

# ライン・ダンス用語集

ライン・ダンスのステップシートなどででてくる用語集です。ライン・ダンスを踊るためにはこれらの用語を覚えておくのが早道です。

用語には大きく分けて、

基本動作を表す用語

一連の基本動作の組み合わせ（コンポーネント：component）

があります。

## 基本動作を表す用語

足の動かし方や手の動作、腰の動きなどを表す用語です。

ブラッシュ (Brush)	靴底(ボール)で床をこするように軽く前又は後ろに振る。
バンプ (Bump)	腰を横に振る。
クラップ (Clap)	両手で拍手。
クロス (Cross)	指定された足をもう一方の足に交差させて踏み体重を乗せる。
ディグ (Dig)	靴底(ボール)で床を強く踏む。
ドラッグ (Drag)	ドローと同じ意味。
ドロー (Draw)	体重の載っていない足をゆっくりと引き寄せてくる。
フリック (Flick)	指定された足の膝を曲げながら、かかとを外側に跳ね上げる。
ヒール (Heel)	正確にはヒール・タッチと言うべきであるが、指定された足のかかたとを指定された方向にだし、軽く床に触れる。出したかかたには体重をのせない。
ヒッチ (Hitch)	左足に体重を載せたまま、右足は膝を曲げて前へ浮かす(ひざが 90 度になるまで上げる)。
ホールド (Hold)	そのままの状態をで指定されたカウントの間動かないことを言う。
フック (Hook)	指定された足の膝を曲げ、もう一方の足に引っかけること。一般的には「Heel Hook」として使われる。
キック (Kick)	指定された足を指定された方向へけり出す。通常は前に蹴る。前へけり出すときはかかとで蹴るように。
ロック (Lock)	前の足の足首の後ろに、もう一方のを引っかけ体重を乗せる。
ランジ (Lunge)	前又は横にステップし、ステップした足の膝を曲げて床を押すように体重をかける。
ポイント (Point)	タッチとほとんど同じ意味であるが、通常はつま先を指定された方向に出し、軽く床に触れる。出した足には体重をのせない。
プレス (Press)	足のボールで床に押しつけるようにする。
ピボット (Pivot)	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事。
リカバー (Recover)	足の体重を元に戻す。
ロール (Roll)	指定された体の部分(膝、ヒップ、体全体など)をまわす。 体全体の場合は、ボディー・ロール (Body roll)と言って、体をくねらせる。 膝の場合(ニーロール: Knee Roll)は内側から外側に回す。 ヒップ(ヒップロール: Hip Roll)の場合の回転の方向は決まっているわけではない。 膝やヒップをロールした後どちらの足に体重をのせるかは、次の動作が指示により決まる。
スクート (Scoot)	左足に体重を載せたまま、右足は膝を曲げて前へ浮かしながら、そのままの姿勢で(腰から前へでるような感じで)左足を少し前に出す。1カウントの動作。
スカッフ (Scuff)	左足に体重を載せたまま、右足のヒールで床を前へ蹴って音を出す。 参照:ブラッシュ (Brush)
シェイク (Shake)	指定された身体の部分を左右に振る。例:ショルダーシェイク (Shoulder Shake)

