

2005 年、中野イリナ氏により講習された踊り。音楽は「ドナウ河のさざなみ」。

音楽 3/4 拍子、前奏……長い

体型 男子円内・女子円外で向かい合ったダブル・サークル両手は体側におろして待つ。

基本ステップ

ベーシック・ステップ《ツー・ステップ・ワルツ》:

右足ステップ (ct ,2) 左足クローズ (3) 右足を更にステップ (ct ,2,3)。

つまり 2 小節でワルツ・ステップ《3 歩》1 回踏む事になる。

次は逆足から行う。

縦のワルツ・ターン《ツー・ステップ・ワルツ (2 小節) で半回転する》:

男子右足を LOD へ大きく前へステップ《女子左足を後にステップ》して右回りを開始 (ct ,2) 男子左足をやや円外へステップして右回りに回転して逆 LOD 向

きになり《女子右足を斜め後にステップして LOD 向き》(3) 男子右足を後

<LOD>へ小さくステップ《女子左足を LOD へ小さくステップ》(ct ,2,3)。

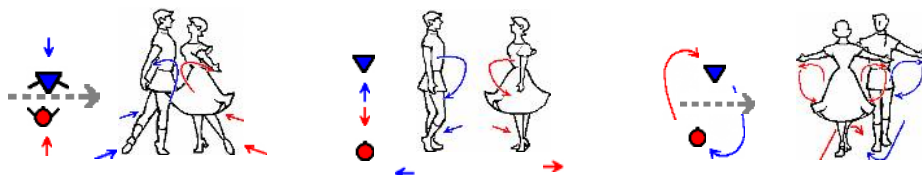
次は男女逆のステップを行い 1/2 回転する (ct ~ ,2,3)。

膝を柔らかく使い滑らかに上下動する。

バズ・ステップ《回転の時に使う》: 右足ステップ (ct ,2) <Down>、左足ステップ (3) <Up>

の繰り返しで回転。

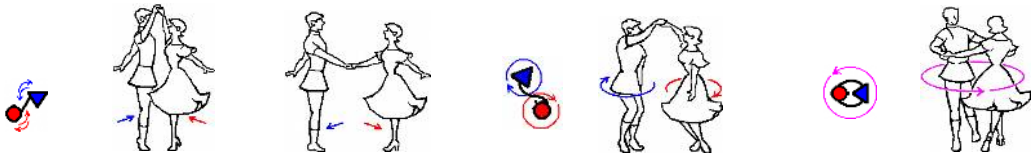
- 1) 両手を広げながら右足からベーシック・ステップ 1 回でパートナーに近づくが、3 歩目の右足をステップして伸び上がり、左足は後ろに残す (ct ~ ,2,3) 両手を下ろしながら左足からベーシック・ステップ 1 回で後退して離れる (ct ~ ,2,3)。
- 2) 再び両手を広げ、向かい合ったまま右足からベーシック・ステップ 2 回で CW に 1/2 回転して、位置交換し、互いに後退して離れる (ct ~ ,2,3) 最後両手を下ろす。
- 3) 1)~2) を繰り返して戻り、最初の位置で向かい合う (ct ~ ,2,3)。



- 4) 両手を体前で交差させてから横に開き、互いに右方向へ《男子逆 LOD、女子 LOD》ステップ・クローズ (ct ,2,3) 右足ステップ、左足を右足前にクロスしてスイング (ct ,2,3) 両手を一度下ろして再び広げながら左方向へ逆足で繰り返して戻る (ct ~ ,2,3)。
- 5) 両手四指前で腰に取り右足から 3 歩で右回りに一回転し (ct ,2,3) 右足に体重を乗せて若干伸び上がりながら、左足トーを床につけて伸ばす (ct ,2,3) 以上を左回転で繰り返す (ct ~ ,2,3)。
- 6) 4)~5) を繰り返す (ct ~ ,2,3)。



