

# ミリタリー ワルツ (ポーランド)

ミリタリー ワルツ 1/3

Military Waltz

2000年&2002年 Bozena & Jack Marec 氏により講習された。

音 楽 3/4拍子 前奏なし

隊 形 カップルダンス、男性円内・女性円外でLODを向きエスコート・ポジションに組む。  
外手は自然に下す。

## ホールド

- #1 (基本CP) : クローズド・ポジション。 男性左手は女性の右手を上からとり肩よりやや低めに伸ばす。 男性の右手は掌下向きで親指側を女性の背後におく。
- #2 (バック・クロス・ホールド・ポジション) : バスケット・ポジション。  
女性右側で男女ともLODを向き、右手と右手、左手と左手を背後でつなぐ。 右手が上。
- #3 (ML上、MR基本、W両手横) : 互いに向き合い、男性は左手のひらを内に向けて頭上に伸ばし緩やかにカーブさせる。 右手は #1 と同じ。  
女性は手のひら下で両手を横に伸ばす。
- #4 (ML横、MR基本、WL上・WR横) : 互いに向き合い、男性の左手は横に伸ばし掌下向き、右手は #1と同じ。 女性は右手掌下向きで横に伸ばし、左手を頭上に伸ばす。
- #5 (MR基本、WR横、L同士頭上連手) : 互いに向き合い、男性の右手は #1 と同じ。  
女性の右手は横に伸ばし<手のひら下向き>、左手どうしを頭上で取り合う。

## パート 導入部

- 1) エスコート・ポジションで歩いて入場。最後にダブル・サークルを作り、男性円外向きでパートナーと向き合う (ct ~ ,2,3)。
- 2) 男性左手・女性右手を胸前で開きながら左回り、女性両手広げながら右足から右回りに 6歩 で一回りし、両手を下ろしてパートナーと向き合う (ct ~ ,2,3)。
- 3) 男性左手を横に開きながら左足をLODに小さくステップ (ct ,2,3)、左手を下ろしながら右足を左足に閉じる (ct ,2,3)。  
女性右手を開きながら右足をLODに小さくステップし (ct ,2,3)、両手でスカートをもち左足小さな円を描くようにして右足の後ろにステップ、右足を伸ばして左膝を曲げる (ct ,2,3)。
- 4) 男女とも右足で小さな円を描くようにして左足の後ろにステップ (ct )、左足を右足前第3ポジションに閉じ(2)、ホールド(3)。  
男性は両手を下げ、女性はスカートを持って、右に 1/2 ヒール・ターンし、背中合わせになる (ct ,2,3)。
- 5) 4) を繰り返して男性円外向きに戻る (ct ~ ,2,3)。
- 6) 左手どうしを伸ばしてつなぎ、男性の右手はパートナーの背後に伸ばし、女性の右手はスカートを持ってその場を 6歩 でCCWに 1 回転し (ct ~ ,2,3)、男性はその場・女性は3歩で連手の下を左回り1 回転し (ct ,2,3)、更に3歩ステップして円周上で男性LOD向き・女性逆LOD向きで向かい合う。(ct ,2,3)。

パート ワルツとバスケット

- 1) ホールド 1 (基本CP) になり、男性右足、女性左足からLODに縦のワルツ・ターンを 2 回転行い、最後にホールドを解き、女性はパートナーの右側で男女ともLODを向き、バック・クロス・ホールド(ホールド #2)になる (ct ~ ,2,3)。
- 2) 内側の足<男性右、女性左>からワルツ・ステップ 4回 でLODへ進むが、最後の小節で、男性は小さいステップで 3歩後退して円周上でLOD向きになりパートナーと向き合う (ct ~ ,2,3)。
- 3) 1) ~ 2) を繰り返すが、最後は円周上で男性LOD向きになり、互いにやや右にずれて、男性円外側、女性円内側で向き合い左手を伸ばしてつなく (ct ~ ,2,3)。

