

# COUNTRY LINE DANCE

## カントリー・ラインダンス 指導マニュアル



一般社団法人

日本スクエアダンス協会

Japan Square Dance Association

# 目 次

カントリーダンスとは？	2
カントリーダンス（ラインダンス）の歴史	4
Line Dance 指導マニュアル	7
ラインダンスの選び方	13
STEP SHEET に書かれていること	15
リズム ドリル-音楽の種類と BPM	16
カントリーダンスにおけるキューの言い方	17
実践キューの練習問題	19
SD クラブで楽しむラインダンス	20
SD 体験会での活用例	23
カントリー・ラインダンスの創作	24
カントリーダンスパーティーのダンスフロア	26
Line Dance 用語集	27
あとがき	42

## 参考資料：

- 「Line Dance 指導者マニュアル」 (Nagoya Line Dance Fans “CRAZY FEET”)
- 「COUNTRY WESTERN DANCE-Classic Line Dance Workshop」(井口和博氏)
- 「カントリーダンスにおけるキューの言い方」(小笠原真麻氏)
- 「Happy Country Dancin’」 (Tokyo C/W Dance Fans “CRAZY FEET”)
- 「Linedancer」 (Website)
- 「Copper Knob Stepsheets」 (Website)

## 転載資料：

- 「Line Dance 用語集」 (Nagoya Line Dance Fans “CRAZY FEET”)
- 「The History Of Country Dance In America(Folklore and Facts)」  
(翻訳：鈴木 弘氏 Tokyo C/W Dance Fans “CRAZY FEET”)

# カントリーダンスとは？

カントリーダンス (Country Dance: Country & Western Dance と呼ばれます) はアメリカで生まれたものです。誕生以来いろいろな経緯を経て現在のカントリーダンスはだまかに、ラインダンス (Line Dance)、カップルダンス (Couples Dance)、パートナーダンス (Partner Dance)に分けられます。他にもいろいろな分け方がありますが。

## ラインダンス

ラインダンスは文字通り縦横のラインを作って踊るもので、一人で (パートナーなしで) 踊ります。ダンスには名前が付けられていて、動作の順序が決まっており、一連の動作の組み合わせを繰り返して踊ります。この一連の動作の組み合わせを決める、つまりラインダンスを創作する人をコレオグラファー (Choreographer: 振付師) と呼びます。

通常、ラインダンスは踊りながら方向を変えてゆきます。方向を変えないものもあります。方向は90度または180度ずつ変わるので、向いているホールの壁 (ウォール: wall) が変わるわけです。そういう意味でラインダンスには、

\* ワン・ウォール (1 wall) ダンス:

一連の動作が終わっても方向が変わらず、常に同じ壁を向いて最初から踊る。

\* ツー・ウォール (2 wall) ダンス:

一連の動作は180度反対側の壁を向いて終わるようになっていて、次はその壁を向いた方向で始める。

\* フォー・ウォール (4 wall) ダンス:

一連の動作は90度右か左の壁を向いて終わるようになっていて、次はその壁を向いた方向から始める。

## カップルダンス

カップルダンスはいわゆる社交ダンス (Ballroom Dance) と同じで、カップル (通常は男女) で踊りますが、動作の組み合わせが決まっているわけではなく、“リーダー (Leader: 通常は男性) ”のリードで踊ります。男性役をリーダー又はリード、女性役をフォロアーまたはフォローと呼びます。リーダーはたくさんある動作のうちから適当に選んで踊り、フォロアーはリードの指示に従って踊るわけです。次の様な種類があります。

\* テキサス・ツーステップ (Texas Two Step)

\* ツーステップ (Two Step)

\* トリプル・ツーステップ (Triple Two Step)

\* ナイトクラブ・ツーステップ (Nightclub Two Step)

\* イーストコースト・スウィング (ECS: East Coast Swing)

- \* ウェストコースト・スウィング (WCS: West Coast Swing)
- \* ワルツ (Waltz)
- \* チャチャ (Cha Cha)
- \* ポルカ (Polka)

これらのカップルダンスはフロアーの使い方によって、次の様に分けられます。

\* **プログレッシブ・ダンス :**

時計と反対方向 (これを CCW : Counter Clockwise と言います) に進みながら踊るもので、ツーステップ、ワルツ、ポルカ、トリプル・ツーステップなどがそうです。

\* **ノン・プログレッシブ・ダンス :**

一定の位置で踊るもので、ナイトクラブ・ツーステップ、ECS、WCS、チャチャなどがこれにあたります。

## パートナーダンス (ミクサー)

パートナーダンスは振付が決められていて、大抵はバルソビアナ・ポジションで大きなサークルを LOD に進みながら踊ります。

又、振り付けられた一連の動作を繰り返すたびにパートナーが変わるダンスをミクサーと呼びます。

## カントリーダンスと音楽

これらのカントリーダンスは通常カントリー・ミュージックで踊ります。 もっともカントリー・ミュージックと言っても昔のカントリーミュージックではなく、今のカントリーミュージックはポップやロックとクロスオーバーして、ドラムやベースのビートの効いたダンス向きの音楽が多くなっています。最近では必ずしもカントリーミュージックばかりではなく、ポップ、ロック、ブルース、ラテン、ジャズなど様々な音楽が利用されています。日頃から色々なジャンルの音楽に触れて、“この曲はあのダンスに合うな”などと考えるのも楽しいものです。



## カントリーダンス（ラインダンス）の歴史

1700年代にヨーロッパ人がアメリカに移住しヨーロッパ文化を持ち込み、文化の一部である娯楽の一つとして、ダンスホールが作られ利用されました。そこにドイツからはショティッシュ（スコティッシュ：Schottische）が持ち込まれ、ポーランドからポルカ(Polka)が持ち込まれました。同時にイギリス、フランス、スコットランドなどからスクエアダンス、ラウンドダンス、バーンダンスミキサーやパートナーダンスが持ち込まれました。

このようないわゆる社交ダンスは地域の娯楽の土台となったのですが、大きな町のダンスホールの正式なダンスはワルツでした。ところがこのワルツは18世紀のヨーロッパでは非常に大胆なダンスと言われていたのです。なぜならその頃の伝統的なダンスはメヌエットと言う非常にかしこまったものだったからです。ワルツは紳士がレディーを右腕に抱きながら踊ります。これは当時とてもスキャンダラスなことだったのです。しかし、ヨハン・シュトラウスのウィンナワルツはそれまでに作られたどの音楽よりも美しいものであり人々を魅了し、ワルツの隆盛を止めることができなかったのです。そしてダンスがさらに音楽を求めたのです。

今日最も人気の高いカントリーダンスはもちろんテキサス・ツーステップ (Texas Two Step) ですが、このツーステップは実は4 / 4拍子で踊られるワルツの変形なのです。どのようにしてそのような変形が作られたのかは民族学的考察に任せるとして、1850年代のウェストポイントに目を向けてみましょう。主人公は10年後に戦場に出てアメリカ合衆国の未来を決めることになる人達です。ウリッセズ・S・グラント (Ulysses S. Grant)、ジョージ・アームストロング・カスター (George Armstrong Custer)、ロバート・E・リー (Robert E. Lee)、ウィリアム・ティカムゼ・シャーマン (William Tecumseh Sherman)ら後の南北戦争で活躍した将軍達は、当時米国陸軍士官学校の若い学生でした。彼らは、酒を飲み女性達を追いかけ回すという、普通の10代後半から20代前半の若者がやることと同じ事をやる10代の士官学校生でした。

私達が決して忘れることの出来ないこれら未来の英雄達でも、男だけの学校にいて、近くに住む若い女性達をみれば、学校にとってめんどくさいことを引き起こすのは当然でした。正式な舞踏会にイブニングドレスを着ていっても拡張の高さはすぐに消えてしまいました。まもなく若き将軍となるかれらは、レディーの背にあてた手を次第に下げ、アンダーアームターンの時は背に当てた手をどかさずわざとレディーの胸に触れたりするようになったのです。これらの士官候補生の多くがウエスト・ポイントに汚点を残したにもかかわらず歴史では何の言及もされていないのは興味深いことです！！

そしてとうとうウエスト・ポイントの海軍中佐から直接の命令が下ることになったのです。「すべての士官候補生は、正式な場で若い女性と踊る時は、手を背中に回すのではなく、女性の肩の上に置くべし」 “伝統的な”テキサス・ツー・ステップの、男性が右手を女性の肩に乗せるスタイルはこうし

て生まれたのです。

19世紀に入って、“陽気な1890年代”は、ダンスを発展させ、ツーステップの変形として“フォックス・トロット”を生み出しました。そして“大騒ぎの1920年代”は“チャールストン”や“リンディ”、“イーストコースト・スウィング”を編み出したのです。さらに第二次世界大戦後には、“ウェストコースト・スウィング”と“チャチャ”のような、ラテン系のダンスが人気をよみました。社交ダンスは常にアメリカ文化の心と魂なのです。

カントリーダンスが地方で確固たる足場を築いたのは1970年代の末なのですが、この、世界中で人気となったポピュラーダンスは実はある出来事から生まれたものなのです。あのジョン・トラボルタが映画「サタデナイト・フィーバー」の中で、ブルックリンを独特の気どった足取りで歩いたことが、ベビーブームの世代の若者に火をつけたのです。1960年代の“アメリカン・バンドスタンド：American Bandstand”や“フラバラー：Hullabaloo”、“シンディグ：Shindig”では男女がカップルで踊るなど経験しなかった若者が、ポップ・ミュージックで踊るカップルダンスを見たのだからたまりません。ブルックリンのティーンエイジャーがスクリーン上のダンスフロアを占領したように、彼らは現在のカップルダンスの種をまいただけではなくラインダンスを編みだし、それらが開花し、カントリーダンス文化の一部となったのです。

“ディスコ”は生まれてまもなく消えていきましたが、カントリーダンスという輪を回し始め、“ちょっとしたブーム”では終わらない流れに大きな影響を与えました。1980年代の終わり頃までジョン・トラボルタはダンス愛好者達の星として輝き続けました。映画“グリース：Grease”、“フラッシュダンス：Flash dance”、“フット・ルース：Foot Loose”では満足しなかったダンス愛好者達に決定的な影響を与えたのが“アーバン・カウボーイ：Urban Cowboy”です。“ウォールトン家の人たち：Waltons”とジョンデンバー(John Denver)がシンプルで伝統的な生活への人々の憧れを誘い、カントリーダンスとカントリーミュージックが自分たちのルーツに戻りたいという人々の気持ちを満たしてくれたのです。

“ギリーズ：Gilley's”のようなバーやダンスホールがテキサスなどで次々と生まれ、広まってきました。ロデオ機械とタイトなブルージーンズと伝統的なテキサス・ツーステップが1980年代初期に熱狂的にはやりました。この流れに乗じたのがエディー・ロペス(Eddie Lopez)という男でした。彼はテキサス州ヒューストンで自分が経営する“アーサー・ミューレイ：Arthur Murray”というダンススタジオで“ツーステップ”を取り入れることに決めました。彼は、10代後半の若い女性を雇い、インストラクターに育てるためにツーステップを教えたのでした。カントリーダンスに火をつけた張本人こそ彼女だったのです。彼女の名前はメアリー・ホーデマン(Mary Hoedemann)と云います。

