JBDF ジュニア・スクール　参考アマルガメーション

ワルツ（未就学児～低学年向け）

1	ナチュラル・ターン	123 123
2	右足からのクローズド・チェンジ	123
3	リバース・ターン	123 123
4	ウイスク	123
5	シャッセ・フロム・PP	12&3
6	回転の少ないナチュラル・ターンの１～３歩	123
7	アウトサイド・チェンジ	123
	１に戻る	

クイックステップ（低学年～中学年向け）

1	クォーター・ターン・ツー・ライト	SQQS
2	プログレッシブ・シャッセ	SQQS
3	フォワード・ロック	SQQS
4	クォーター・ターン・ツー・ライト	SQQS
5	プログレッシブ・シャッセ	SQQS
6	フォワード・ロック	SQQS
7	ナチュラル・ターンの１～３歩	SQQ
8	ティプル・シャッセ・ツー・ライト	SQQSQQ(S)
	１に戻る	

タンゴ（中学年～高学年向け）

1	左足と右足のウォーク	SS
2	プログレッシブ・リンク	QQ
3	クローズド・プロムナード	SQQS
4	フォー・ステップ・チェンジ	QQQQ
5	左足と右足のウォーク	SS
6	オープン・リバース・ターン、レディ・アウトサイド	QQS QQS
7	ファイブ・ステップ	QQQQS
8	クローズド・プロムナード	SQQS
	１に戻る	

フォックストロット（高学年向け）

1	フェザー・ステップ	SQQ
2	リバース・ターン	SQQSQQ
3	スリー・ステップ	SQQ
4	カーブド・フェザー	SQQ
5	オープン・インピタス	SQQ
6	ウイーブ・フロム・ＰＰ	SQQQQQQ
7	チェンジ・オブ・ダイレクション	SSS (SSSS可)
	１に戻る	

チャチャチャ（未就学児～低学年向け）

1	ニュー・ヨーク・ツー・ＬＳＰ	234&1
2	ニュー・ヨーク・ツー・ＲＳＰ	234&1
3	スプリット・キューバン・ブレイク	2&3 4&1 2&3 4&1
4	ニュー・ヨーク・ツー・ＬＳＰ	234&1
5	スイッチ・ターン・ツー・レフト	234&1
6	タイム・ステップ	234&1 234&1
7	ハンド・ツー・ハンド・ツー・ＲＳＰの1・２歩	23
8	スリー・チャチャチャ・フォワード・イン・ＲＳＰ	4&1 2&3 4&1
9	ハンド・ツー・ハンド・ツー・ＬＳＰの1・２歩	23
10	スリー・チャチャチャ・フォワード・イン・ＬＳＰ	4&1 2&3 4&1
11	アンダーアーム・ターン・ツー・レフト	234&1
12	ファンの６～１０歩	234&1
13	ホッキー・スティック	234&1 234&1
	１に戻る	

サンバ

1	ウイスク・ツー・Ｌ＆Ｒ	1a2 3a4 5a6 7a8
2	レフト・フット・サンバ・ウォーク・イン・ＰＰ	1a2
3	サイド・サンバ・ウォーク	3a4
4	レフト・フット・サンバ・ウォーク・イン・ＰＰ	5a6
5	サイド・サンバ・ウォーク	7a8
6	クリス・クロス・ボルタの１～７歩	1a2a3a4
7	サンバ・ロック	QQS QQS QQS QQS
8	クリス・クロス・ボルタの８～１４歩	1a2a3a4
9	ステーショナリー・サンバ・ウォーク	1a2 3a4 5a6 7a8
	１に戻る	

ルンバ（中学年～高学年向け）

1	オープン・ヒップ・ツイスト	2341
2	ホッキー・スティック	2341 2341
3	ニュー・ヨーク・ツー・ＬＳＰ	2341
4	ニュー・ヨーク・ツー・ＲＳＰ	2341
5	ニュー・ヨーク・ツー・ＬＳＰ	2341
6	アンダーアーム・ターン・ツー・Ｒ	2341
7	ハンド・ツー・ハンド・ツー・ＲＳＰ	2341
8	ハンド・ツー・ハンド・ツー・ＬＳＰ	2341
9	ハンド・ツー・ハンド・ツー・ＲＳＰ	2341
10	スポット・ターン・ツー・Ｌ	2341
11	オープン・ポジションからのアレマーナ	2341 2341
12	クローズド・ヒップ・ツイスト	2341 2341
	２に戻る	

ジャイブ（低学年～中学年向け）

1	フォーラウェー・ロック	QQ QaQ QaQ
2	フォーラウェー・ロック	QQ QaQ QaQ
3	チェンジ・オブ・プレイス・Ｒ・ツー・Ｌ	QQ QaQ QaQ
4	チェンジ・オブ・プレイス・Ｌ・ツー・Ｒ	QQ QaQ QaQ
5	チェンジ・オブ・ハンド・ビハインド・バック	QQ QaQ QaQ
6	チェンジ・オブ・プレイス・Ｌ・ツー・Ｒ	QQ QaQ QaQ
7	アメリカン・スピン	QQ QaQ QaQ
8	リンク	QQ QaQ QaQ
	１に戻る	

※使用教材：ISTD ボールルームテクニック、ラテンアメリカン教本５冊

提供：JBDFジュニア開発部
資格審議委員会　教材作成部会　監修