パート バランスとワルツ

- 1) 右手を横に流しながら互いに右にスリー・ステップで離れ、右手を胸前に戻しながら左にスリー・ステップで近付く (ct ~ ,2,3)。
- 2) もう一度右手を横に流しながら互いに右にスリー・ステップで離れ (ct ,2,3)、連手を頭上にあげ左足左へステップ (ct ,2)、男性は右足を左足に踵を打ち合わせるようにキリッと閉じる(3)、女性は男性ほどではないがやはり強めに引き寄せる。
- 3) 男性LOD向きでホールド#5 (MR基本、WR横、L同士頭上連手) のホールドに組み、男性右足、女性左足からワルツ・ステップ2回でLODへ男性前進・女性後退する (ct ~ ,2,3)。
- 4) ワルツ・ターン 1回転 して、最初の隊形<円周上で向かい合い、男性円外側・女性円内側へ少しずれる>になる (ct ~ ,2,3)。
- 5) 1) ~ 3) を繰り返す (ct ~ ,2,3)。
- 6) ワルツ・ステップ 2回 踏みながら、CWに 1/4回転 して男性が円外向き・女性円内向きになる (ct ~ ,2,3)。

パート 左腰接近、右腰接近、第2ポジションCW回転、ワルツ回転

- 1) 互いに右に 1/4 回って、男性逆 LOD・女性LOD向きで左腰を接近させ、男性の左手は女性の右腰を支え、右手は掌上向きで横に伸ばし、女性は両手を掌下向きで横に伸ばして、男性右足前進、女性左足後退から、逆LODへワルツ・ステップ 2回 で進む<女性後退>し、最後に左に 1/2回転 して右腰向かい合わせになる<男性LOD向き・女性逆LOD向き>、(ct ~ ,2,3)。
- 2) 男性右手で女性の左腰を支え、左手は横、女性は両手横に伸ばしてLODへワルツ・ステップ1回 で進み、ワルツ・ステップ1回で離れて男性円外向きでパートナーと向き合う (ct ~ ,2,3)。女性は最後やや後退してパートナー向きになる。
- 3) 互いに右手をつなぎ男性の左手は掌上向きでパートナーの背後に回し、女性左手は横に伸ばして、その場を 6歩で CWにカップル・ターンを 3/4回転行い (ct ~ ,2,3)、さらに 6歩で女性 は連手の下を右回り1と1/2回転して (ct ~ ,2,3)、円周上で男性LOD向きになり向き合う。男性はその場でステップする。
- 4) ホールド #3 (ML上、MR基本、W両手横) に組み、以下の小さなワルツ・ステップ 8回でその場をCWに回る。男性右足からワルツ・ステップ1回でLODへ前進、左足からワルツ・ステップ 1回で後退を行いながら円外を向く《1/4 向きを変える》(ct ~ ,2,3)、同様に円外へ前進、後退して逆LODを向く (ct ~ ,2,3)、逆LODへ前進、後退して円内を向く (ct ~ ,2,3)、円内へ前進後退してLODを向く (ct ~ ,2,3)。女性は左足後退から反対に行く。

パート LODにワルツ回転前進

- 1) ホールド #4 (ML横・MR基本、WL上・WR横) に組み、男性右・女性左足からワルツ・ターンCW回転をしながらLODに進む (ct ~ ,2,3)。  
このターンは最初の1小節はLODへ進みながら1/4くらいCWに回転し (ct ,2,3)、次の1小節でターンを 3/4 回転する (ct ,2,3)。  
最後男性LOD向き。
- 2) ホールド #5 (MR基本、WR横、L同士頭上連手) に組み、ワルツ・ステップ 2回でLODへ前進<女性後退> (ct ~ ,2,3)。
- 3) ホールド #5 のまま、ワルツ・ターン1回転 (ct ~ ,2,3)。
- 4) 2)~3) を繰り返す (ct ~ ,2,3)。

パート

パート 、 、 を繰り返す

パート

パート を次のように変えて行う

- 1) パート の 1) を行う<ワルツ・ターン> (ct ~ ,2,3)。
- 2) パート の 2) を行う<ワルツ・ステップ前進> (ct ~ ,2,3)。
- 3) ワルツ・ステップ 1回で男性が円内に入り (ct ,2,3)、ワルツ・ステップ 1回でポジションを解いて離れて、男性円外向きになる (ct ,2,3)。
- 4) 男性左足から左回り、女性右足から右回りに 6歩で噴水に分かれて一回りし互いに向き合う (ct ~ ,2,3)。  
この時両手は胸前で横に流す。
- 5) 男性：左手を胸前からゆっくり横に広げながら左足を左横にステップ (ct ,2,3)、左手を下ろして右足でキリッと閉じる (ct ,2,3)。  
女性：両手を斜め下に広げて右へステップ・クローズ (ct ,2,3)、左足で円を描くようにして右足の後ろにステップし (ct ,2,3)、両手掌下向きで斜め下に広げて右足を伸ばし、左膝を曲げてポーズ (ct ,2,3)。

- END -

文責：S.Yokote