- 1) 右手連手し左手は掌下向きで斜め下に伸ばし、連手した手を上げ下げしながら右足からステップ・タッチ 2 回で前進・後退 (ct ~ ,2,3) 連手を高く上げその下を男女とも右足からステップ・タッチ 2 回で右回りにくぐり抜けて 1 回転し、男子円外で LOD 向き女子円内で逆 LOD 向きとなる (ct ~ ,2,3)。
- 2) 両手を広げて連手し《動きながら連手をする》、右足からステップ・タッチ 4 回で CCW に 3/4 回転して男子円内で逆 LOD 向き・女子円外で LOD 向きになる (ct ~ ,2,3)。



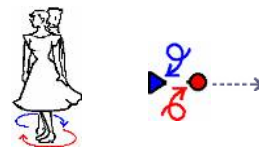
- 3) 両手は体側に自然に下ろし、右足から前進ステップ、両足伸びあがりながら左足を右足にタッチ、左足後退ステップ・右足を左足にタッチ (ct ~ ,2,3) 右に 1/4 向きを変え《男子円内向き・女子円外向き》同じステップで前進・後退 (ct ~ ,2,3) 更に右に 1/4 向きを変え《男子 LOD 向き・女子逆 LOD 向き》で前進後退 (ct ~ ,2,3) 右足軸に右回りに 1 1/4 回転して向かい合い、左足クローズする (ct ~ ,2,3)。



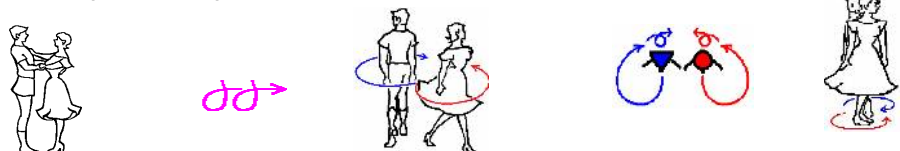
- 4) 1)~3)を繰り返す (ct ~ ,2,3)。

・ 間奏《音楽がゆっくりになるのであわせる》

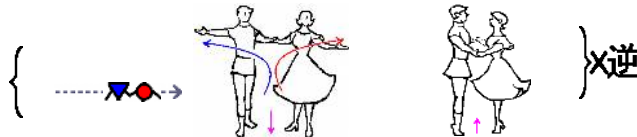
ゆっくり右足から 3 歩で右回りに 1 回転して、円周上で男子 LOD 向き・女子逆 LOD で向かい合う (ct ~ ,2,3)。



- 1) クローズド・ポジションに組み男子右足前進・女子左足後退から縦のワルツ・ターンで 2 回転して LOD へ進むが、最後の男子左足・女子右足はクローズする (ct ~ ,2,3)。
- 2) ホールドを解き、両手体側に下ろして男子右足・女子左足からベーシック・ステップ 3 回で円外方向に男子 CW・女子 CCW に分かれて 1 回転して元に戻り (ct ~ ,2,3) 男子右足を軸に右回り・女子左足軸に左回りにピヴォットで 1 回転して、反対足クローズ (ct ~ ,2,3)。
- 3) 1)~2)を繰り返す (~ ,2,3)。



- 1) 男子左手・女子右手を連手し、外手を掌外向きにして横に広げながら、外足《男子右足・女子左足》から円外へステップ(ct ,2)・クローズ(3)で進み、外足を円外へステップして内足を後に残し、円外向きに身体を開く(ct ,2,3) 両手を連手しながら円内へステップ(ct ,2)・クローズ(3) ステップ(ct ,2) クローズ(3)と側進。
 - 2) 1)を逆足・逆手で円内・円外と行う(ct ~ ,2,3)
 - 3) 1)~2)を繰り返す(ct ~ ,2,3)
- 最後は円周上で男子 LOD 向き・女子逆 LOD 向きで向かい合う。