この頃、テネシー州ナッシュビル(Nashville)のダンスホールで、タキシードを着た一人の男がテーブ

ルに座り、ビッグ・バンドのリズム溢れる音を聞きながらナプキンの裏側に何か書きつづっていました。その男ジム・フェラツァーノ(Jim Ferrazanno) は隣に座っていたカントリーシンガーのリー・グリーンウッドの妻メラニー・グリーンウッドにそのナプキンを見せたのです。そして二人はフロアーに出てそれまで見たこともないダンスを踊りだしたのです。すると周りで見えていた人達も加わり、肩越しに一生懸命見ながら二人が踊っているダンスをまねようとしてきました。こうして新しいダンスが生まれたのです。ナプキンに書かれていたのは"トゥッシュ・プッシュ (Tush Push) "だったのです。カントリーダンスという輪がさらに大きく回り出すことになったのです。

1980年代の終わり頃、テネシー州ナッシュビルの"ミュージックロー"の音楽事業家達はレコードの売り上げを伸ばすためにはカントリーミュージックにもっとポップなサウンドを持ち込むべきだと考えました。その結果、ウィリー・ネルソン (Willie Nelson) 、 ウェイロン・ジェニングス (Waylon Jennings) 、 ドリー・パートン (Dolly Parton) やケニー・ロジャース (Kenny Rogers) の時代は終り、メアリー・チェイピン・カーペンター (Mary Chapin Carpenter) 、 ガース・ブルックス (Garth Brooks) 、 クリント・ブラック (Clint Black) やビリー・レイ・サイラス (Billy Ray Cyrus) のような若々しいスターが登場する事になったのです。エイキー・ブレイキー・ハート (Achy Breaky Heart) はカントリーミュージックの分野で記録的な成功を納めました。そしてもっと重要なことは、メラニー・グリーンウッド (Melanie Greenwood) がエイキー・ブレイキー・ハートにダンスを振り付けたことがさらにその成功を大きなものとしたことです。と同時に、ヒットした特定のカントリー・ソングに振り付けられたラインダンスは、カントリーダンスの人気を益々強固なものにしたのです。

1990年代初めの頃、ラインダンスはパートナーなしで踊れることで人気が出て、"ギリー (Gilley) "のようなラインダンスを踊れるカントリーダンス・ホールがあちこちに出現しました。初めは女性に人気が出て、結果的に男も加わりました。今日では多くの人達がカーラジオでカントリー番組をあちこち選んで聞いています。多くの人達がカントリー・ナイトクラブに行き、ダンスのコンペに参加し、一度足を踏み入れた人達はそのエネルギーッシュなダンスのとりこになったのです。カントリーダンスの輪はフルスピードで回転しています。カントリーダンスはこれからどうなるのか、ですって？ 答えが欲しければヨーロッパやオーストラリアのダンスホールやクラブを埋め尽くしている人達に聞いてみるのがいいでしょう。

謝辞 この「カントリーダンスの歴史」はアメリカの[フレッド・ラポポート \(Fred Rapoport\)](#) 氏のインターネット・サイト "[The Encyclopedia of Country Music & Dance](#)" (2002.6.6 すでにサイトはなくなっているようです) の中の "The History Of Country Dance In America (Folklore and Facts)" の私のつたない翻訳です。

1997年5月 鈴木 弘

# Line Dance 指導マニュアル

## 事前の準備（教える前に考えること）

何事も準備が大切ですが、ラインダンスを教えることにも当てはまります。特に初心者指導者は入念な準備が必要です。時間をかけて十分な準備をしておけば、自信を持って教えることが出来ます。

### 1 スタイリングをイメージする

ステップシートをよく読み、曲をかけて踊りのスタイリングをイメージします。

その踊りのビデオを YouTube などチェックします。できたら振付師本人が踊っているビデオを観るのがベストです。

### 2 イントロが何小節あるかを確認する

通常は音楽のボーカルと一緒に踊り始めます。踊り始める 1 小節前に“five, six, seven, eight”と言えるよう練習をしておきます。（ワルツの場合は“four, five, six”と言います）ステップシートにイントロが書いてなければ、何小節あるかを自分でメモしておきます。

### 3 キューが言えるように踊りこんでおく

自信を持って指導ができるように踊り込み、自分なりのキューイングを作成しておきます。さらにリズムに合わせたキューで言えるようにしておきます。中級指導者は 2 カウント前にキューを言えるようにしておきます。

### 4 タグ・リスタートを把握しておく

タグ・リスタートのあるダンスの場合は、それが何 Wall 目の何カウント目に来るのかしっかり確認しておきます。また、エンディングに決めのポーズをする場合もしっかり把握をしておきます。

### 5 ポイントとなるところをチェックする

ポイントとなる所や難所をチェックし、色々な説明の仕方を考え、準備しておくことが大切です。また、自分の担当曲の講習時間を把握し、時間内に適切に終了できるようにします。

### 6 踊りをパートに分ける

一部分ずつ教えられるように、踊りを 8 カウントを基本にいくつかのパートに分割しておきます。（曲によっては 8 カウント以外で区切って教えた方が良いでしょう）

### 7 踊っている姿を確認する

踊っている時の姿勢や腕の使い方、ステップの足の位置などを鏡の前で確認しておくことが大切です。

### 8 バリエーションについて

初心者を教えるときはターンを抜いて易しくしたバリエーションなどを取り入れることもあります。



## 9 練習曲の選択

動きの速いダンスは練習用として同じ曲のスピードを落としたものを使用するといいです。

## 10 器具の扱い方を覚えておく

音響機器は会場によって異なるため、前もって操作方法を把握しておくことが大切です。自分が準備した音源が問題なく使えるかどうかにも必ず確認してください。

## 11 会場での音量調整

ワイヤレスマイクとの関係も含め適度な音量をチェックし、自分で調整できるようにしておきます。

## 12 講師の服装

指導者は出来るだけ足の動きが見やすいように短めのスカートやズボンが適しています。  
(会場の背景の色などを考えて背景と同じ色は避けるといいでしょう。)

## 13 ストレッチ

ダンスの講習前と講習後にはストレッチで筋肉をほぐすようにします。

## 指導上の注意点 (教えている時にやること)

### 1 受講者の位置を考える

ダンスを始める前に、全くのビギナーは出来るだけ中央に立ってもらうように呼びかけます。全員が指導者を良く見えるように、見えにくい場合は前の人たちの間に立つか、前の人にしゃがんでももらうように注意を呼びかけます。

### 2 デモンストレーションは自信を持って

2 廻り程デモンストレーションをすると良いですが、自信を持って楽しそうに踊ります。

1 廻り踊ったところで、一声かけて初めに戻ることを伝えるようにします。

また、1 廻り目はシンプルに踊り、2 廻り目からスタイリングを入れて踊って見せるのもダンスの雰囲気を理解してもらうのに役立ちます。

### 3 ウォール数を教える

全くの初心者にはウォール数について簡単に説明をします。経験者にはこれから教える踊りが何ウォールかを伝えておきます。

### 4 説明は簡単明瞭にする

だらだらと説明するより、とりあえず簡単に説明し一度踊ってもらいます。一度身体を動かしてからの方が良くわかってもらえ、時間の節約になり効果的です。また、説明しただけで解ってもらった気になり、受講者に踊ってもらうのを忘れることがあるので、その点も気をつけます。

## 5 8カウントを基本にいくつかのパートに分けて教える

最初のパート（A）を数回練習し、覚えられたところで次のパート（B）に移って練習します。次に（A）と（B）をつなぎます。（C）を練習し、（B）と（C）をつなぎます。このようにして最後のパート（X）まで行ったら、（X）と始めの（A）とつないでみます。

特に（X）と（A）の部分をしっかり練習するとダンスの流れを身体で覚えてもらえます。

★ 繋ぎ難いセクションなどは、その一つ前のステップから連続で繰り返すとわかりやすくなります。

★ 体の向き/使い方を工夫して教えるとわかりやすい時があります。

（例：上半身は右に向いている。顔は正面。足のつま先は右に向いているなど。）

## 6 動作は大きめにゆっくり

特にビギナーには動作を見やすく、わかりやすいように丁寧にゆっくり進めていきます。

大きな歩幅で手本を示すと、それを真似してしまうので注意が必要です。

## 7 体重が左右どちらにかかっているか伝える

ラインダンスではどちらの足に体重が乗っているかが重要なポイントになります。動き出す度に伝えてください。また、体重がかかっていない方の足は踵を上げて強調すると一層解ってもらえます。

## 8 動き始めの号令をはっきりと言う

ステップの練習中、動き始めるときの号令を、「セブン、エイト」「さん、はい」「せーの」など、わかりやすく掛けてあげます。実際に踊るテンポで言います。

## 9 回転の動作は丁寧に教える

ビギナーにとって回転の動作は難しいので、指導の工夫が必要です。

例えばピボットターンの場合“rock, recover”などで練習をした後に回転を入れてみます。

また、回転方向が右回りか左回りかをきちんと伝えます。時計回り、反時計回りと伝えるようにします。

## 10 分かりにくい箇所の説明方法を工夫する

特に分かりにくい部分などは「私はこの部分が覚えにくかったから～」などと体験談風に伝えて注意を促すようにすることもあります。

他にも印象に残るような「言葉」や「説明」をするとその部分に来るとダンサーが注意をするようになります。

## 11 ビギナーに教える時はキューの言葉を日本語で説明する

例えば、ホップは片足でケンケンするように軽く飛ぶと言いながら、一緒に動いてもらうと良いでしょう。

## 12 カウント数をきちんと伝える

うまくリズムにのれるようにクイック、スロー、ホールド、シンコペイテッドなどをきちんと伝えておきます。特にシンコペイテッドや&のカウントが入る場合繰り返し練習しておきます。

### 13 カウントを口で言う

シンコペイテッドなどのカウントは、踊る前に、カウントを口で言い、受講者に繰り返し言ってもらった後で、踊るようにすると良いでしょう。踊りながら皆で言うのも効果的です。

例) 1 2 3&4&5 6 7&8 などのカウントの場合

### 14 ステップを教えると共に、カウントも伝える

最初はステップの名前を言いながら動いてみて、同じ動きをもう一度カウントを言いながら踊ると理解が深まります。また、シンコペイテッドの無いダンスの場合 カウントでなくクイック・スローなどのテンポで教えると良いでしょう。

### 15 あいまいな言い方をしない

「こっちの足をこっちに」などと言わないで「左足を前に」と明確に伝えると後方の人にも良く伝わります。

### 16 一部分を見せるときは見てもらうだけにする

「踊らないで見てください」とはっきり伝えます。そうしないと一緒に踊りだす人がいるため、見るのか踊るのか受講者が迷うことになります。

### 17 向きが変わる時の指導

指導中にダンスの向きが変わる時は、指導者が先頭になる位置に移動します。

但し、大きなホールや人数の多い時などは前を向いた状態で向きを変えたと仮定したり、センターに場所を空けてもらったりして手本を見せます。

### 18 回転のあるダンスの時はウォールを変える

回転のあるダンスの時は、壁の向きが変わると解らなくなる人もいるので、各ウォールを向いてその部分だけを練習します。また、回転後の壁を体の部位で意識させることもあります。

(例：背中の方、左肩の方など)