シミ (Shimmy)	上半身を背骨を軸にして揺する動作。肩先を振る感じ。通常、手は下げ、肘から上は身体に付けるようにして行なう。
スラップ (Slap)	手の平で体の指示された部分をたたく。ブーツ(の底など)や膝をスラップすることが多い。
スライド (Slide)	両足を開いた状態から、指定された足を床をすりながら他方の足の横にそろえる。スライドした足に体重を移し替えるかどうかは、次の動作または指示による
スナップ (Snap)	指定された手の指を鳴らす。
スピン (Spin)	片足に体重を乗せたまま回転すること。
スパイラル (Spiral Turn)	片足に体重を乗せたまま、逆の足を軸足に巻き付けるように一回転する。
ステップ (Step)	指定された足を指定された方向に出し、体重をのせる。
ストンプ (Stomp)	指示された足で床を鳴らす。(注意:ストンプした足に体重をのせる(ストンプ・ダウン Stomp Down)か乗せない(ストンプ・アップ Stomp Up)かは指示による。
スウェイ (Sway)	身体を肩から、全体を揺らすように動かすこと。
スウィング (Swing)	左足に体重を載せたまま、右足を左足の前に振り子のようにゆっくり振り上げ、戻す。この時、左足のつま先に体重をかけて伸び上がる。
スウィブル (Swivel)	両足を揃えた状態からボールに体重を載せたまま、指定された方向へ 45 度かかとを振る。
スウィベット (Swivet)	右: 左足はボールに、右足はかかとに体重を載せたまま、右足のつま先を 45 度右に振り、戻す。左の場合は、左足はかかとに、右足はボールに体重を載せたまま、左足のつま先を 45 度左に振り、戻す。
トー (Toe)	正確にはトー・タッチと言うべきであるが、指定された足のつま先を指定された方向に出して軽く床に触れる。だしたつま先には体重をのせない。
トウギャザー (Together)	指定された足をもう一方の足の横に寄せること。
タッチ (Touch)	指定された足指定された方向に出し、軽く床に触れる。出した足には体重をのせない。タッチする足の部分を指定される場合があるが(ヒール・タッチ: heel touch、トー・タッチ: toe touch)、横にタッチ (side touch) のように足の部分を指定されない場合があるがこの場合はボール (ball) の部分の内側の端を軽く床に触れる。
ツイスト (Twist)	両足をそろえてボールに体重を乗せながら、指示された方にかかとを振ること。
ウィズ・アティテュード With Attitude	格好をつけること。

### 一連の動作の名前

基本動作をいろいろ組み合わせて名前がつけられています。これをコンポーネント (Component) または ベーシック (Basic) あるいはベーシック・ムーブメント (Basic movement) などと呼びます。

ほとんどのコンポーネントは右足から始める場合と左足から始める場合の両方があります。便宜上右足から始める場合について説明しています。

また右に示す”カウント”はよくあるカウントの仕方を示しており、カウントの仕方がこれとは違う場合もあります。カウントが書いてないのはダンスによっていろいろ異なるからです。

コンポーネント	動作の説明	カウント
アンカー・ステップ (Anchor Step)	Anchor は船の錨の意味で、これ以上後ろに進む事の無いように、3th ポジション又は 5th ポジションにて Rock, Recover, Rock のステップを踏むこと。	
アップル・ジャック (Apple Jack)	<p>&lt;右の動き&gt;左足はボールに、右足は踵に体重を乗せたまま、左足は踵を、右足はつま先を右に振り(1)、戻す(2)</p> <p>&lt;左の動き&gt;右足はボールに、左足は踵に体重を乗せたまま、右足は踵を、左足はつま先を左に振り(3)、戻す(4)。</p> <p>&lt;右の動き&gt;&lt;左の動き&gt;を交互に動かすこと。一般的には、&lt;右・左・右・右・左・右・左・左&gt;が多い。</p>	