- 1) 右足を左足前に大きく踏み込みながら右手を上から下に振り下ろす(ct ,2,3) 手を戻しながら左足に体重を戻し右足を前にスイング(ct ,2,3)、両手を広げて連手してベーシック・ステップ 3 回で CCW に一回転する《最初の 1 回は連手しないで近づく》(ct ~ ,2,3)
- 2) 逆手・逆足・CW回転で 1) を繰り返す(ct ~ ,2,3)
- 3) 1)を繰り返す(ct ~ ,2,3)
- 4) 右腰接近のハンガリアン・ターン・ポジションに組み、右足からバズ・ステップ 6 回で CW に一回転するが、最初の 2 小節(ct ~ ,2,3)で左手を上で連手、次の 2 小節(ct ~ ,2,3)で左手を横に広げ《肩の高さ》、次の 2 小節は再び上で連手する(ct ~ ,2,3) ホールドを解き右足軸のバズ・ステップ 2 回で右回りに一回転し、最後に男子円内・女子円外で LOD 向きのダブル・サークルになる(ct ~ ,2,3)

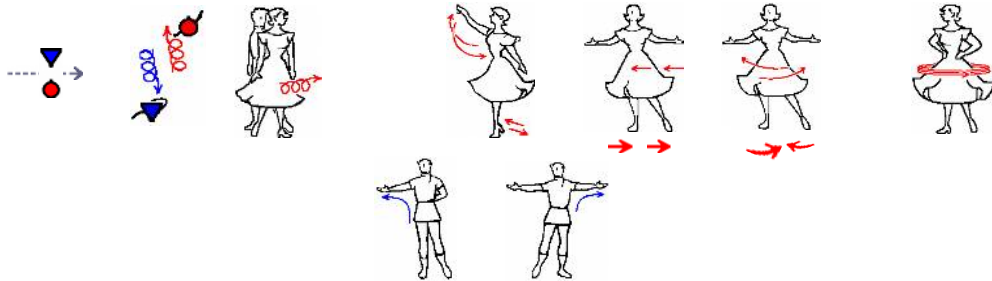


- 1) LOD 向きで男子右手・女子左手を下で連手し、反対手は体側に下ろす。
外足《男子左足・女子右足》から LOD へベーシック・ステップ 1 回で前進(ct ~ ,2,3) 内足更に前にステップして体重を寄せ(ct ,2,3) 外足に体重を戻す(ct ,2,3)
- 2) 1)を逆足で LOD へ行う(ct ~ ,2,3)
- 3) 1)~2)を繰り返して進み、最後の 8 小節目は男子右足・女子左足を逆 LOD へステップして体重を寄せ、反対足を引き付けてクローズして向かい合う(ct ~ ,2,3)