### 19 手の動作が入っている曲の指導は足だけ先に

手と足、両方の動作を同時に指導すると混乱することが多いので、足の動作だけを先に指導します。ステップが踏めるようになった所で手の動作を練習し、最後に手と足を組み合わせた動作を練習します。

### 20 受講者全体を把握する

受講者全体に注意を払い、習得度の状況を見ながら進度を調整して進めていきます。

### 21 全部教え終わったら、音楽なしで2～3回通して踊る

踊りのスピードは指導者のキューで調整できるので、最初はゆっくり始め、少しずつスピードをあげていきます。しかし、気をつけないとどんどん速くなるので注意が必要です。練習の時と実際に踊る時のスピードにあまり差が無いようにします。

### 22 最初のパートに戻るときは一声かける

すなわち (X) から (A) に移るときに「始めから」と声をかけると受講者はスムーズに踊れます。

## 23 速い曲は遅い曲で練習する

特に速い曲をビギナーに指導する時は用意しておいた遅い曲で練習し、動きに慣れてから本来の曲で踊ります。

## 24 曲をかけて全体をチェックする

指導者はみんなが後ろ向きになった時に、後ろからみんなの踊りをチェックします。踊れていない箇所があったら、もう一度説明をしてそこだけ練習を繰り返す必要があります。その上でもう一度踊ってもらいます。2～3回踊ってもまだ解らない人がいれば説明の仕方を変えるかもっと細かく分けて説明します。

## 25 スタイリングのコツは一曲終わってから教える

スタイリングポイントは一曲踊ってステップを覚えてから説明します。ステップとスタイリングを同時に練習すると混乱を招くことになりませんが、ステップが頭に入っていれば次に踊るとき余裕を持ってスタイリングに気をつけることができます。

## 全体的な注意点

### 1 説明ははっきりと大きな声で伝える

大勢の時はワイヤレスマイクを利用します。

### 2 小さなミスはいちいち謝らない

指導者がいつも「ごめんなさい」とか「すみません」と言っていると信頼度が無くなり、何よりもうとうしく感じられます。ステップシートを近くに置き、間違いが無いか確認をしながら進めていきます。(ステップシートは見ないようにした方が良いのですが、間違えて教えるよりはきちんとステップやカウントを確認して教えることが大切です。)

### 3 「分かりましたか？」と聞いても無駄

分かっていない人は聞いても恥ずかしいせいか返事をしてくれないので、もう一度踊らせて確認します。

### 4 一人の人を集中的に注意しない

注意をするのではなく、指導者が悪い見本としておかしいところを大げさにやって見せて気づいてもらいます。

### 5 受講者をほめる

上手に踊っている人がいるときは大いに褒めて、時間があれば模範演技をしてもらうのも良いでしょう。

### 6 場を盛り上げる

うまく曲にのって踊れるように、また、楽しくなるように雰囲気盛り上げるように努めます。

### 7 曲をかける時、間を空けないように

待っている時は2～3秒の短い時間でも長く感じるので、その場にふさわしい事を話すか、他の人にDJを頼んで間が空かないようにします。

ここに書かれていることすべてを完璧にこなすには修練と努力が必要です。少しずつ、ひとつずつ確実にこなせるように努力をしていくことが大切です。また、中級指導者となった時に、「指導する」ことに慣れてしまい細かい配慮を忘れてしまうこともあります。初心を思い出すことが大切です。

<講習時間>について

講習時間の取り方を下記の様に区別をしています。

★Workshop (ワークショップ) <WS>……時間をかけてじっくりと指導する。

新曲の場合が多い

★Walkthru (ウォークスルー) <WT>……短時間で思い出しの為にさらっと指導する。

主に、以前に講習を受けたダンスを復習する時にする。

# ラインダンスの選び方

星の数ほどもあるラインダンスの中からYouTube やCopperknobなどで良いダンスだけを選ぶのは大変な作業になります。自分のサークルで紹介できるダンスの数やレベルが限定されると、選ぶのがまた一段と難しくなります。

たくさんのダンスの中から限られた数曲を選ぶ時、「お気に入りのダンス」は最終的に各自の好みによりますが、“良いダンス”か“あまり良くないダンス”かについては、それを見分ける基準があると大変役に立ちます。

## 良いダンスの基準

<踊る前に>

### 1. ステップシートを手に入れる

ビデオだけでダンスを覚えるのは大変ですから、CopperknobやLinedancerのサイトでステップシートを検索してください。どちらのサイトにも現在の人気ランキングや最新のダンスリストがあるので、それを参考にしてもいいです。

### 2. ダンスに使う音楽を手に入れる

音楽がないとそのダンスができません。まずは必要な音楽を手にいれましょう。

Amazonや iTunesなどを利用すれば、ほとんどの曲が安く購入することが出来ます。

### 3. ステップシートを理解する

書いてある説明が分からないと踊る事はできません。自分自身でステップを理解する事が大切です。YouTubeなどでダンスのビデオが出ていると大変便利です。ただし、YouTubeに載っているからといって、正しく踊られているとは限りません。出来るだけ振付師本人が踊っているビデオを探しましょう。

<一度踊ってみる>

### 1. ステップシートに書いてある動きは可能かどうか

ステップシート通りだと踊るのが不可能な場合がたまにあります。

(例えば、左足を続いて2回を使うなど)

明らかに“シートが間違っている”場合、もう一度最新のシートを探してみるといいでしょう。

振付師が間違いに気付いてシートを訂正する場合があります。

### 2. 踊りが気持ち良く流れるかどうか

不自然な動きや流れは、踊っていると疲れるのでボディフローが良いかどうかを考えます。

但し、（自分にとって）新しい動きや組み合わせの場合、慣れるまでは不自然に感じても、慣れたら問題なくスムーズに踊れるケースもありますので、それも考慮して選考して下さい。

### 3. バランスがとれているかどうか

両足を同じぐらいに使ったダンスの方が足に無理がない為、両足の使用度のバランスを考えます。（例えば、左足ばかり使っていないかなど）

回転に対しても同じ事が言えます。右回転ばかりしていると気持ち悪くなります。

### 4. 音楽と踊りがマッチしているかどうか

音楽と振付が合って初めて良いダンスといえます。また、音楽は踊る気にさせる音楽を選ぶ事が大切です。

① 音楽のビート、パーカーションはダンスのカウントに現れていますか？

② ダンスのフレーシングは音楽のフレーシングに合っていますか？

③ フレーシングに合っていない時、踊っていてそれが気になりますか？

### 5. 中身が面白いかどうか

単純過ぎるとすぐ踊り飽きます。ちょっと考えさせるものやトリッキーな動きが入っていると面白いです。ただし、場所や年齢により、それがあがる為に良くない場合もあるので要注意です。気持ち良く踊れて飽きないダンスが良いダンスと言えます。

☆ できるだけ多くの人数で試し踊りをするのがベストだと思います。一人で踊ってみてあまり面白くないと思うダンスでも、皆で踊ってみると意外に良いと思えるダンスはたくさんあります。また、一人で決めるより複数の人で決めた方が好みも片寄らなくて良いと思います。

もちろん例外はあります。上記の基準に合わなくても良いと思えるダンスも数多くありますが、この基準はある程度の目安にはなると思います。

指導者の一番大変な役目は1に良いダンスを選ぶ事です。2に良い音楽を選ぶ事です。最後に3つ目として選んだダンスを分かりやすく教える事です。

## ★ ラインダンスの情報が満載のWebsite

<https://www.copperknob.co.uk>

<https://www.linedancerweb.com/>

# STEP SHEET(ステップシート)に書かれていること

## ダンス名

**Count** (カウント数) : ダンスを構成する拍数 (16,24,32,40,64,72・・・等)

**Wall** (ウォール) : ダンスの方向 1 wall 2 wall 4 wall

**Level** (レベル) : Absolute Beginner/ Beginner/ Improver/ Intermediate/Advanced

**Choreographer** (コレオグラファー) : 振付をした人

**Music** (ダンス音楽) : 曲名、アーティスト名、アルバムタイトル、曲の長さ、音楽の購入先  
BPM (ビート・パー・ミニッツ : 1 分間のビート数で曲の速さを表す)

**振付の説明 :** **Intro** (イントロ) : ダンスを踊り出すまで何小節を待つか。

**Head Cue** (ヘッド・キュー : 太字で書かれていることが多く、ベーシック名が記載されている) 下段には踊り方、足の運び方が詳しく解説されている。顔や身体、足を出す方向は時計の文字盤に例えて指示されたりする。

《必要に応じて記載》 **Variation** (バリエーション)があれば説明が加えられている。

**Sequence** (シーケンス) : ダンスの構成が単純でない場合の説明 (順番等)

**Restart** (リスタート) : ダンスの途中であっても、最初からダンスを始めること。

**Tag** (タグ) : 音楽のフレージングに合わせるために付け足した踊りの部分のこと。

**Ending** (エンディング) : 最後の終わり方。

**Start again:** 最初からまた踊る。

**Note :** 注意すべきことや・補足説明

## ラインダンスのレベル

### Absolute Beginner (AB : アブソリュート・ビギナー)

これまでダンスの経験が全くなかった人に合うように振付けられたラインダンス。16 カウント以下の簡単なステップ、短いシーケンスで構成され、シンコペーションやタグ、リスタートが無く、ターンは1 回程度。適度なテンポで、強い 4/4 ビート又は 3/4 ビートを使用。

### Beginner (BEG : ビギナー)

初心者講習会で学んだ人向けに振付けられたダンス。ターンは多くて 2 回程度。ワルツやチャチャ等のリズムが含まれ、テンポは低速から中程度の範囲。32~48 カウントで、いくつかの基本的なスタイリングが要求される。

### Improver (IMP : インプルーバー)

基本的なスキルを習得した人向けに振付けられたラインダンス。様々なリズムとテンポを使用し、シンコペーションも多く入る。最大 64 カウントで複数のターンやタグ、リスタートが含まれ、様々なスタイリングを要求される。

### Intermediate (INT : インターミディエイト)

経験豊富なダンサー向けに振付けられたラインダンス。幅広いステップパターンとアクションの組み合わせで、一時停止やシンコペーション、ボディアクション、タイミングの変化、スタイリングが盛り込まれている。音楽とのマッチングによりカウントが大幅に増えることがある。

### Advanced (ADV : アドバンスド)

あらゆる組み合わせのステップパターンと、全てのリズムとテンポが含まれたラインダンス。ほとんどのダンサーにとって挑戦的な振付で、習得すると非常に満足のものになる。



# リズムドリル

ラインダンスを教える時、リズムはとても大切です。指導者がリズムを正しく取れないとダンサー達は誤って覚えることとなります。一度間違えて覚えたリズムはなかなか修正ができません。教える前にステップだけではなく、リズムの方も確認しましょう。

自分のリズム感を確かめるために次のリズムドリルを作りました。声も出して、手を叩きながら練習してみてください。

- ① 1 2 3 4 5 6 7 8
- ② 1&2&3&4&5&6&7&8&
- ③ 1&2 3&4 5&6 7&8
- ④ &1 2 3 4&5 6 7 8
- ⑤ 1&2&3 4 5 6&7 8
- ⑥ 1 2 3&4 5&6 7 8
- ⑦ &1 2&3 4 5 6 7&8
- ⑧ 1 2 3 4&5&6 7 8
- ⑨ 1&2 3 4 5&6 7 8
- ⑩ &1 2&3&4 5 6&7 8
- ⑪ 1 a2 3 a4 5 a6 7 a8
- ⑫ 1&a2 3&a4 5&a6 7&a8

