

# 伊勢 F D 協会

## 22年度 統一曲テキスト



研修部

# リリヤノ モメ

Liljano Mome

(ブルガリア)

- ◆音 楽 7/8拍子 前奏8小節 ターン・タン・タン
- ◆隊 形 LOD向き、肩の高さで連手する。
- ◆踊り方

## I

- 1 右足から3歩進む。
- 2 左足から3歩進む。
- 3 右足から3歩後退する。
- 4 左足をステップして円心向き①、右足を左足前にステップしながら連手を下げ②、左足元の所にステップ③。
- 5～8 連手を上げ、1～4を繰り返す。
- 9～16 1～8を繰り返す。

## II.

- 1～2 Iの1～2を行う。
- 3 円心向きとなり、右足を前にステップ①、左足左にステップ②、右足を左足後ろにステップ③。
- 4 Iの4を行う。
- 5～8 1～4を繰り返す。

以上を最初から繰り返す。

# クマ・アツハ (Kuma Acha)

- ◆音 楽  $\frac{3}{4}$ 拍子
- ◆ステップ グレープバイン・ステップ ランニング・ステップ クロス・ステップ
- ◆隊 形 シングル・サークル(パートナー不要。全員円心向いて低く連手。)
- ◆踊り方

## I 前進後退とグレープバイン・ステップ

- ① 円心に向かって右足から3歩の軽いランニング・ステップで前進〔1～3〕, 3歩目の右足でホップ〔4〕。左足から3歩軽いランニング・ステップで後退〔5～7〕, 3歩目の左足でホップ〔8〕。……………8呼間
- ② 円周上を逆LODへ2回のグレープバインで側進。グレープバインは、右足を左足の前に交差させてステップ〔1〕, 左足を左横にステップ〔2〕, 右足を左足の後ろに交差させてステップ〔3〕, 左足を左横にステップ〔4〕。……………8呼間
- ③ ①②をくりかえす。……………16呼間

## II クロス・ステップと前進後退、スタンプ

- ① 円周上LODへ4回のクロス・ステップで側進。右足を右横にステップ〔1〕, 左足を右足の前に交差してステップ〔2〕, 右足で右横にホップ, 空中で前にある左足を右足の後ろへ交差にもってゆく〔3〕, 左足を右足の後ろでステップ, 体重をのせる〔4〕。……………16呼間
- ② 右足から円内に3歩軽くランニング・ステップで前進〔1～3〕, 左足を前にステップ, 直ちにその左足でホップ〔4〕, 右足をさらに1歩前に踏み出してスタンプ〔5〕, 次に円外へ左足から2歩軽いランニング・ステップで後退〔6, 7〕, 左足を後ろにステップ, 直ちにその左足でホップ〔8〕, 右足を1歩前に踏み出してスタンプ〔9〕, 左足から2歩軽いランニング・ステップで後退〔10, 11〕, 左足を後ろにステップ, 直ちにその左足でホップ〔12〕, 右足を1歩前に踏み出してスタンプ〔13〕, 左足から2歩軽いランニング・ステップで後退〔14, 15〕, 左足を後ろにステップ, 直ちにその左足でホップ〔16〕。……………16呼間

☆ 以上をくりかえす。

### ◆留意点

- ① Iの①で前進のときは、全員で連手を下の方から徐々にあげて行き、後退のときに下げてもどす。
- ② IIの②のスタンプは、やや強く床を打ち、連手を前につき出すようにアクセントをつける。

# BASHANA HABAA

(バシャナ ハバア)

タイプ ハシディック  
音楽 4/4拍子  
隊形 シングル サークル LOD向きのVポジション

## 踊り方

### I

- 1 右足より、ツーステップ 2回 (1ト2 3ト4)
- 2 円内を向き、右足より 横 後 横 前とグレイプバイン (5~8)
- 3 小節1を行なう (1ト~4)
- 4 円内を向き 右、左、右、左とスウェイ (5~8) [連手を上げる]
- 5~8 小節1~4をくりかえす

### II

- 1 右足より円内へ、スリーズ 2回で前進 (1ト2 3ト4)
- 2 右足を円内へステップ (5) [連手を解く]  
左足に体重を戻しつつ1/2CCWに回る (6)  
右足を円外へステップ (7)  
左足に体重を戻しつつ1/2CCWに回る (8)
- 3 右足より、イエメナイト・ステップ 2回 (1ト2 3ト4)
- 4 右足より、円外へ 4歩後退 [1呼間毎にスナップ] (5~8)
- 5~8 小節1~4をくりかえす

以上をくりかえす

最後は、IIを3回くりかえして終わる

# ミラノボ・コロー

## MILANOVO KOLO

(セルビア)

セルビアの人々はコローを踊る時は、いつもコローは自分が一番上手なのだと誇って胸を張り、つないでいる手を下に伸ばして踊るのが通例である。また踊りながら即興的に詩や小唄を口ずさみ、また掛声を自由にかけている。

