

音楽 4/4拍子

体形 男子円内・女子円外で向かい合ったダブル・サークル。両手は体側に下げる。

基本ステップ プリトープ：左足ひざを小さく曲げてステップ<Down> (ct1)、右足をスタンプ気味に前にステップ&左膝をUp (ct2)。

これらの繰り返しで前に進んだり、後退したり、その場を回転(自転)したりする。

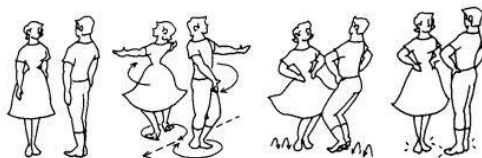
逆足の動作もある。特に断りがない限り左足からおこなう。

【踊り方】

0. 前奏 4小節 16呼吸間聞いて待つ。

. 前踊り

- 1) 両手を横に拡げ、左足からベーシック・ステップ4回で男子は円内方向に、女子は円外方向にCWに一回転し、少し離れてパートナーと向かい合う(ct1~8)。
- 2) 両手を4指前で腰にとり、両足揃えてジャンプ2回でパートナーに近づき(ct1~4)、その場で右・左・右とスタンプする(ct5~8)。



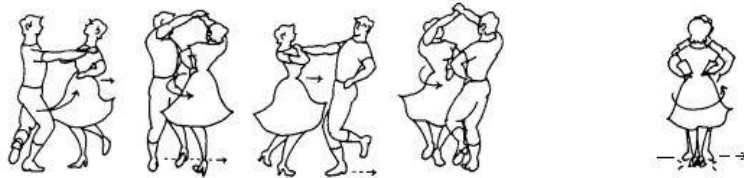
- 1) 男子右手を上にあげ、左手は掌上で左横に真っ直ぐ伸ばしながら、右足ステップ(ct1,2)、左足を右足にクローズしながらステップ(ct3,4)と2歩でパートナーに近づく。
その間、女子は待つ。
- 2) 女子は右手を上にあげ男子と連手しながら右足を前にスタンプ(ct5,6)、左手を掌上で横に拡げて伸ばし、左足を右足にクローズしながらスタンプとパートナーに近づく(ct7,8)。
男子はその間 1)の姿勢で待つ。
- 3) 男子左手は横・右手は高く連手し、その場でプリトープを4回行う(ct1~8)。
女子左手は腰に取り、連手の下を膝を曲げてプリトープ 2回でCCWに一回転し(ct1~4)、更に右手連手を右腰に付け、プリトープ 2回CCWに一回転する(ct5~8)。
最終体形はややLOD向きで、右手連手を女子の右腰につけたまま、女子左手も右腰と一緒に右腰に置き、男子の左手は女子の左肘におく。
- 4) その体形のままプリトープ4回で、その場を男子後退・女子前進でCCWに一回転する(ct1~8)。
- 5) 女子は上体を前傾し、連手した右手を腰にあてたままプリトープ 2回でCWに一回転(ct1~4)、更に立ち上がって右手連手の下をプリトープ 2回でCWに 3/4回転し、パートナーと向かい合う(ct5~8)。男子左手は腰にとり、その場でプリトープ 2回(ct1~4)、連手を高くしながら左・右・左とスリー・ステップを踏む(ct5~8)。



- 6) 1)~5)をその場で繰り返す(ct1~32)。最後は右手連手を胸前で取る。

・ステップはすべてプリトープで行う。

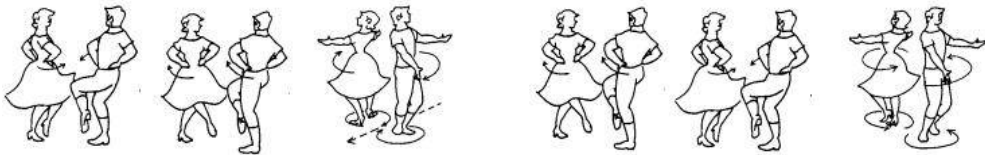
- 1) 連手した右手を女子の左肩にあて、女子がLODへ後退するようにしてシングル・サークルになって、女子後退・男子前進でLODへ進む (ct1~8)。
空いた左手は四指前で腰にとる。
- 2) 連手を上にあげ、連手の下で女子をCCWに1/2回転させながら男子が円内側を通過してLOD側へ移り、男子逆LOD向き・女子LOD向きになる (ct1~8)。
- 3) 再び連手を女子の左肩におき、男子後退・女子前進でLODへ進む (ct1~8)。
- 4) 連手の手をあげ、女子をCCWに1/2回転させながら、男子が円外を通過して、逆LODへ移動し、男子LOD向き・女子逆LOD向きになって再び連手の手を女子の左肩におく (ct1~8)。
- 5) 1)~3) を繰り返す (ct1~24)。
- 6) 連手を上にあげ、プリトープ2回で女子をCCWに1 1/4回転させながら、男子が円外側を通過してCWに3/4回転して円内に入り (ct1~4)、パートナーと向かい合って、左・右・左・休とステップを行って男子右手・女子左手を連手して逆LODへ伸ばす (ct5~8)。