## 音楽の種類とBPM

音楽を種類別に分ける時、次のチャートが参考になります。

これはあくまでも目安であって、ここに書いてあるBPMより速い曲や遅い曲もあります。

<b>Two Step</b>	150~190 BPM	<b>West Coast Swing</b>	110~130 BPM
<b>Waltz</b>	90~110 BPM	<b>East Coast Swing</b>	120~150 BPM
<b>Cha Cha</b>	90~120 BPM	<b>Nightclub Two Step</b>	60~80 BPM
<b>Polka</b>	100/200~120/240 BPM		

# カントリーダンスにおけるキューの言い方

カントリーダンスを教える時、インストラクターがステップの名前をタイミング良く言ってあげるとダンサーは踊りやすくなります。ステップのタイミングは取りやすいし、ステップの順番が思い出しやすくなります。逆に、キューの入れ方が下手であればただの雑音になるだけで、音楽の邪魔に過ぎません。

どうやって上手にキューを入れるかを考えてみましょう。

キューのやり方は教わっているダンサーのレベルによっては違うし、指導している場面によってキューを使い分ける必要もあります。具体的に考えてみましょう。

## ダンスを教える時のキュー

ダンスを講習している段階では音楽はまだ要りません。インストラクターのキューだけでダンサーを動かすことになるのでステップのリズムで言葉を切り刻むと動きやすいです。例えば、右と左の Vine を教える時、ただ「Vine を 2 回やる」を言うより、

“Ready & Vine 2 3 Touch Vine 2 3 Touch” の方が皆の動くタイミングが揃います。動いて欲しいリズムでキューを言えば、ダンサーは自然にタイミングが取れます。

(※それでもタイミングのカウントは言うべきです。それとこれは別問題です。)

例題をやってみましょう。

1-8 Walk 2 3 Point Back 2 3 Point

9-16 Cross Point Cross Point Cross Side Behind Side

17-24 Cross Recover Cha-Cha-Cha Cross Recover Cha-Cha-Cha

25-32 Cross Recover Turning Cha Rock Recover Coaster Step

また、シンコペートの入っているステップはシンコペートのタイミングで言いましょう。

例えば、Shuffle Sailor Step Coaster Step Chasse

新しいダンスを教える時、自分はどんなキューを使って言うかを事前に考えると良いでしょう。それも声を出して練習するとより効果的です。その場ではなかなかうまく言えないので事前にリハーサルをすると良いでしょう。

## ステップを説明する時のキュー

新しいステップやフィギュアを教える時、ダンサーのレベルに合わせる必要があります。本当の初心者であれば、Vine を教える時は「横、後ろ、横、タッチ」の言い方が一番取っ付きやすいでしょう。でも、それが少し慣れてきたらさりげなく英語に切りかえて言うと知らないうちにダンサーは英語のキューにも違和感がなくなってきます。

逆にベテランダンサーであれば、こまごまと説明するより「ステップの名前」だけを言って、最初からタイミング良くキューのみで踊らせた方がスマートです。

同じダンスでも、教わる側のレベルによって、キューの言い方を変えないといけません。

## 音楽に合わせて踊る時のキュー

音楽に合わせてキューを言うことは一番大事なことでありながら一番大変です。それこそ、タイミングと言葉の選択が命です！タイミングが早過ぎるとダンサーは混乱しますし、遅過ぎると意味がありません。キューの言葉が多過ぎると聞き取りづらく、少な過ぎるとヒントにはなりません。TPO に合わせて調整しましょう。

音楽に合わせるキューは大きく二つに分けられると思います。

### ① 踊れるようになるまでのキュー

ダンスを覚えたてのうちはある程度キューを多めに言ってあげた方が良いでしょう。

最初の2クールの間、音楽をかける前と同じくらいの量のキューを言ってあげましょう。

それももちろん音楽のタイミングと同時に言うことが大切です。そうすればダンサーは音楽の感じがつかみやすいし、後ろを向いている時でも安心して踊れます。

しかし、いつまでも全部のステップを言ったりしているとどくなるし、なにしろ息切れがします。2クールぐらい終わったら、少しずつ言葉を減らしていきます。一つずつのステップを言うよりまとめてフィギュアの名前だけを言うようにしましょう。

ある程度ダンサーがステップの順番を覚えてきたら、次は各セクションの出だしのキューだけに減らしましょう。

### ② 踊れるようになってからのキュー

踊れるようになってからはキューの量を最低限に絞り込みます。ダンサーが毎回引っ掛かるところ（ステップの難しいところやカウントの取りにくいところなど）は言ってあげると親切です。

前を向いている時は、インストラクターの足や体の動きが見えるので言葉数は少なくとも済みます。

しかし後ろを向いている時、皆が少し不安になるので少し言葉を増やしてあげると良いでしょう。

しかし、注意しなければならないのは、突然大きな声で言ったりすると、皆は前を振り返って見たりすることもあるので、逆効果です。

ダンサーはキューなしで踊れるのがベストです。キューに頼るより、音楽のリズムと雰囲気をしっかり聴いて踊って欲しいと思います。インストラクターは踊りながら常にダンサーを気にして、キューの微調整をしましょう。ステップの危ないところがあったら、そこをキューで補佐してあげましょう。そこで、必要がなくなったら余分なキューを止めれば良いのです。

### 直前にキューを言う

キューを直前に言うのは上級の技です。これができるようになると、ダンサーは「この人の教え方が分かりやすい!!」と言ってくれるようになります。しかし、これこそタイミングが大事です。次の足が動く少し前くらいにキューを言い終わると良いでしょう。しかし、言うのが早過ぎるとダンサーはステップのタイミングがくるってしまいます。

一小節前の1ビートだけ見送ってから言い出すのが理想です。間に合わせるため早口で言ってしまう、それで聞き取れなかったら意味がないのでできるだけ落ち着いて言きましょう。これは実際に練習するしかないです、次の練習問題をやってみましょう。

# 実践キューの練習問題

まずは、実際にキューの練習をしてみましょう。

ビギナークラスのダンスで Cut A Rug から。

1-4	Side	Together	Side	Touch
5-8	Side	Together	Side	Touch
9-12	Forward	Touch	Back	Touch
13-16	Back	Touch	Forward	Touch
17-20	Forward	Slide	Forward	Scuff
21-24	Forward	Slide	Forward	Scuff
25-28	Step	Hold	Turn	Hold
29-32	Step	Hold	Turn	Hold

次は、Waltz です。定番の Dream On をやってみましょう。

まず、まだ教えている段階や踊れるようになるまでの全体キュー。

1-3	Forward	Step	Step
4-6	Back	Step	Step
7-9	Cross	Side	Together
10-12	Cross	Side	Behind
13-15	Side	Drag	(Hold)
16-18	Side	Drag	(Hold)
19-21	Cross	Side	Together
22-24	Cross	Turn	Forward

次は、ある程度踊れるようになってからの省略&直前キュー

1-3	Forward		
4-6	& Back		
7-9	Twinkle		
10-12	Weave	2	3
13-15	Side	Drag	
16-18	Side	Drag	
19-21	Twinkle		
22-24	Turning Twinkle		

# SDクラブで楽しめるラインダンス

ラインダンスはスクエアダンスクラブの例会をより楽しいものにしてくれます。  
特にビギナークラスや体験会では素晴らしい効果をもたらしてくれます。



## ラインダンスの強み

- 1 他の人と手や身体を触れないので初めてでも抵抗感がない
- 2 一人で踊るので間違えても他の人に迷惑をかけない
- 3 比較的簡単に覚えられる
- 4 カントリー・ミュージックにとどまらず参加者が好む曲で踊ることができる
- 5 心地よいビートに乗って踊ればすぐノリノリになってくる
- 6 皆と揃って踊る一体感が味わえる
- 7 15分から20分程度で1曲指導できるため、例会や講習会のプログラムに取り入れやすい

まずはコーラーやRDインストラクターがカントリーダンスの指導にチャレンジしてみましょう。

簡単で楽しい、代表的なビギナー向けのラインダンスを2曲ご紹介します。

\*\*\*\*\*

## The Freeze

16 counts from right foot, 4 wall line dance

顔の向きが4回変わる16呼間のラインダンス。右足からスタート。

お奨めのダンス曲 「Achy Breaky Heart」(Billy Ray Cyrus)  
「Bop」(2006年11月S協推薦曲)  
「Bim Baddy Boom」(2019年7月S協推薦曲)

### 1-4 Side right, Behind left, Side right, Brush left

右足を右横にステップ, 左足を右足の後ろにステップ, 右足を右横にステップ, 左足をブラッシュ

### 5-8 Side left, Behind right, Side left, Brush right

左足を左横にステップ, 右足を左足の後ろにステップ, 左足を左横にステップ, 右足をブラッシュ

### 9-12 Back right, Back left, Back right, Hitch left

右足から3歩後退, , , 右足に体重を乗せたまま左膝を曲げて引き上げる(かっこよく!)

### 13-16 Rock forward left, Recover right, Rock forward left, Pivot 1/4 turn left

左足を前にステップ, 右足に体重を戻す, 左足を前にステップ, その足で左回りに90度向きを変える

バリエーション ① (元気が有り余っていたら)

- 1-4 右足を右横にステップし左足をすぐに引き寄せてクローズ, 同じ動作,  
右足を右横にステップ, 左足をタッチ
- 5-8 左足を左横にステップし右足をすぐに引き寄せてクローズ, 同じ動作,  
左足を左横にステップ, 右足をタッチ

バリエーション ② (どちらか片道だけでもOK)

- 1-4 右足から右回りに3歩で1回転, , , 左足を右足の横にタッチ
- 5-8 左足から左回りに3歩で1回転, , , 右足を左足の横にタッチ

\*\*\*\*\*

## Rita's Waltz

24 counts from left foot, 4 wall line/partner dance

顔の向きが4回変わる 24 呼間のラインダンス又はパートナーダンス 左足からスタート

振付: Jo Thompson (ジョー・トンプソン)

お薦めのダンス曲 「Somebody Loves You」 (Scooter Lee)

「Rock And Roll Waltz」 (Scooter Lee)

「The Fair Is Moving On」 (2018年11月 S協推薦曲)

「Lovely Lough Conn」 (2019年7月 S協推薦曲)

### WALTZ BALANCE FORWARD & BACK

- 1-3 Step forward left, step together right, step in-place left  
左足を前にステップ, 右足をとじる, 左足をその場でステップ
- 4-6 Step back right, step together left, step in-place right  
右足を後ろにステップ, 左足をとじる, 右足をその場でステップ

### WALTZ BALANCE FORWARD & BACK

- 7-9 Step forward left, step together right, step in-place left  
左足を前にステップ, 右足をとじる, 左足をその場でステップ
- 10-12 Step back right, step together left, step in-place right  
右足を後ろにステップ, 左足をとじる, 右足をその場でステップ

### LEFT TWINKLE, RIGHT TWINKLE

- 13-14 Turning slightly right step left across right, side step right  
やや右を向きながら左足を右足の前にクロスしてステップ, 右足を横にステップ
- 15 Turning slightly left step in-place left  
やや左を向きながら左足に体重を戻すようにステップ