◆音 楽 2/4拍子。前奏8呼間。1回の踊り32呼間。全曲で9回踊れる。(演奏2分06秒)

◆隊 形 ブロークン・サークル(オープン・サークル)。パートナー不要。全員円心を向き低く連手(Vポジション)し、右端にリーダーが立つ。

◆ステップ ステップ・ホップ、スリーズ、ウォーキング・ステップ(ウォーク)。

◆踊り方

### I. 円周上をステップ・ホップで前進、交さとスリーズ

1. 全員右を向き、LODへ右足からステップ・ホップ2回で前進〔1～4〕、円心を向き、右足を右横にステップ〔5〕、左足を右足の後ろに交さしてステップ〔6〕、その場で右〔7〕、左〔ト〕、右〔8〕とスリーズ(スリー・ステップの意。踵をつけないこと2歩目を閉じないことが特徴)。……8呼間

2. 以上の動作を左足から反対方向へ同様に行う〔1～8〕。……8呼間

### II. 円周上を前進、後退

1. 連手を肩の高さまで次第に上げながら、円心に向かって右足から前進。まず右〔1〕、左〔2〕、右〔3〕、休み〔4〕、次に左〔5〕、右〔6〕、左〔7〕、休み〔8〕(このとき上体は少し硬直し、左膝はわずかにゆるむ)。……8呼間

2. 連手を次第に下げながら、右足から1. と同様に行って元の位置へ戻る〔1～8〕。……8呼間  
以上をくりかえす。

◆留意点

1) コローは、小きぎみな上下動のバイブレーション(バウンスによっておこす特殊動作)のほかは、上半身を動かさない。また足さばきはこまかくて鋭い。

2) 踊りながら次のようなかけ声をかけてもよい。

Hup Hup(フップ、フップ)、Veselo(ベセロ)、Hupatsup(フパッスプ)、Hai Hai Bozhe Dai(ハイハイボズヘダイ)、Ingro kolo(イングロコロー) など。

3) コローのとき即興詩を大声で叫ぶことをPoskotice(ポスコチツェ)といい、この叫びはコローの楽しさを盛り上げる役目を果たす。ポスコチツェが自然に口から出るようになると、踊りも本物になり、コローの本当のよさが出てくる。

# レック・レック・ラミッドバー (Lech Lech Lamidbar)

◆音 楽 2/4拍子

◆ステップ リープ スライド・ステップ ジャンプ チェーケシア・ステップ

◆隊 形 シングル・サークル(パートナー不要。全員円心を向き、低く連手する。)

◆踊り方

I

① 全員低く連手のまま、右足を右横にリープ〔1〕、左足を弧をえがくように右足の前に交差してステップ〔2〕、右足を少し右横にステップ〔3〕、左足を右足に引き寄せるようにする(体重はかけない)〔4〕、左足を小さく左横へスライドステップ〔5〕、右足を引き寄せる〔6〕、左足をもう1度小さく左横へスライドステップ〔7〕、右足を引き寄せる(体重はのせない)〔8〕。……………8呼間

② ①をさらに3回くりかえす。……………24呼間

## II ジャンプ・スイングとチェーケシア・ステップ

① 全員円心向きで低く連手のまま、両足でジャンプ〔1〕、右足に体重をのせて左足をキックするように軽く前へスイング〔2〕、両足ジャンプ〔3〕、左足に体重をのせて右足をキックするように軽く前へスイング〔4〕、スイングした右足から左(逆LOD)へチェーケシア・ステップを1回行なう。すなわち右足を左足の前に交差してステップ〔5〕、左足を左横にステップ〔6〕、右足を左足は後ろに交差してステップ〔7〕、左足を左横にステップする〔8〕。……………8呼間

② ①をさらに3回くりかえす。……………24呼間

## III 円心へバランスとスライド

① 連手を前方(円心)へやや上げながら右足でリープして前にとびこむようにステップ〔1〕、左足を体重をかけずに右足に引き寄せる〔2〕、連手を下げながら左足を元の位置へさげるように後方へステップ〔3〕、右足を左足にそろえてステップ〔4〕、左足から小さく左横へスライド・ステップを2回行なう〔5~8〕(最後の右足には体重をのせない)。……………8呼間

② ①をくりかえす。……………8呼間

## IV チェーケシア・ステップ

① 全員円心向きで低く連手したまま、右足から左(逆LOD)へチェーケシア・ステップを2回行なう。最後に右足を左足後ろに交差し〔7〕、その右足で軽くホップして左足をキックするように軽く、ややLOD向きになるように前方へスイングする〔8〕。……………8呼間

② スイングした左足から右(LOD)へチェーケシア・ステップを2回行ない最後は①と同様に左足で軽くホップして右足を前(逆LOD)方向前方へスイングする。……………8呼間

③ ①②をくりかえす。……………16呼間

☆ 以上をくりかえす。