

Mlyanáčky

ムリナーシュとは粉屋のこと。粉屋の製粉の動作をコミカルに表している。

音楽 3/4 拍子 前奏 4 小節

隊形 男子円内・女子円外で向かい合う。隊形は6~10カップルくらいでサークルを作る。

空いた手は男女とも四指前で腰に取る。女子はスカートを持つこともあるが振らない。

基本ステップ ワルツ・ステップ:1歩目に強いダウンを入れる。ステップは膝を柔らかく使う。

踊り方

0. 前奏 挨拶

2小節聞いて待ち (ct ~ ,2,3) 男子は頭を軽く下げ、女子は足を小さく引くなどして挨拶する (ct ~ ,2,3)。

1) クローズド・ポジション《連手は真っすぐ伸ばす》に組み、男子左・女子右足から1歩目にダウンを入れたワルツ・ステップ2回でCW回転しながらLODへ前進 (ct ~ ,2,3)。

2) セミ・クローズド・ポジションのようにLODへ体を向け、連手を前に突き出して重心を下げ、スタンプ6歩でLODへ前進 (ct ~ ,2,3)。

3) 1)~2)を繰り返す (ct ~ ,2,3)。

4) 1)を行う (ct ~ ,2,3)。

5) 男子円外向きのクローズド・ポジションのまま、その場で男子左(ct ,2)・右(3)・左(ct ,2,3) 女子右・左・右とスタンプを踏む。

6) 男子右足・女子左足よりリバースのワルツ・ターンでCCW1回転して逆LODへ進む (ct ~ ,2,3)。

7) 5)のスタンプを逆足で行いながらホールドを解き、円周上でパートナーと左肩が向かい合うように右斜め前に進んでシングル・サークルになり《男子円外向き・女子円内向き》、パートナーと左手・右側の人と右手を下で連手する《アラモ・スタイルの変形》(ct ~ ,2,3)。

1) 男女とも右足から大きく前進・後退・前進のワルツ・ステップを行い (ct ~ ,2,3) 右手連手を離しパートナーとの左手を中心にワルツ・ステップ1回でCCWに1/2回転して男子円内向き・女子円外向きになって右側の人と右手を取り合う (ct ,2,3)。

2) 上記をもう繰り返して男子円外向き・女子円外向きのシングル・サークルに戻る (ct ~ ,2,3)。

3) 1)~2)を繰り返す (ct ~ ,2,3)。最後はアラモ・スタイルで連手したシングル・サークル。

ステップは 同じ

1) シングル・サークルのまま男子LOD向き・女子逆LOD向きになりパートナーと顔を合わせて《互いににらめっこするように顔を見合わせる》、男女とも右足からワルツ・ステップ2回で男子前進・女子後退 (ct ~ ,2,3)。

2) 右回りに1/2回転して向きを変え、右手連手の人と向かい合い《にらめっこ》、LODへ男子後退・女子前進にスタンプ6歩で進む (ct ~ ,2,3)。

3) 1)~2)を繰り返す (ct ~ ,2,3)。

4) 1)を行う (ct ~ ,2,3) その場で右(ct ,2)・左(3)・右(ct ,2,3)とスタンプを踏む。

5) 4) をパートナーと向き合ったまま、左足から逆 LOD へ男子後退・女子前進で行う

(ct ~ ,2,3)

最後に連手を解き、サークル上でパートナーと向かい合い両手を腰に取る。

- 1) 男女とも右足からワルツ・ステップ1回で右斜め前に進みパートナーと左肩向かい合わせ (ct ,2,3) 更にワルツ・ステップ1回で左斜めに進みパートナーを通り越して一人前の異性と右肩向かい合わせ (ct ,2,3) もう一度ワルツ・ステップ1回で右斜めに進み、パートナーから数えて3人目の人と左肩が向かい (ct ,2,3) 肩越しに見つめ合って左足スタンプ (ct) 顔前で拍手2回 (2,3)
- 2) 上記を左足より左斜めから初めて、3人目に男子円内・女子円外でスタンプ・拍手 (ct ~ ,2,3)
- 3) 1)~2) を繰り返して計12人目まで進む《その人が新しいパートナーとなる》 (ct ~ ,2,3)
最後のスタンプ・拍手は行わずシングル・サークルになって全員が下で連手する。