16-17 Step right across left, side step left

右足を左足の前にクロスしてステップ, 左足を横にステップ

18 Turning slightly right step in-place right

やや右を向きながら右足に体重を戻すようにステップ

### LEFT TWINKLE, RIGHT TWINKLE WITH 3/4 TURN RIGHT

19-21 Step left across right, side step right,  
turning slightly left step in-place left

左足を右足の前にクロス, 右足を横にステップ, やや左を向きながら左足に体重を戻すようにステップ

22 Step on ball of right across left

右足のボール (つま先に近い部分) を左足の前にクロスしてステップ

23 Pivot 1/4 turn right and step back on ball of left

同じ足で 90°右回転し、左足のボール (つま先に近い部分) を後ろにステップ

24 Pivot 1/2 turn right and step forward right

同じ足で 180°右回転し、右足を前にステップ (顔の向きが 90°左に変わって終わる)

**REPEAT** 以上を繰り返す

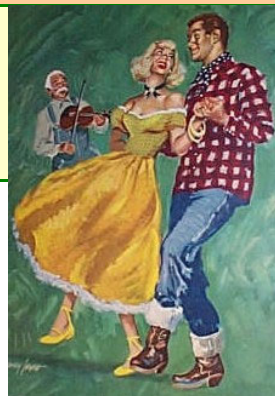
### 備考

- ※ “TWINKLE(トゥィンクル)”はラウンドダンスの Thru Twinkle (スルー・トゥィンク) や Thru Hover (スルー・ホバー) によく似た動作です。
- ※ 3/4 回転 (22-24) が難しい場合は 3 歩小さくステップしながら 90°左を向いても結構です。
- ※ 大勢で踊る時は横に並んだ人と手を繋ぐとさらに楽しくなります。  
顔の向きが変わると手を繋ぐ人も変わります。  
(例会やパーティーが解禁になったらどうぞ)
- ※ バルソビアナ・ポジションでパートナー・ダンスとして踊ることもできます。  
3/4 回転(22-24)の部分は女性が男性の右手の下で回転し、男性は女性をリードしながら 3 歩小さくステップして 90°左を向きます。



## 《スクエアダンス体験会での活用例》

	種 目	指 導 内 容
13:00	受 付／主催者あいさつ	
	ラインダンス ワークショップ①	"The Freeze"
30	休 憩	
	スクエアダンス ワークショップ①	Circle Left/Right      Forward & Back Dosado                      Promenade Allemande Left/Right    Right & Left Grand
14:00	休 憩	
	ラインダンス ワークショップ②	"Rita's Waltz"
30	休 憩	
	スクエアダンス ワークショップ②	Square Setの説明      Promenade 1/2 Star Right/Left        California Twirl Pass Thru
14:55	ミーティング	
10	(パーティーの雰囲気 で) ラインダンス	"The Freeze" "Rita's Waltz"
30	スクエアダンス	① ②
16:00	主催者あいさつ／終了	





# カントリー・ラインダンスの創作

- 1 お気に入りの音楽に合わせて 32 呼間のラインダンスを振り付けます。
- 2 8 呼間のモジュールを 4 つ組み合わせます。
- 3 各モジュールは全て右足から始めることにします。
- 4 2 Wall Dance 又は 4 Wall Dance とします。
- 5 音楽はビートの良く利いた曲を使います。
- 6 Body flow(身体の流れ)に留意してスムーズなダンスにします。
- 7 モジュール例以外を使ってもかまいません。

## 【モジュール例】

- ① Vine Right, , , Touch ; Vine Left, , , Touch ;
- ② Vine Right, , , Brush ; Vine Left, , , Brush ;
- ③ Rolling Vine Right, , , Stomp ; Rolling Vine Left, , , Stomp ;
- ④ Heel, Hook, Side Shuffle, , ; Heel, Hook, Side Shuffle, , ;
- ⑤ Side Shuffle,, Cross Rock, Recover ; Side Shuffle,, Cross Rock, Recover ;
- ⑥ Rock, Recover, Coaster Step,, ; Rock, Recover, Coaster Step,, ;
- ⑦ Rock Forward, Recover, Rock Back, Recover ; Step, Pivot, Stomp, Clap ;
- ⑧ Rock Forward, Recover, Rock Back, Recover ; Kick-Ball-Change, , Stomp, Stomp ;
- ⑨ Jazz Box, , , ; Hip Bumps Right, , Hip Bumps Left, ;
- ⑩ Jazz Box, , , ; Turning Jazz Box, , , ;
- ⑪ Kick Ball Change, , Step, Pivot ; Kick Ball Change, , Step, Pivot ;
- ⑫ Shuffle, , Step, Pivot ; Shuffle, , Step, Pivot ;

1-8	
9-16	
17-24	
25-32	

## 【振付の例】

(右足から)

Vine 3, , , Touch ; Vine 3, , , Brush ;  
 Rocking Chair, , , ; Step, 1/4 Turn, Step, 1/4 Turn ;  
 Kick, Step, Kick, Step ; Jazz Box 1/4 Turn,,, Cross ;  
 Side, Hold, Side, Hold ; Hip Bump Right×2,, Left×2, ;

(右足から)

Vine 3, , , Touch ; Side, Touch, Side, Touch ;

Vine 3, , , Touch ; Rocking Chair, , , ;

Step, 1/4 Turn, Step, 1/4 Turn ; Jazz Box, , , Stomp Down ;

Heel Split x 2, , , ; Hip Bump R x 2, , Hip Bump L x 2, ;

(右足から)

Heel Switches (Heel, Together x 2), , , ; (Heel, Together x 2), , , ;

Fan Right, , Fan Left, ; Heel Split x 2, , , ;

Right Vine 3, , , Touch ; Side Touch x2, , , ;

Vine 2, , 1/4 Turn, Touch ; Side Touch x2, , , ;

(右足から)

Walk Fwd 3, , , Kick ; Walk Back 3, , , Touch ;

Weave 4 (Side, Behind, Side, Cross), , , ; Side, Together, Side, Hold ;

Weave 4 (Side, Behind, Side, Cross) , , , ; Side, Together, Side, Hold ;

Step, Hold, 1/2 Turn Left, Hold ; Walk, Hold, Walk, Hold ;

**<WALTZ は 24 呼間で左足から始めることにします>**

(左足から)

Box (Forward, Side, Together); (Back, Side, Together) ;

Cross Lunge, Recover, Side ; Cross Lunge, Recover, Side ;

Weave (Cross, Side, Behind) ; 1/4 Turn, Side Point, Hold ;

Back, Side Point, Hold ; Walk Around 3/4 Turn,, ;

(左足から)

Left Twinkle, , ; Right Twinkle, , ;

Step, Side Point, Hold ; Back, Side Point, Hold ;

Step, Sweep, Cross ; Side Rock, Recover, Cross ;

1/4 Turn Right, Sweep, Cross ; Side, Behind, Side ;

(左足から)

Forward Waltz, , ; Back Waltz, , ;

Forward Waltz, , ; Back Waltz, , ;

Left Twinkle, , ; Right Twinkle, , ;

Left Twinkle, , ; Cross, Unwind 1/2, ;

(左足から)

Step, Swing, Hold ; Side, Draw, Touch ;

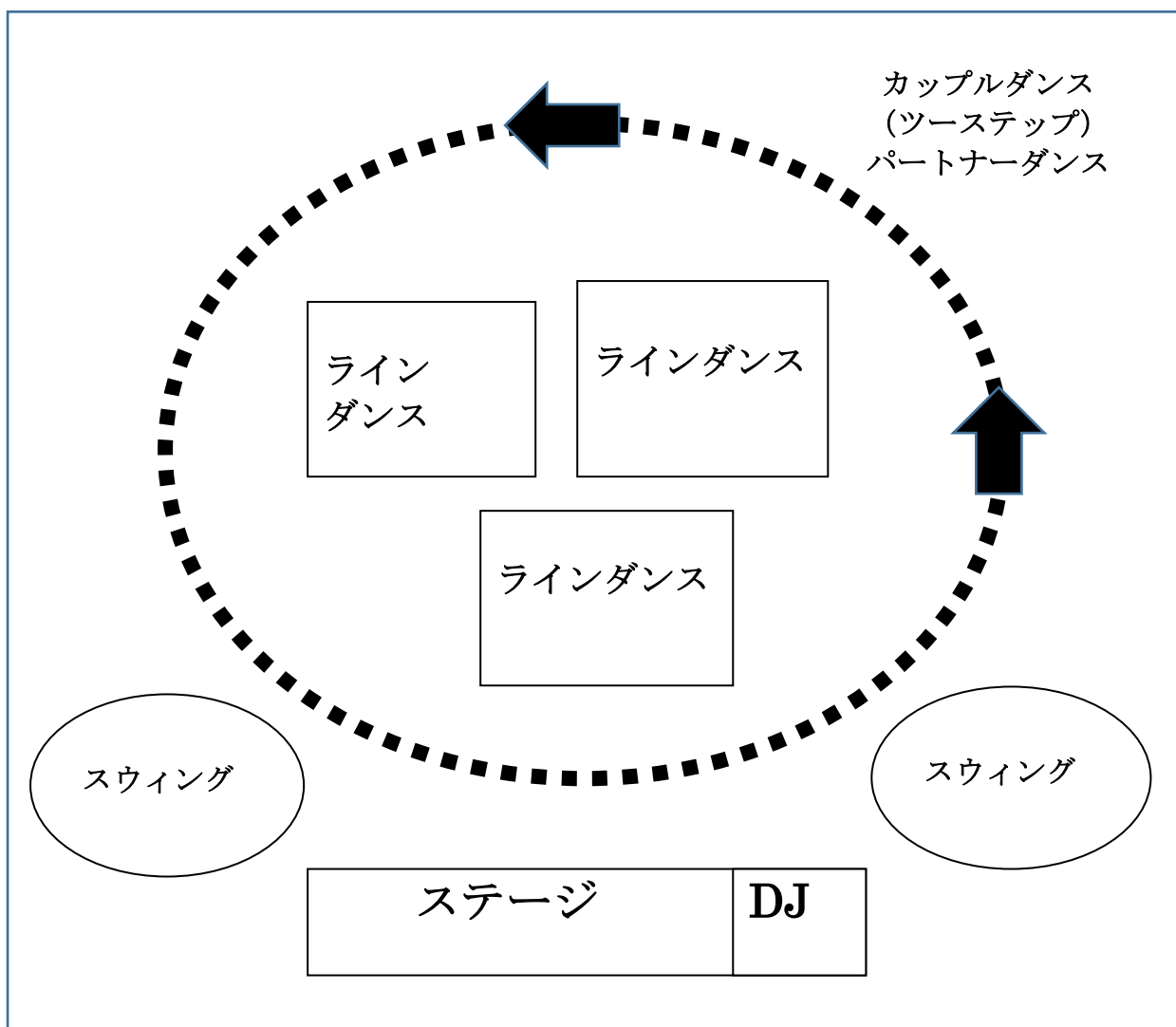
Left Turning Box Half, , ; , , ;

Forward Balance, , ; Back Balance, , ;

Box (Forward, Side, Together); (Back, Side, Together) ;

