

## 踊り方・基礎

- **基本の姿勢** まず目一杯胸を張って、みぞおちに紐がついていて、斜め上に引っ張られるようにします。次に重心を落とし「丹田(おへその下の辺り)」で上半身を支えます。
- **踊りの基本は「ゆっくり止まる」** 踊りの基本は書道と同じです。スーと均等に伸ばし、ゆっくり止まります。大きく動かそうとせず、頭の上に何か載せているように頭部を固定して踊ります。
- **視界の中に納める** ダンスと異なり、和装は目一杯動くと美しくありません。目安として、視界の範囲内で所作をするようにすると良いでしょう。

### <振りのフライングに注意>

近年、振りのフライング(四分音符が八分音符+八分休符やスタッカートになっている)が非常に多いです。

※例えば、「チョチョンがチョン」も最初の「チョチョンが」は早間ですが、最後の「チョン」はきちんと一拍とります。また、**振りも一拍のところを半拍で次の振りにフライング**していることが多く見受けられます。

**歌を覚えて、歌に踊りを合わせるようにすると自然と拍に合うようになります。**

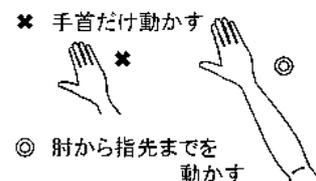
また、ダンスの強弱(ストレス)アクセントに対し、日本の曲は**高低(ピッチ)アクセント**で踊る点も意識すると良いでしょう。

## 粹な踊り方 「美しさ」とは動きではなく余韻！

- **無駄の無い動き** 余計な勢いをつけないこと。無駄が多いと野暮に見えます。手首をグニャグニャさせたり、不自然に手首を内側に曲げたり、カんでカクカクしたロボットダンスにならないよう気を付けましょう。
- **しっかり止まり余韻を残す** 「日本の美」は「動」ではなく「静」にあります。次の所作への勢いをつけてしまったり、余計な動きを入れてしまうのは逆効果です。無駄な動きを削ぎ落とし、その分、「静」に意識を向ければ、格段に美しくなります。「静」が最も大切で「静」を引き立てるために動くと言っても過言ではありませんのです。「静」は動きを止めるだけで良く、余計な所作は不要です。

## 重要 「肘から指先まで」を意識

手首だけ動かすのは NG (歌で例えると「咽だけで声を出す状態」) です。手首だけではなく、肘から袖、指先までの全体で踊りましょう (歌で例えると「お腹から声を出す状態」)。袖から手首だけが見えるので、素人目には手首を捻っているように見えますが、肘から指先まで (肘から団扇の先端まで) 全体を意識します。しかし、決して大きく動かすわけではありません。「腕全体で」「小さく」「ゆっくりと」踊ります。



## 基本的動作

①一束足、割足 一束足はぴったりとつけてそろえた足。割足はすこし離してそろえた足。

②伏せ手 手をどう動かそうが、掌下向きのこと、ここから複合動作に変化する。(例の図は「そえ伸ばし」で、片方の手を伏せて伸ばし、他方の手を二の腕に添える。)

③さしかざし 片手を跳めかざし、他方の手を伏せ伸ばす。右足が出た場合に、右手を肩の高さに伏せ伸ばし、左手を額の前に掌を下にかざす、その反対動作もある。掌を内向きに立てれば「たてかざし」。

④ながめかざし 物を眺めるように伏せかざす。右足を出して、右手は自然に右下に流し、左手を額の前に掌を下にしてかざすこと。反対動作もある。

⑤あけかざし 両手の場合と片手の場合がある。図は両手あけかざし。片手をあけかざし、他方の手を二の腕にそえるとそえあけかざし。

⑥流し手 両手をふせたまま下方へ流す。

⑦合わせ返し 両手掌を合せた状態で左右に振り返す。両手掌を向き合せにして、右左と振り返しながら進み、または回ること。

⑧水平開き 両掌を下向けて、肩の高さに開くこと。

⑨山開き 両手顔前から左右に下方へ伏せ開く。

