュ・ステップを往復 3 回行う (ct1 ~ 24)
右へ進む時は、ブラッシュに合わせて、ブラッシュする足《右足》と同じ側の手《右手》を腰の高さで体の左側から右へ掌を上に向けて、右へ大きく拡げる。
左へ進む場合は逆手になる。
- 2) 右足からブラッシュ・ステップ 4 回で男子の周りを CW に 1 回転する (ct1 ~ 16)
この時、1) と同様左手を拡げるが、行うたびに一度腰に戻す。
- 3) その場を円外方向へウォーク 8 歩で CW に円を描いて一回りする (ct1 ~ 8)

. 男子のスタンプ・ソロ 《この間女子はレスト・ステップを踏む》

- 1) 女子の周りを右足からスタンピング・ステップ 6 回で CW に 1 回転する (ct1 ~ 24)
- 2) 右足から円周上を右・左とスタンピング・ステップ で 2 往復する (ct1 ~ 16)
- 3) 右足から 6 歩で円内方向へ CW に円を描いて 1 回転し (ct1 ~ 6) パートナーを向いて右足スタンプ (ct7) 左足ヒールを前に出してポイント、同時に右手を右斜めに高く・左手を前に伸ばしてポーズ (ct8)

. 女子のエクステンディング・ステップのソロ 《この間男子はレスト・ステップを踏む》

- 1) 右足よりパートナーを向いてエクステンディング・ステップをその場で 4 回行う (ct1 ~ 8)
- 2) エクステンディング・ステップ 8 回で円外方向へ CW に 1 回転して戻る (ct1 ~ 16)
- 3) エクステンディング・ステップ 8 回で男子の周りを CW に 1 回転する (ct1 ~ 16)
- 4) 右手を頭上に上げ、その場を右足からのバズ・ステップ 7 回で CW に 2 回転し (ct1 ~ 7)
最後にパートナーに近づいてセミ・オープン・ポジション《サイド・バイ・サイドで男子右手は女子の右腰、女子左手は男子の右肩、外手は腰》に組む (ct8)
男子はレスト・ステップを行い最後に 4 歩 (ct7, ト, 8, ト) でパートナーに近づく。

. パ・ド・バスク、ブラッシュ・ステップ、男女ソロ

- 1) 男女とも右足からパ・ド・バスク 8 回で LOD へ前進 (ct1 ~ 16)。
- 2) 男子は左手を左横に拡げ、パ・ド・バスク 4 回で男子後退・女子前進にその場を CCW に 1 回転する (ct1 ~ 8)。
- 3) 1)~2) を繰り返し、最後に離れて向かい合う (ct1 ~ 48)。
- 4) の 4)~5) 《ブラッシュ・ステップ往復 3 回》を行う (ct1 ~ 24)。
- 5) 男子は右方向よりスラップ・ステップ を往復 3 回行う。
女子はその場でゆっくり小さなバズ・ステップ 12 回で CW に 3 回転する (ct1 ~ 24)。

. ウォーキング、ロシアン・スキップ、CW 回転

- 1) パートナーと向かい合い、男女とも両手を横に拡げ、右足から 2 呼間 1 歩のゆっくりしたステップ 4 歩で前進し、右手が下で両手が互いに交差するよう近づく (ct1 ~ 8)。
- 2) 同様に左足からゆっくり 4 歩後退し離れて、最後に両手を腰に戻す (ct1 ~ 8)。
- 3) 再び両手を拡げながら右足から 4 歩で近づき、右手が下で両手が互いに交差して向かい合った隊形になって更に 4 歩で CW に 1 回転して男子円内・女子円外に戻る (ct1 ~ 8)。
- 4) 両手腰に取り、右足からのロシアン・スキップ 12 回で互いに後退して離れ (ct1 ~ 12) 両手を拡げて右足から 4 歩で近づき右腰接近のハンガリアン・ターン・ポジションに組む (ct13 ~ 16)。
- 5) 男女とも左手は掌上向きで横に拡げて、バズ・ステップ 3 回で CW に回転し (ct1 ~ 6) 男子右ステップ (ct7) 左ヒールタッチ (ct8) 女子右・左 (ct7,ト) 右ヒール・タッチ (ct8) とステップしながらポジションを解いて、女子は CW に半回転して男子右腰・女子左腰接近の一列になり、円外を向いて外手を斜め上にあげポーズ。

- 以上 -

文責 : S.Yoko