バック・ロック (Back Lock)	指定された足を後ろにステップ(1)、もう一方の足を指定された足の前に引っかけてステップ(2)。	2
バランス・ステップ (Balance Step)	右足を(前後など)ステップ、左足を右足の横へ閉じる、右足を左足の横で踏みかえる。	3
ボール・チェンジ (Ball Change)	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載せて、すぐに元にもどす。	&1
ブギー・ウォーク (Boogie Walk)	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。	1,2
ボックス (Box)	フロアーに四角を描くように動くこと。Waltz Box と Rumba Box がある。	
キャメル・ウォーク (Camel Walk)	右足を右斜め前にステップ、左足を右足の後に引っ掛けてステップ。フォワード・ロック (Forward Lock)ともいう。	1,2
チャチャ (ChaCha)	2カウントで3歩その場であるいはやや進みながら右左右と踏む。トリプル (Triple) とも言う。 シャッフル (Shuffle) とほぼ同じ動き。	1&2
チャールストン (Charleston)	右足を前へステップ、左足で前へキック、キックした左足を元へステップ、右足を後ろへタッチ。	1,2,3,4
シャッセ (Chasse)	2カウントで3歩その場であるいはやや進みながら右左右と踏む。	1&2
クロッシング ・シャッフル (Crossing Shuffle)	指定された足をもう一方の足の前にクロス (1)、もう一方の足を横にステップ (&)、指定された足をもう一方の足の前にクロス (2)。	1&2
コースター・ステップ (Coaster Step)	右足を後ろにステップ、左足を右足の横にステップ、右足を前にステップ。	1&2
クロス・アンwind (Cross-Unwind)	右足を左足の前に交叉させ(体重を載せない)、両足のボールに体重を載せゆっくりと左へ半回転する。	1,2
クカラッチャ (Cucaracha)	サイド・マンボ (Side Mambo) と同じ。	1&2
ファン (Fan)	足をそろえた状態から片方または両方の爪先または踵を横に約45度開いてまた戻す。爪先を開く場合は踵はつけたまま。踵を開く場合は爪先はつけたまま。 両方の踵を開く場合はファンとは言わずに、ヒール・スプリット (Heel Split) と言うことが多いようです。右足・左足の指示がない場合は両足を開く。	
フレアー (Flare)	爪先を伸ばしながら、床に近い位置で円を描くように廻すこと。スウィープ(Sweep)とも言う。	
フォワード・ロック (Forward Lock)	右足を前にステップ、左足を右足の後に引っ掛けてステップ。キャメル・ウォーク(Camel Walk)、またはストロール(Stroll)ともいう。	1,2
ヒール・バウンス (Heel Bounces)	両足のかかとを上げて(&)、すぐに両足のかかとを下ろす。ヒール レイゼズ(Heel Raises)ともいう。	&1
ヒール・クリック (Heel Click)	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すばやく開いてかかとを合わせ打つ(1)、同じ動作を繰り返す(2)。	2
ヒール・グラインド (Heel Graind)	右足のかかとを前に出す。この時、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のせる。カウントは 12。ヒール・トウイスト (Heel Twist) ともいう。	2
ヒール・フック (Heel Hook)	右足を前に軽くけり出し、右ひざを曲げて左足の前に交差させる。	1
ヒール・ジャック (Heel Jack)	右足を後ろへ小さくステップ(&)、右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。ヒール・ロンプ (Heel Romp) ともいう。	1&2
ヒール・レイゼズ (Heel Raises)	ヒール・バウンス(Heel Bounces)と同じ。	&1
ヒール・スイッチ (Heel Switch)	右足のヒールが前にある状態から、右足に戻す(&)と同時に左足のヒールを前に出す(1)。この時飛び跳ねない事。	&1