- 1) 肩の高さで連手をLODへ振り出ししながら、外側の手を広げ男子左足・女子右足からLODへ3歩前進、4歩目スタンプして背中合わせになる (ct1~4)。
- 2) 連手を戻しながらスタンプした足から3歩前進して4歩目スタンプしてパートナーと向かい合い、外手を腰に取る (ct5~8)。
- 3) 1) を行う (ct1~4)。
- 4) 両手広げたまま向かい合いになりながら男子、右・左・右・休、女子、左・右・左・休とその場でスリー・ステップを踏む (ct5~8)。
- 5) 両手を広げて取り合い男子右足・女子左足をスタンプ (ct1)、反対足をLODへステップ (ct2) の繰り返し7回でLODへ進み (ct1~14) <プリトープ・バリエーション>、8回目は男子左足・女子右足をスタンプ・クローズ (ct15,16)。
この時連手した手を奇数回の時にLOD下げ・逆LOD上げ (ct1,2)、偶数回の時にLOD上げ・逆LOD下げ (ct3,4) を繰り返し (ct1~14)、最後は両手を広げて水平で終わる (ct15,16)。
- 6) 1)~4) を繰り返す (ct1~16)。
- 7) 5) のプリトープ・バリエーションを4回行う (ct1~8)。
- 8) 両手を肩の高さで横に広げて男子右足・女子左足からプリトープ2回で男子CCW・女子CWに分かれて一回りし (ct1~4)、向かい合って両手を腰にとり、両足揃えたジャンプ2回でパートナーに近づく (ct5~8)。



- 1) 両手を腰にとり、右足からその場でスリー・ステップ (ct1,t,2) <最後の右足ステップと同時に左足をUPし、左肩を少し前に出す>
- 2) 左足からスリー・ステップ (ct3,t,4) <最後の左足ステップと同時に右足をUPし、右肩を少し前に出す>
- 3) 1) ~ 2) を繰り返す (ct5,t~8)
- 4) 両手を横に広げ、右足からプリトープ4回で互いにCWに一回転してパートナーと再び向かい合う (ct1~8)。最後の左足は、右足にタッチして体重を載せない。
- 5) 左足より1) ~ 3) を行う (ct1~8)
- 6) 4) を左足からのプリトープ4回でCCWに一回転し、最後の右足はクローズする(ct1~8)



7) 男女別の動作を行う。

男子；

- (1) 頭上で拍手 (ct1,2)、両手で両足腿外側をスラップ (ct3,4)、膝を曲げ腰を落としてブーツ外側を両手でスラップ (ct6,7)、立ち上がり両腿外側を両手でスラップ (ct7,8)。
- (2) 膝を軽く曲げ、その場に右足・左足と開いてスタンプ (ct1,2) <この時足にあわせて右手・左手と横に開く>、右・左とブーツを前からスラップ (ct3,4)
- (3) 体前で拍手 (ct5)、左足を元に戻してステップ、左手を開く (ct6)、右足を左足にクローズ、右手を開く (ct7,8)。
- (4) (1) ~ (3) を繰り返す (ct1~16)

女子：

- (1) 両手を胸前に伸ばし右手を掌内向き・左手掌を外向きに合わせ、腕を丸くしてつなく。パートナーに向かってその場で左足からプリトープ4回行う (ct1~8)。
この時胸前で組んだ手を1回目に右肘を下げ、顔も右向きにし (ct1,2)、2回目に左肘を下げ顔を左に向ける (ct3,4)、これを繰り返す (ct5~8)。
- (2) (1) と同じ動作を行いながら、その場をCWに一回転する (ct1~8)。
- (3) 両手を斜め上に伸ばしあげ、掌を内から外にひねりながらその場でプリトープを4回行う (ct1~8)。
- (4) 上にあげた両手を右・左と振りながらプリトープ 4回でCWに一回転する (ct1~8)。
プリトープを踏むたびに顔を右・左と向ける。



～ 繰り返す。

．エンディング

- 1) . 1) ～ 5) を行う (ct1 ～ 32)。
- 2) . 1) ～ 4) 行いが 4) の回転の最中に女子左手・男子右手連手になる (ct1 ～ 24)。



- 3) プリトープを踏みながら、連手した女子の左手を引いて、女子をCWに一回転し、更に連手をLODへ伸ばして背中合わせになり、反対手を逆LODへ伸ばして、男子右足をLODにスタンプ・女子右足を逆LODへスタンプしてポーズ (ct1 ～ 8)。



- END -

文責 : S.Yokote