# カントリーダンス・パーティーのダンスフロア

- 1 ラインダンスはフロア中央で踊ります。グループによって振付が異なる場合はお互いに邪魔にならないよう適当に区画を分けて踊ると良いでしょう。
- 2 カップルダンスやパートナーダンスを踊る人達はラインダンスが踊られている外側のスペースを使います。速いテンポで踊る人達は最も外側を使い、遅めのダンスを踊る人達はその内側を使います。フロアの中央でラインダンスを楽しんでいる人達の方に入り込まないように注意してください。
- 3 スウィング等のフリーなダンスを踊る人はディスクジョッキーの前のスペースやコーナーを使います。
- 4 ダンスをしない時にはダンスフロアに留まらないようにしましょう。
- 5 フロアの使い方はこの限りではありません、アメリカではカップルダンスを踊る人たちが圧倒的に多いためラインダンスとスウィングの場所が逆になっていることが少なくありません。



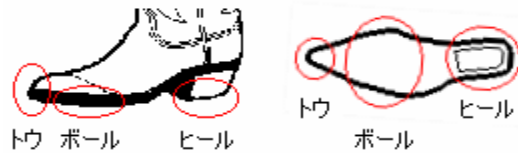
# Line Dance Terms Dictionary 《ラインダンス用語集》

英語のa, b, c順で、**Line Dance** に使われる主な動きの用語を解説します。

英語のステップシート(キューシート)を見るときに、この解説が役に立ちます。

スタートの足が右からでも左からでも出来るものについては、用語のあとに<右、左>の表示を設け、解説は右からのスタートを基本とします。

## トゥ、ボール、ヒールの位置

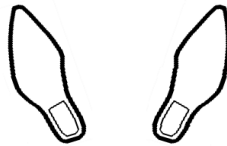


## スタンディング・ポジション



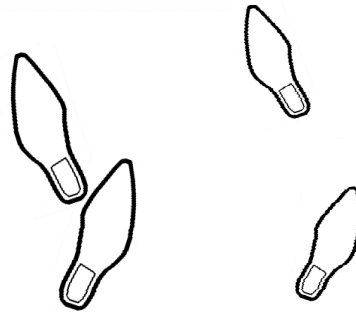
1st

**1st**  
つま先を少し開いて  
真っ直ぐに立った姿勢



2nd

**2nd**  
1stポジションから、  
足を横に開いた姿勢



3rd

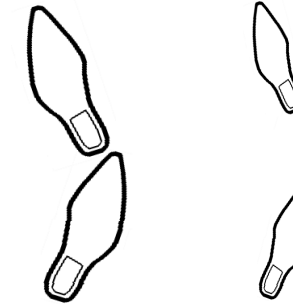
**3rd**  
前の足の踵に、後足の土踏ま  
ずが当たっている状態  
**Extended 3rd**  
3rdの形を維持したまま前後、左  
右に片方の足を動かした状態

Extended  
3rd



4th

**4th**  
1stポジションから、足  
を前後に開いた姿勢

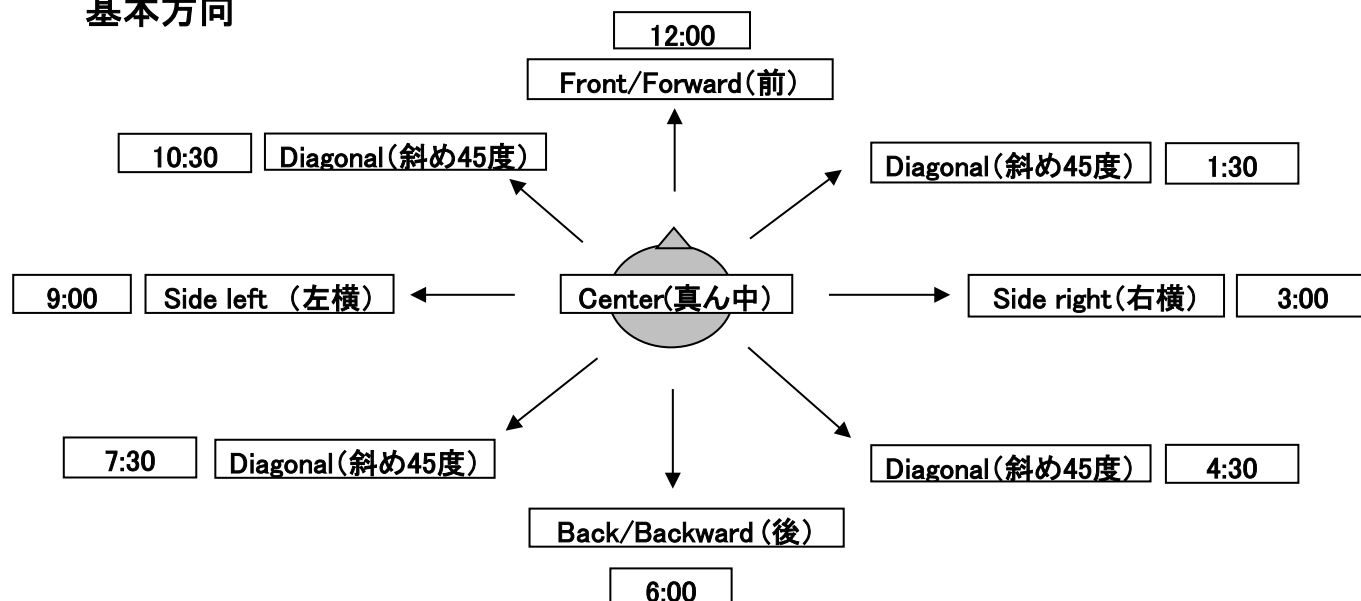


5th

**5th**  
前の足の踵に、後ろ足のつま先  
が当たっている状態  
**Extended 5th**  
5thの形を維持したまま、前後、  
左右に片方の足を動かした状態

Extended  
5th

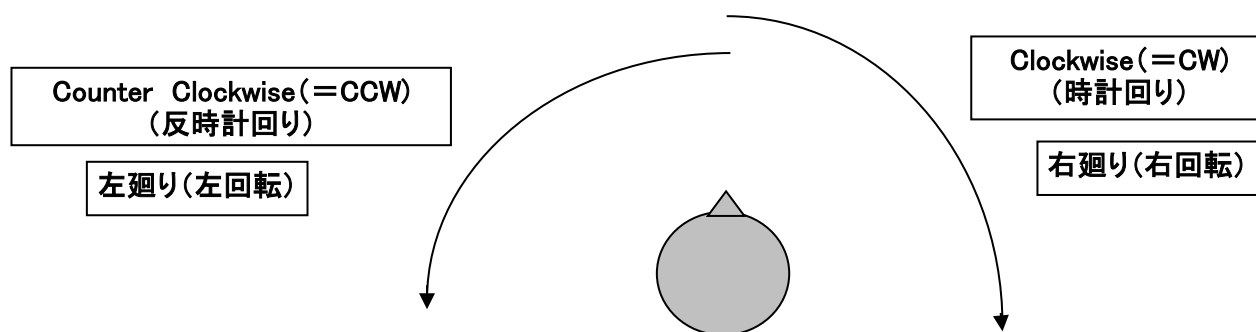
## 基本方向



<時計の針で表わすこともあります>

自分の位置を時計の針の中心と考えて、前方を12時、右横を3時、後方を6時、左横を9時として表現

## 基本回転



## 基本用語

用語	読み (米英語発音に近い読み)	意味
a	ア	& (アンド) カウントとホールカウントの間に入るカウント。1&a2の様に使用される。
Across	アクロス (アクラウス)	動きの一種 横切ること。
Advanced	アドバンス (アドバンスドウ)	ダンスのレベル。上級。
And	アンド	同時に2つの動作をするときに、動きと動きを繋ぐために間に入れる言葉、 例) Step forward <u>and</u> clap hands
&	アンド	音楽のビートの前後にオフビートとして入る言葉。前に入る場合は&1,後ろに入る場合は1&として使う。 例) 1&2 Step Left forward, Step Right next to left foot, Step Left forward,
Back	バック	ダンサーの後方向。
Beginner	ビギナー	ダンスのレベル。初級。
Beginner/ Intermediate	ビギナー/インターミディエイト (ビギナー/インタミディエイト)	ダンスのレベル。初中級。
BPM (Beats Per Minute)	ビーツ・パー・ミニッツ	曲の速さを数字で示したもの。数字が大きいほど速くなる。BPMの測り方……1分間にきざむビートを数える。
Center	センター	体の重心の中心のこと、横隔膜(胃)付近。
Change Of Weight	チェンジ・オブ・ウイト	体重を移すこと。
Choreographed by ○○	コレオグラフ・バイ (コレオグラフドウ・バイ)	○○による振り付け。Choreographyは振付のこと。Choreographerは振付師。
Clockwise	クックワイズ	動きを表す言葉、左から右へ時計回りに動くこと。略語で「CW」と表す。

用語	読み (米英語発音に近い読み)	意味
Contra Body Movement	コントラ・ボディ・ムーブメント (カントラ・バディ・ムーブメント)	上半身と下半身が逆方向に動くこと。例えば歩くとき、右足が前に出るとき左手が前に出る動きのこと
Counter Clockwise	カウンター・クロックワイズ	動きを表す言葉、右から左へ反時計回りに動くこと。略語で「CCW」と表す。
Cuban Motion	キューバン・モーション	体重を片方の足からもう一方の足へ移すときにおきる腰の動きを強調したもの。Cha Chaなど、Cubanのダンスで使われる動きのこと。
Degree Of Difficulty	デグリー・オブ・ディフィカルティ	ダンスの難易度。下から、①BeginnerまたはNewcomer ②ImproverまたはNovice ③Intermediate ④Intermediate/Advanced ⑤Advanced
Diagonal	ダイアゴナル (ダイアガナル)	斜め45度。
Direction	ディレクション (ディレクション)	方向。 例) forward, backward, side left, side right
Forward	フォワード	ダンサーの前方向。前方向へ進むこと。
Improver	インプロバー	ダンスのレベル。「上達中」の意味。初・中級のこと。
Intermediate	インターミディエイト (インタミディエイト)	ダンスのレベル。中級。
Intermediate/ Advanced	インターミディエイト・アドバンス (インタミディエイト・アドバンス ドゥ)	ダンスのレベル。中・上級。
Isolation	アイソレーション (アイソレイション)	身体の指定された部分を、他を動かさずに指定された部分のみ動かすこと。
Left	レフト	Left」(大文字"L")の場合は、体重の乗る足を示し、「left」(小文字"l")の場合は方向を示す場合が多い。
Novice	ノビス (ナビス)	ダンスのレベル。初級クラス。