- 1) 右足からワルツ・ステップ1回で円心へ進みながら連手を高く上げ (ct ,2,3) ワルツ・ステップ1回で右手の下を左回りにくぐり抜けて円外向きになり、胸前で左手下・右手上のフロント・バスケットのサークルを作る (ct ,2,3)
- 2) 右足からスタンプ6回で LOD へ進む (ct ~ ,2,3)
- 3) ワルツ・ステップ2回、スタンプ6回で更に進む (ct ~ ,2,3)
- 4) ワルツ・ステップ2回前進 (ct ~ ,2,3) の5)のスタンプをその場で右 (ct ,2)・左 (3) 右 (ct ,2,3) と行う。
- 5) ワルツ・ステップ1回で連手を挙げて右手の下で右回り1/2回転してバスケットを解き (ct ,2,3)
ワルツ・ステップ1回で円外へ後退して、元の大きなシングル・サークルになる (ct ,2,3)
- 6) その場で4)の3スタンプを行う (ct ~ ,2,3)

男女ソロ

円周上で向かい合って《やや円心に向かって斜めに開く》同時に行う。

1) 男子の動作：

右足スタンプ (ct) 拍手2回 (2,3) を計3回行う (ct ~ ,2,3)

両手体側に下ろして休む (ct ,2,3)

右足スタンプ (ct) 拍手1回 (2) 左腿を上げ、左手で上からスラップ (3)

左足下ろして右足に揃え&両手を体側に下ろして休む (ct ,2,3)

両足ジャンプして腰を下げ (ct) 両手で両腿を上からスラップ (2) 下から上に腿を

スラップ (3) スラップは下から上が先でもよい。

腰を戻して1小節休む (ct ,2,3)

女子の動作：両手スカートを持つ

右足からワルツ・ステップ2回でその場を右回り1回転 (ct ~ ,2,3)

その場でワルツ・ステップ1回 (ct ,2,3) 左足ステップ (ct) 右足踵を軽くスカッフして左足前にスイング (2,3)

ワルツ・ステップ&スカッフ・スイングをあと2回行う (ct ~ ,2,3)

2) 以上の動作をもう一度行う (ct ~ ,2,3)

- 1) 円心向きでパートナー内側の手を連手し、ワルツ・ステップ 2回で離れる・近づくと行うが、近づく時に男子は女子を左回りに回転させてラップ・ポジションになり、女子右手・男子左手を体前で取り合う (ct ~ ,2,3)。
- 2) ワルツ・ステップ 2回で CW に 1 回転して、円心向きになる (ct ~ ,2,3)。
- 3) 男女とも左足から、ステップ・スカッフ・スイングを左・右・左・右と 4 回行う (ct ~ ,2,3)。
- 4) ワルツ・ステップ 1 回踏みながら男子左手を挙げてラップをほどき (ct ,2,3) 両手胸前で取り合って、更にワルツ・ステップ 1 回で CW に 1/4 回転して男子円外向き・女子円内向きで向かい合う (ct ,2,3)。
- 5) ワルツ・ステップ 2回で離れる・近づくと行う (ct ~ ,2,3)。
近づく時に男子は両手で女子のウエストをホールドし、女子は両手を斜め下に開く。
- 6) 男子左・女子右足よりワルツ・ターン 2 回転しながら LOD へ進み、最後男子円外向きで見つめ合う (ct ~ ,2,3)。

以上

《留意点》

2014 年秋合宿の菅沼 佳代氏指導及び、鶴沢敏子氏資料を基に作成。

隊形は 6~10 カップルくらいでサークルを作る、となっているが合宿では大きなサークルで教えた。あまり気にすることない?

楽しく踊るのが一番。

動作を大げさにしたり、コミカルにしたり、ステップを強くしたりと行うと楽しくなる。

文責 : S.Yokote