

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 ウィーブ・フロム・P P | 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・L S P | 234&1 |
| 2 ニュー・ヨーク・ツー・R S P | 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・L S P | 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・R S Pの1・2歩 | 23 |
| 8 スリー・チャチャチャ・フォワード・イン・R S P | 4&1 2&3 4&1 |
| 9 ハンド・ツー・ハンド・ツー・L S Pの1・2歩 | 23 |
| 10 スリー・チャチャチャ・フォワード・イン・L S P | 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 ウィスク・ツー・L & R | 1a2 3a4 5a6 7a8 |
| 2 レフト・フット・サンバ・ウォーク・イン・P P | 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・P P | 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 ステーションナリー・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 2341
2 ホッキー・スティック	2341 2341
3 ニュー・ヨーク・ツー・L S P	2341
4 ニュー・ヨーク・ツー・R S P	2341
5 ニュー・ヨーク・ツー・L S P	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・R S P	2341
8 ハンド・ツー・ハンド・ツー・L S P	2341
9 ハンド・ツー・ハンド・ツー・R S P	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 フォーラウエー・ロック	QQ QaQ QaQ
2 フォーラウエー・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