

# 前奏

(体操に入る前のからだならし)



ヨシ



アシ



ヨシ



アシ

てのひらをにぎり、  
腰にあてる。  
腕を前にのばし、  
てのひらを大きくひらく。



ヨシ



腰



ヨシ



腰

手を腰にあて、  
腰を右左に突きだす。



ヨシ



首



ヨシ



首

首を右左にかたむける。



ヨシ



耳



ヨシ



耳

耳たぶを軽く持ち、  
耳を右左、交互に  
前に向ける。



ヨシ



手首

てのひらをにぎり、  
胸の前でポーズ。  
手首をブラブラゆすりながら、  
腕を頭の上のにぼす。

振り付：伊半戸千雅子

(間奏)

リズムに合わせて、  
膝や腰をゆらしましょう。

①

(地面にしっかり根をはり、高くのび、しなやかに風にゆれるヨシをイメージして動きましょう。)



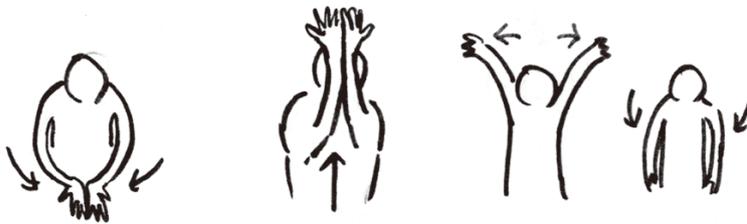
(右から左へ) ちかけいのぼして  
(左から右へ) つながって

腰の右側に両手を持ってくる。  
てのひらは下向きに。  
腰の高さで、  
水面をなでるように  
半円を描いて左の腰に。  
同様に左から右へ。



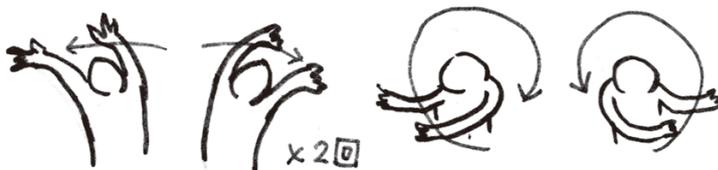
(右手のぼす) あっちも こっちも  
(左手のぼす) 手をつなく

脇腹から遠くへ手をのぼす。  
肘の曲げのぼし。



お水をたっぷり あいこんど お空にひかてまっすぐに

両腕を下向きに広げ、  
水をすくうように  
両手をあわせる。  
頭の上まであげる。  
頭の上で両腕をのぼし、  
両手、胸を軽くひらく。  
手と胸をとじて、手をおろす。



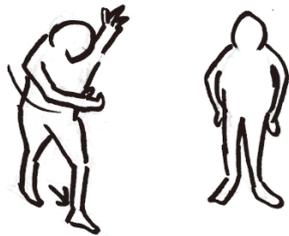
右に左にゆらゆらと ぐるりとまわえ とりのこえ

両手をあげ、右・左に  
背骨をやわらかくゆらす。  
からだの前で腕を右まわり、  
左まわりに一回転させる。

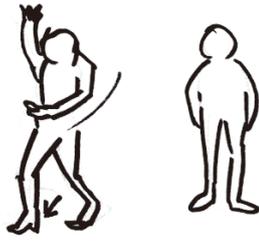
振付: イ半戸千稚子

2

(ヨシを刈りとり、皮をはぎ、よしずを編む工程をイメージして動きましょう。)



おおよしきりの  
おおきくそだった



さえずりに  
よしをかる } 2回

右腕を、ななめ下に  
向かってふりおろす。  
同時に左足を一步前へ。  
左腕はバランスをとるように  
少し上げる。  
いったん、手と足を戻してから、  
反対の手で同様に。



ひとふし  
かわとほき" } 2回



肩の高さに肘をあげ、  
90度に曲げる。  
上体を右左にねじる。  
「がんばる」ポーズ。



うきりと  
かがやく  
こがねヨ  
シ } 4回



からだの前で、  
ヨシをにぎるように  
手を重ねる。  
肘をまげたところから、  
前方へのばす。



みんなで  
ヨシズを



あつまって  
あみましよう } 2回

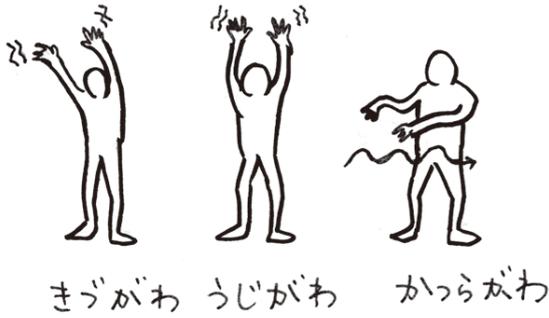


からだの前で、左手に  
糸を巻くよう右手をまわす。  
左手の前、下、  
後ろを通過して、前へ。  
右てのひらを上向きにして  
大きく前へ出す。  
次に反対まわし。  
左手の前、上、後ろを  
通過して、前へ。  
そこから、右手をさらに  
頭の上に高くあげる。  
てのひらは上向きに。

振付：伊藤千雅子

③

(ヨシを刈りとり、皮をはぎ、よしずを編む工程をイメージして動きましょう。)



両手をあげ、右、真ん中、腕を腰の高さにおろし、左から右へ、波を描くように動かす。



からだの前で、右手と左手を重ねる。重ねた手を右左とゆらす。



左右に広げた手を、てのひらを上にして胸の前であわせ、さらに上体とともに前方へ突きだす。



右回りに一回転。地面にもぐるように頭をさげる。手をつなぐように、両手をのばす。



上体を右に向け、両てのひらを上に向けて、空をおす。同時に右膝を曲げてのばす。反対側でも同様に。



両手をからだの前で、左下から右上へ、逆に、右下から左上へはらいあげる。腕をふって軽く走る。