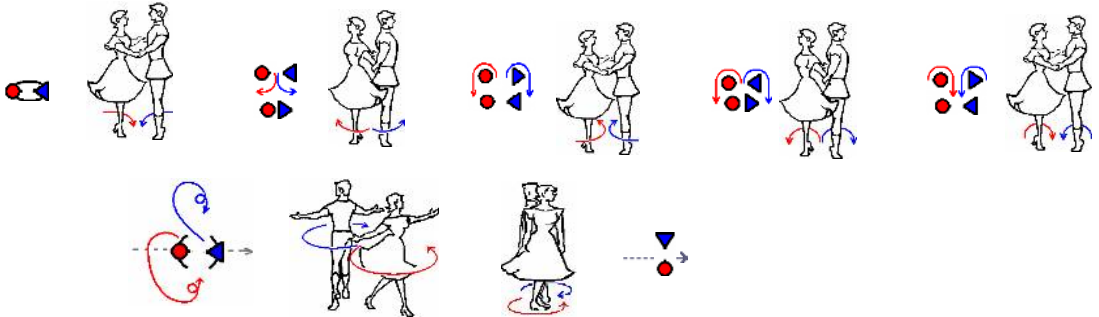
・ <タリラリラ・・・という音を聞いてから踊りに入る>

- 1) 男子：左手は腰の後ろ、右手は横に拡げて、右足からワルツ・ステップ 6 回で右回りに 2 回転半しながら、逆 LOD 側を通して円外へ出て円心向きになり両手体側に下ろし (ct ~ ,2,3) 右足を横にステップ・スウェイして右手を横に拡く (ct ,2,3) 右手を開いたまま左足を横にステップ・スウェイして左手を横に拡く (ct ,2,3)
女子：両手を体側に下ろし右足からワルツ・ステップ 6 回で右回りに 3 回転しながら、LOD 側を通して円内へ入り (ct ~ ,2,3) 右肩を円心へ向け左手は斜め下後に伸ばし、右手を上げ下ろししながら右足から斜め前へワン・ステップのワルツ・バランスで前進・後退 (ct ~ ,2,3)
- 2) 男子：両手下ろして、右足から 2 歩で右回りー自転し (ct ,2,3) 右足その場にステップ (ct ,2,3) パートナーに近づくように《円心へ》左足からベーシック・ステップ 2 回で進む (ct ~ ,2,3) 右足を軸にして左足を前から引っ掛けて右回りー自転 (ct ,2,3) その場で左・右とスタンプして円周上で逆 LOD を向きパートナーと向かい合う (ct ,2,3)
女子：両手を拡げ右方向へステップ・クローズ (ct ,2,3) 更に右へステップ・スウェイ (ct ,2,3) 両手を横に拡げたまま左足を横にステップしてスウェイ (ct ,2,3) 右へスウェイ (ct ,2,3) 両手を腰に取り左回りに左足ピヴォット右足ステップを 4 回繰り返して 2 3/4 回転して左方向へ進みながら若干円外へ出、最後円周上で LOD 向きになってパートナーと向かいあう (ct ~ ,2,3)



- 1) 円周上で男子逆 LOD 向き、女子 LOD 向きで両手を拡げて連手し、次のステップで円外へ進む。
 男子右足《女子左足》を左足前《右足前》にクロスしてステップしながら、男子左手・女子右手連手を離して男子左回り・女子右回りに 1/2 回転して背中合わせになり、男子左足・女子右足をクローズ (ct ,2,3) 背中合わせのまま円外へ男子右足《女子左足》をステップ (ct ,2,3) 男子右手・女子左手を中心にベーシック・ステップ 1 回で男子右回り・女子左回り 1/2 回転して向かい合い、円外へ側進 (ct ~ ,2,3)。
- 2) 男子左手・女子右手を連手して、その手を中心にベーシック・ステップ 1 回男子右回り・女子左回り 1/2 回転して背中合わせになり、円外へ側進 (ct ~ ,2,3)、連手を円外方向へ引き戻しながら、ベーシック・ステップ 1 回で男子左回り・女子右回りに 1/2 回転して向かい合い、円外へと側進 (ct ~ ,2,3)。

- 3) 連手を離し、両手を広げ男子は右足からベーシック・ステップ 3 回で円内方向へ CW に 3/4 回転してパートナーを向き、女子は左足から円外方向へ CCW に 3/4 回転してパートナーと向かい合い (ct ~ , 2, 3) 両手を下ろし男子右足を軸に右回り一自転、女子は左足を軸に左回り一自転して向かい合う (ct ~ , 2, 3)。



~ を繰り返す (ct ~ 64, 2, 3)。

エンディング

男子円内・女子円外位置で両手腰に取り、右足からバズ・ステップ 5 回でその場で右回りに 3 回転して向かい合い《最後右足に体重を乗せる》(ct ~ , 2, 3) 円周上で男子 LOD 向き・女子逆 LOD 向きになりながら左足を右足前にクロスステップして体重を乗せ (ct , 2, 3) 右足を横にトゥ・タッチして両掌下向きで斜め下に広げてポーズし、最後に掌を上に向ける (ct ~ , 2, 3)。



- 以上 -

《留意点》

のワルツ・ステップ回転は音楽が早いので、正確に踏むのは難しいが、音に送れないように小さく素早くステップする。

またはピボットのようにして回ってもよい。

文責 : S.Yoko