用語	読み (米英語発音に近い読み)	意味
Phrase	フレーズ (フレイズ)	音楽の分割の仕方。小節の分け方のこと。
Posture	ポスチャー (ハースチャー)	姿勢のこと。
Prep	プレップ	ある動作をする前の、準備の動き。例えばターンをする前に、逆方向へ少し身体をひねること。
Restart	リスタート	ダンスの途中であっても、最初からダンスを始めること。
Right	ライト	「Right」(大文字"R")の場合は、体重の乗る足を示し、「right」(小文字"r")の場合は方向を示す場合が多い。
Rise	ライズ	ボールに体重を乗せて、背筋をグッと伸ばし、上に伸び上がること
Rotate	ローテート	ダンス会場では一番前の列の人が一番後ろに行き、2列目からが順次前に来ることを示している。(会場全体で 人員を回転させること)
Rotation	ローテーション	回転すること、もしくは回ることの意味。
Side	サイド	ダンサーの横(右、左)方向。横方向へ動くこと。
Step Sheet	ステップ・シート	ダンスの説明を書いた紙のこと。
Syncopated	シンコパेटド (スウイカハेटドゥ)	オフビート(1 & 2の&のこと)が入っている動き。
Tag	タッグ (タアッグ)	追加部分。音楽のフレージングに合わせるために、付け足した踊りの部分のこと。
Vanilla	バニラ	コンペの時に使われる用語で、バリエーションを何も入れないで、ステップシート通りに踊ること。バニラアイスの“プレーンで余分な味が入っていない”という意味が由来。
Variation	バリエーション (ヴァリエーション)	オリジナルのステップとは異なるステップのこと。



## 基本動作 (1) 1 カウントの動作 <右、左>

用語	読み (米英語発音に近い読み)	意味
Brush	ブ ラッシュ	体重の乗っていない足を、靴底(ボール) で床をこするように前もしくは後ろへ振ること。(踵は床に付けない)
Bump	バンブ°	上半身を動かさずに、ひざの力を抜き腰を横に振ること。
Clap	クラップ° (クラップ°)	両手を合わせて打つ。(拝まないでください。)
Cross	クロス (クross)	もう一方の足に交差させて一歩出して体重を乗せる。
Dig	ディグ°	踵もしくはボールを使い、床を力強く蹴ること。(シャベルで土を掘る時の足使い)
Flick	フリック	指定された足の膝を曲げながら、踵を外側へ素早く跳ね上げる。
Heel	ヒール (ヒール)	つま先を上げたまま、体重を乗せず踵で床に触れる。(足は伸ばしたまま)
Hitch	ヒッチ	左足に体重を乗せたまま、右足の膝を曲げて前へ浮かす。(膝を最大で90度になるまで上げる。)
Hold	ホールド° (ホールド°)	そのままの状態を1カウント以上保つ。Freeze(フリーズ°)と言うこともある。
Kick	キック	左足に体重を乗せたまま、右足を指定された方向に蹴り出す。(床は蹴らない。)
Lock	ロック (ラック)	前の足の足首の後ろに、もう片方の足を引っ掛け体重を乗せること。タイトクロスステップのこと。
Lunge	ランジ°	前または横にステップし、ステップした足のひざを曲げて床を押すように体重をかける動き
Point	ポイント (ポイント°)	体重を乗せずつま先で示すように床に触れる。(足は伸ばしたまま)
Run	ラン	走るように(軽快に)進むこと。クイックカウント (&) の時に使うことが多い。

用語	読み (米英語発音に近い読み)	意味
Scoot	スクート (スクートリ)	左足に体重を乗せたまま、右足は膝を曲げて前へ浮かしながら、そのままの姿勢で(腰から前へ出るような感じで)左足を少し前に出す。両足の場合もあります。
Scuff	スカフ (スカフ)	左足に体重を乗せたまま、右足のヒールで床を前へ蹴って音を出す。
Slap	スラップ° (スラップ°)	手のひらで体の指定された部分をたたく。
Slide	スライド° (スライド°)	ステップする足自体をすべらせながら指定された方向にステップすること。
Snap	スナップ° (スナップ°)	指を鳴らす。
Spin	スピン	片足に体重を乗せたまま回転すること。
Spiral Turn	スパイラル	片足に体重を乗せたまま、逆の足を軸足に巻きつけるようにして一回転すること。
Stomp	スタンプ° (スタンプ°)	左足に体重をかけたまま、右足の裏全部を使って、上から床を鳴らすように。Stomp up の場合は、Stomp した足に体重を乗せない。Stomp downの場合は体重を乗せる。
Stride	ストライド° (ストライド°)	(ワルツステップの) 1,2,3の1の時に大きくステップすること。
Tap	タップ° (タップ°)	体重を乗せず、つま先で床を叩くこと。
Toe	トゥ	つま先で床に触れること。体重は乗せ変えない。
Together	ツクザー (ツクザー)	右足を左足の横に寄せること
Touch	タッチ	トゥ、ボールまたはヒールで床に触れること。体重は乗せ変えない。

## 基本動作 (2)

用語	読み (米英語発音に近い読み)	意味	
Back Lock	バック・ロック (バクク・ラック)	<右、左>	右足を後ろにステップ (1)、左足を右足の前に引っかけてステップ (2)。
Balance Step	バランス・ステップ (バラン・ステッ プ)	<右、左>	右足を (前後など) ステップ (1)、左足を右足の横へ閉じる (2)、右足を左足の横で踏みかえる (3)。
Ball Change	ボール・チェンジ (バール・チン ジ)	<右、左>	左足に体重が載った状態から右足のボールに体重を軽く乗せて (&)、すぐに元に戻す (1)。カウントは & 1。< 5 t h ポジション >
Body Roll	ボディ・ロール (バディ・ロール)		前後左右方向、どちらかに体を円を描くように順番に廻す。
Boogie Walk	ブギ・ウォーク (ブギィ・ウォーク)	<右、左>	腰骨の辺りから、外側に円を描くように廻しながら前にステップすること。Swivel Walk (スワイヴル・ウォーク) とも言う。
Cucaracha	カカッチャ	<右、左>	Side Mambo (サイド・マンボウ) と同じ
Charleston	チャールストン (チャールスタン)	<右、左>	右足を前へステップ (1)、左足を前へキック (2) <ポイントの場合もある>、キックした左足を元へ戻してステップ (3)、右足を後ろへタッチ (4)。本来は、すべての動きにSwivel (スワイヴル) が入っている。
Chasse	シャッセ	<右、左>	2 カウントで 3 歩をやや進みながら (左右どちらか) 横へステップを踏む。(例: 1 & 2、右左右) Side Shuffle (サイド・シャッフル) と同じ動き。
Coaster Step	コースター・ステップ (コスター・ステッ プ)	<右、左>	右足を後ろへステップ (1)、左足を右足の横へステップ (&)、右足を前へステップ (2)。カウントは 1 & 2。(前への動きもある)

用語	読み (米英語発音に近い読み)	意味
Cross-Unwind	クロス・アンワインド (クross・アンワイント)	<右、左> 右足を左足の前に交差させ (体重を乗せない) (1)、両足のボールに体重を乗せゆっくりと左へ半回転する (2 または 3) <後ろに交差させた場合は、右回りになる>。カウントは、1 でCross、2 または 3 でUnwind。3/4回転、1 回転することもある。最後に体重を指定された足か両足に乗せる。
Crossing Shuffle	クロスシグ シャッフル	<右、左> 右足を左足の前にクロス(1)、左足を横へステップ (&)、右足を左足の前にクロス (2)
Drag	ドラッグ (ドゥラッグ)	<右、左> Draw (ドゥ) と同じ意味
Draw	ドゥ (ドゥア)	<右、左> 体重の乗っていない足をゆっくりと引き寄せてくる。Drag (ドゥ) ともいう。
Elvis Knee	エルビス・ニー	<右、左> ボールに体重を乗せたままヒールを上げてひざを前に出す。この時に膝頭をもう一方の足の膝の辺り (センター) へ寄せてから元に戻す動き。<エルビス・プレリーの膝の動きが由来>
Fan	ファン	<右、左> 足をそろえた状態から片方のつま先を横に (かかとはそろえたまま) 開き (1)、また戻す (2)。
Flare	フラー	<右、左> つま先を伸ばしながら、床に近い位置で円を描くように廻すこと。Sweep (スイープ) ともいう。
Forward Lock	フォワード・ロック (フォワード・ラック)	<右、左> 右足を前にステップ (1)、左足を右足の後ろに引っかけてステップ (2)。以前は、Camel Walk (キャメル・ウォーク) または Stroll (ストロール) とも言われていた。
Heel Bounces	ヒール・バウンス (ヒール・バウンス)	<右、左> 両足の踵を上げて (&)、すぐに両足の踵を下ろす (1)。カウントは & 1。Heel Raises (ヒール・レイズ) ともいう。
Heel Dig	ヒール・ディグ	<右、左> つま先を上げたまま、体重を乗せず踵で床を押すよう踏む。(足は伸ばしたまま)

用語	読み (米英語発音に近い読み)	意味	
Heel Jack	ヒール・ジャック	<右、左>	右足を後ろへ小さくステップ (&)、左足のヒールを斜め前にタッチ (体重を乗せない) (1)。左足を元に戻して体重を乗せる (&)、右足を左足の横にタッチ (ステップの場合もある) (2)。カウントは & 1 & 2。Heel Romp (ヒール・ロンプ)ともいう。
Heel Hook	ヒール・フック (ヒール・ホック)	<右、左>	右足を前にヒール (1)、右足のひざを折って左足の前に交差させる (2)。
Heel Raises	ヒール・レイズ	<右、左>	Heel Bounces (ヒール・バンス) と同じ意味。
Heel Switches	ヒール・スイッチズ	<右、左>	右足のヒールが前にある状態から、右足を戻してステップ (&)、左足のヒールを前に出す (1)。この時飛び跳ねないこと。
Heel Split	ヒール・スプリット		両足をそろえて両方のボールに体重をかけたままヒールを開く (1)、体重をボールに乗せたままかかとを元に戻す (2)。
Heel Grind	ヒール・グランド	<右、左>	右足のかかとを前に出す。このとき、つま先は10時の方向に向いている。次につま先を12時の方向に戻して右足に体重を乗せる。Heel Twist (ヒール・ツイスト) ということもある
Hip Bump	ヒップ・バンプ	<右、左>	肩幅くらいに足を開いた状態から、右へ体重を乗せると同時に、右のヒップを右側へ出す。続けて2回行うパターンが多い(このときのカウントは 1 & 2。&で腰を戻してまた出す)。スタイルによって斜め前方、後方の場合もある。Bump(バンプ) だけでも同じ意味。
Jazz Box	ジャズ・ボックス (ジャズ・ボックス)	<右、左>	右足を左足の前へクロス (1)、左足を後ろへステップ (2)、右足を左足の横へ間隔をあけてステップ (3)。左足を前にステップ (4)。Jazz Square (ジャズ・スクエア) ということもある。4 カウント目は、左足を右足の横にそろえたり、Touch (タッチ) や Cross (クロス) などに変わる場合もある。