ヒール・トウイスト・ストンプ (Heel Twist Stomp)	右足のかかとを前に出す。この時、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のせる。左足を右足の横へストンプする。カウントは 123。ヒール・トウイスト (Heel Twist) またはヒール・グラインド (Heel Grind) ともいう。	
ヒップ・バンプ (Hip Bump)	肩幅ぐらいの足の開きの状態から、右へ体重を載せると同時に、右のヒップを右側へ出す。続けて2回行なうパターンが多い(この時のカウントは 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。	
ジャズ・ボックス (Jazz Box)	右足を左足の前へクロス、左足を後ろへステップ、右足を左足の横へ間隔を空けてステップ。	
キック・ボール・チェンジ (Kick Ball Change)	左足に体重を載せたまま右足を前へキック、右足のボールに体重を軽く載せてすぐ左足に体重を戻す。	1&2
ニー・ポップ (Knee Pop)	トウを残したままヒールをあげて膝を前に出して戻す。膝を内側に入れることもある。	
ロック・ステップ (Lock Step)	右足を前にステップ(1)、左足を右足の足首の後に引っ掛けてるようにしてステップ(2)。後退する時は、足首の前にひっかけるようにする。	1,2
モナレイ・ターン (Monterey Turn)	右足で横へタッチ(1)、右足を戻しながら半回転(時計回り)し右足に体重を載せて(2)、左足を横へタッチ(3)、左足を戻す(4)。4カウントの動作。	4
マンボウ・ステップ (Mambo Step)	<フワード・マンボウ (Forward Mambo)> 右足を前にステップ (1)、体重を左足に戻す (&)、右足を左足の横(もしくは少し後ろ)へステップ (2) <バック・マンボウ (Back Mambo)> 右足を後ろにステップ (1)、体重を左足に戻す (&)、右足を左足の横(もしくは少し前)へステップ (2) <サイド・マンボウ (Side Mambo)> 右足を横にステップ (1)、体重を左足に戻す (&)、右足を左足の横へステップ (2)。クカラッチャ (Cucaracha)ともいう。	4
パドル・ターン (Paddle Turn)	体重を左足に載せたまま右足を前に出し(1)、右足に軽く体重をのせて左足のつま先を 90 度左に向けながら、体重を左足にもどす。(45 度左に向くことになる)(2)	2
ピボット・ターン (Pivot Turn)	ステップ・ピボット (Step Pivot) と同じ。ミリタリー・ターン (Military Turn) ともいう。	
ロック・リカバー (Rock Recover)	右足を一步前へステップ、体重を左足へ戻す。	
ロッキング・チェア — (Rocking Chair)	右足を一步前へステップ、体重を左足へ戻す。右足を後ろにステップ、体重を左足へ戻す。	
ローリング・ターン (Rolling Turn)	ローリング・バイン (Rolling Vine) と同じ意味。	
ローリング・バイン (Rolling Vine)	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:右、左、右と時計回りに廻りながら進む)。スリー・ステップ・ターン (Three Step Turn)、ローリング・バイン (Rolling Vine) ともいう。	3
ロンデ (Ronde)	右足を浮かせて(つま先で軽く床をこすこともある)、床に平行に円を描く(右足の横を始点として円を描く)。スウィープ (Sweep) ともいう。	
セイラー・シャッフル (Sailor Shuffle)	右足を左足の後ろにクロス、つぎに左足を右足の横にステップ(この時軽く体重を載せる)、そして体重を右足に載せかえる。カウントは 1 & 2。セイラー・ステップ (Sailor Step) ともいう。	
シザース・ステップ (Scissors Step)	右足を右へステップ、(1)、左足を右足の横に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)。	3
シャッフル (Shuffle)	右足を一步前へステップ、左足を右足の横へステップし、右足を一步前へステップ。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。	1&2
スパイラル (Spiral)	右足を一步前にクロス(1)、左足を右足の横に小さくステップ(2)、右足に体重を戻す(3)。三步目で少し身体を斜め右に向ける。ワルツで使うステップで、トウインクル (Twinkle) ともいう。	123
ステップ・ピボット (1/2、1/4) Step Pivot (1/4 & 1/2)	右足を一步前へステップし反時計回りに身体を回転させながら左足に体重をかける(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載っている。ミリタリー・ターン (Military Turn) ともいう。	

ストラット・ウォーク (Strut Walk- Heel, Toe)	右足を一步前へ床にかかとがつくように出し、次のカウントで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(ヒール・ストラット: Heel Strut)。後退もある。トー・ストラット (Toe Strut) の場合はつま先から出す。	
シュガー・フット (Sugar Foot)	左足は体重を載せたままトウを 45 度左に向ける、と同時に、右足のトウを床に着ける(この時 かかととは浮いている)。左足はまだ体重をのせたまま右にツイストする。この時、同時に右足のかかとを床に着ける(この時つま先は浮いている)。また、右足のトウ、ヒールの動きのみでシュガー・フット (Sugar Foot) ということもある。	
トウインクル (Twinkle)	右足を一步前にクロス(1)、左足を右足の横に小さくステップ(2)、右足に体重を戻す(3)。三歩目で少し身体を斜め右に向ける。ワルツで使うステップで、スパイラル (Spiral)ともいう。	1 2 3
トウイスト (Twist)	両足をそろえてボールに体重を乗せながら、指示された方向へ踵を振る。	
ボードビル・ステップ (Vaudeville Steps)	Right と Left の動きを組み合わせたもの。 ボードビル・ライト(Vaudeville Right)=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、左足を斜め前にタッチ(2)。カウントは&1&2。 ボードビル・レフト(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、右足を斜め前にタッチ(2)。カウントは&1&2。	
トリプル・ステップ Triple Step	2カウントで3歩その場であるいはやや進みながら右左右と踏む。チャチャ (Cha Cha) とも言う。シャッフル (Shuffle) とほぼ同じ動き。	1&2
バイン (Vine)	右足を横へステップ、左足を右足の後ろへクロス、右足を横へステップ。	1,2,3
ウィーブ Weave	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(4)、の繰り返し。通常は最初の一步がクロスから始まる2歩以上のステップのことを言う。	