用語	読み (米英語発音に近い読み)		意味
Kick-Ball-Change	キック・ボール・チェンジ (キック・バール・チェンジ)	<右、左>	左足に体重を乗せたまま右足を前へキック(1)、右足のボールに体重を軽く乗せて (&) すぐ左足に体重を戻す(2)。<5 t hポジションで行う>
Knee Pop	ニー・ポップ (ニー・パップ)	<右、左>	ボールに体重を乗せたままヒールを上げると同時にひざを前に出す。
Lock Step	ロック・ステップ (ラック・ステップ)	<右、左>	右足を前にステップ(1)、左足を右足の足首の後ろに引っ掛けるようにしてステップ(2)。後退するときは、足首の前に引っ掛けるようにする。
L, R, L			Left, Right, Leftの略
Mambo Step	マンボウ・ステップ	<右、左>	<Forward Mambo> 右足を前にステップ(1)、体重を左足へ戻す (&)、右足を左足の横(もしくは少し後ろ)へステップ(2)。
			<Back Mambo> 右足を後ろにステップ(1)、体重を左足へ戻す (&)、右足を左足の横(もしくは少し前)へステップ(2)。
			<Side Mambo> 右足を横へステップ(1)、体重を左足へ戻す (&)、右足を左足の横へステップ(2)。Cucaracha(カウラチャ)とも言う。
Monterey Turn	モンタレー・ターン (マナレー・ターン)	<右、左>	右足で横へタッチ(1)、右足を戻しながら半回転(時計回り)し右足に体重を乗せて(2)、左足を横へタッチ(3)、左足を戻してステップ(4)。1/4や3/4回転の場合もある。
Paddle Turn	パドル・ターン	<右、左>	体重を左足に乗せたまま右足を前に出し(1)、右足に軽く体重を乗せて左足のつま先を90度左に向けながら体重を左足に戻す(2)(90度左を向くことになる)。但し必ずしも90度とは限らない。
Pivot	ピボット (ピウアットウ)	<右、左>	その場で片足もしくは両足のボールに体重を乗せてターンをすること。

用語	読み (米英語発音に近い読み)		意味
Pivot Turn	ピボット・ターン (ピヴアットウ・ターン)	<右、左>	Step Pivot (ステップ・ピヴアット) と同じ意味。
Ripple	リップル		Body Roll (ボディ・ロール) とほぼ一緒の動きだが、上から下・下から上へ身体で波打つように動かすこと。
R, L, R			Right, Left, Rightの略
Rock , Recover	ロック・リカバ - (ラック・リカバ -)	<右、左>	右足を一步前へステップ (1)、体重を左足へ戻す (2)。前後左右の動きがある。
Rocking Chair	ロッキング チェア	<右、左>	Rock Step を前後にすること。
Roll (Knee, Hip, Shoulder, Body)	ロール:ニー, ヒップ°, ショルダ - , ボディ (バディ)		指定された身体の一部を、円を描くように回す。
Rolling Turn	ローリング・ターン	<右、左>	Rolling Vine (ローリング・ヴァイン) と同じ意味
Rolling Vine	ローリング・ヴァイン	<右、左>	指定された方向 (右か左) に進みながら、三步で一回転する。(例: 1 2 3、右左右と時計回りに回りながら進む。) Three Step Turn (スリー・ステップ・ターン)、Rolling Turn (ローリング・ターン) ともいう。
Ronde	ロンデー (ラウンドイー)	<右、左>	右足を浮かせて (つま先で軽く床をこすることもある)、床に平行に円を描く (左足を支点として時計回りに円を描く)。Rond De Jambe (ラウンド・デイ・ジャン) の略。
Sailor Step	セイラー・ステップ (セイレア・ステップ)	<右、左>	右足を左足の後ろにクロス (1)、左足を右足の横にステップ (このとき軽く体重を乗せる) (&)。体重を右足に乗せ換える (2)。Sailor Shuffle (セイレア・シャッフル) ともいう。
Sailor Turn~ (指定)	セイラー・ターン (セイレア・ターン)	<右、左>	Sailor Stepをしている時に指定された方向へ指定された分だけ回転をする
Scissors Step	シガ - ス・ステップ°	<右、左>	右足を右へステップ (1)、左足を右足の横へステップし体重を乗せかえる (2)、右足を左足の前にクロスさせてステップ (3)。

用語	読み (米英語発音に近い読み)		意味
Shake	シェイク		指定された身体の部分を振る。
Shuffle	シャッフル	<右、左>	右足を一步前へステップ（１）、左足を右足のかかとに付けるようにステップし（&）< 3 r dポジションで行う>、右足を一步前へステップ（２）。前後、左右の動きがある。左右のときは、二歩目の足は一步目の横にもってくる。
Step Pivot (1/2, 1/4)	ステップ・ピヴォット (ステップ・ピヴォットゥ)	<右、左>	右足を一步前へステップし（１）、反時計回りに体を回転させながら左足に体重をかける（２）。（1/2の場合は、180度向きが変わり、1/4の場合は90度向きが変わる）最後は必ず前の足に体重が乗っている。Military Turn（ミリタリー・ターン）とも言う。
Strut - Heel, Toe	ストラット - ヒール、トゥ	<右、左>	右足のヒールを一步前へ出す（１）、足の底全体を床につけるようにステップして前進していく（Heel Strut（ヒール・ストラット））（２）。（Toe Strut（トゥ・ストラット））の場合は、つま先から出す。後退もある）
Sugar Foot	シュガー・フット	<右、左>	左足は体重を乗せたままのトゥを45度左に向ける、と同時に、右足のトゥのみ床につける（この時踵は浮いている）（１）、左足はまだ体重を乗せたまま右にツイストすると同時に右足の踵のみを床につける（この時つま先は浮いている）（２）。Sand Step(サンド・ステップ)とも言う。また、右足のトゥ、ヒールの動きのみでもSugar Foot（シュガー・フット）ということもある。
Sweep	スイープ（スウィープ）	<右、左>	Flare(フレア)と同じ意味。
Swing	スウィング	<右、左>	左足に体重を乗せたまま、右足を左足の前に振り子のようにゆっくり振り上げる。（この時、左足のボールに体重をかけて伸び上がる）
Swivel	スウィグル	<右、左>	両足を揃えた状態からボールに体重を乗せたまま、指定された方向へ45度踵を振る。



用語	読み (米英語発音に近い読み)		意味
Toe Split	トゥ・スプリット		両足を揃えて両方のヒールに体重を乗せたままトウを開く（１）、体重をヒールにかけたままヒールを元に戻す（２）
Triple Step	トリプル・ステップ	<右、左>	２カウントで３歩その場であるいはやや進みながらステップを踏む。（例：１＆２、右左右） Shuffle（シャッフル）と同じカウント。
Triple Turn	トリプル・ターン	<右、左>	２カウントで３歩、その場であるいは進みながらステップを踏む。（例：１＆２、右左右） Shuffle（シャッフル）と同じカウント。Cha Chaのダンスでは８＆１、４＆５で行うことが多い。（Cha Cha Stepとも言う。）
Twinkle	ツィンクル（トゥィンクル）	<右、左>	右足を左斜め前（１０：３０）にステップ（１）、左足を右足の横へステップ（２）、右足を前に（１：３０）体重を戻しながらステップ（３）。
Twist	ツイスト	<右、左>	両足を揃えてボールに体重を乗せながら、指示した方向へ踵を振ること。
Vaudeville Steps	ボードビル・ステップス (バードビル・ステップス)	<右、左>	RightとLeftの動きを組み合わせたもの。 Vaudeville Right(ボードビル・ライト) = 右足を斜め後ろに小さくステップ（＆）、左足をクロス（１）、右足を小さく右横へステップ（＆）この時身体を左斜め方向に向ける、左足を斜め前にタッチ（２）。カウントは＆ １ & ２。 Vaudeville Left = 左足を斜め後ろに小さくステップ（＆）、右足をクロス（１）、左足を小さく左横へステップ（＆）この時身体を右斜め方向に向ける、右足を斜め前にタッチ（２）。カウントは＆ １ & ２。
Vine	ヴァイン	<右、左>	右足を横へステップ（１）、左足を右足の後ろへ交差させてステップ（２）、右足を横へステップ（３）。次の１ステップ（タッチ、クロス、クローズ、トゥゲザーなど）を含めて４カウントでVineということもある。Grapevine（グレイブ・ヴァイン）の略

用語	読み (米英語発音に近い読み)	意味	
Weave	ウイヴ	<右、左>	右足を左足の前に交差させてステップ（１）、左足を左横へステップ（２）、右足を左足の後ろへ交差させてステップ（３）。左足を左横へステップ。の動きの繰り返し。従来は、最初の一步が前のクロスから始まる２歩以上のステップのことをいっていたが、最近は交互にクロスするステップの繰り返しの事を示すことが多い（Vineも含む）
With Attitude	ウイズ・アティトゥド (ウイズ・アティトゥドゥ)		格好をつけること。

## あとがき

1993年の第32回全日本SDコンベンション浜松大会で画期的な出来事がありました。エキシビションでスクエアダンサーのグループによる初めての本格的なカントリーダンスのデモが披露されたのです。ラインダンスは「The Freeze」パートナーダンスは「Sweetheart Schottische」そしてカップルダンスは「Texas Two-Step」でした。アフターパーティーではワークショップを行い参加者一同がカントリー＆ウェスタンの生バンドで踊りを楽しみました。

それまでライブハウスや一部の熱心な愛好者だけで踊られていたカントリーダンスがS協のプログラムとして取り入れられるきっかけとなった歴史的瞬間でした。

その後は、毎回のコンベンションでラインダンスがプログラムに入り、会場はいつも盛況です。比較的簡単ですぐに楽しく踊れるラインダンスをビギナークラスやSD体験会に取り入れるクラブも出てきました。

しかしながら、S協全体としてはカントリーダンスの普及はあまり進んでいないと申せましょう。

その原因はカントリーダンスの指導者が極めて少ないことです。指導者を育成するためのテキストもありません。

そこで、S協が独自のライセンス制度を立ち上げ、カントリーダンスの指導者を育成することになったこの機会に、本格的なテキストを作成して指導者の育成を図ることになりました。

本テキストは、第32回コンベンションのエキシビション参加を契機に創立した名古屋C/Wダンスファンズ(現:ラインダンス・ファンズ)“クレイジーフィート”が作成した「Line Dance 指導者マニュアル」をベースとして、主としてラインダンスの指導ノウハウについて書かれています。

作成に当たっては、長年カントリーダンスの普及発展に貢献し、2012年にラインダンス専門誌「Linedancer Magazine」主催の「Crystal Boot Award」で殿堂入りを果たした小笠原真麻さんや、ラインダンスインストラクターとして全国的に活躍されている杉山マキ子さんを始めとする多くの方々のお力をお借りしました。又、故人とされましたが、ラインダンスをこよなく愛し、指導者として活躍された鈴木弘さんと井口和博さんの貴重な資料も参考とさせていただきました。

どうかこのテキストを大いに活用していただき、指導者としての力量をさらに向上させてください。そして、素晴らしいカントリーダンスをさらに普及発展させるためにお力をお貸しください。

2021年3月吉日

一般社団法人日本スクエアダンス協会

技術委員会 勝亦隆夫

発行日 2021年3月6日  
発行者 一般社団法人日本スクエアダンス協会  
〒101-0041 東京都千代田区神田須田町 1-7 神田ミハマビル  
TEL:03-6240-6560 FAX:03-6240-6561  
<http://www.squaredance.or.jp>  
E-mail:squaredance@giga.ocn.ne.jp  
作成者 一般社団法人日本スクエアダンス協会 技術委員会  
作成チーム 小笠原 真麻 (多治見ロッキートップ)  
杉山 マキ子 (墨田スクエアダンスの会)  
勝亦 隆夫 (名古屋スクエアダンス愛好会)  
作成協力者 大上 みゆき (城東スクエアダンスクラブ)  
後藤 三千代 (一宮スクエアダンスクラブ)  
鷹取 知世 (春日井スクエアダンスクラブ)