

75 春

# 春合宿

---

日本女子大学フォークダンス研究会

早稲田大学民族舞踊研究会

---



## 春合宿を迎えるにあたって

冬来たりなほ春遠からじ-----まだまだ寒さに眠

りを醒まされる朝が続きはしても、春の聲がごく身近に感じられるようになった今日この頃、ここに我々は春合宿を開くことになりました。

4月からの活動も、あという間に、そのほとんどを終え、ここで、総復習という形で、一年間の仕上げをする段階です。特に、1年生は、“新上級生”としての自覚を今からもって基礎ステップの完成にはげめ、新入生を迎える足場として下さい。上級生も、基礎を再確認した上で、自分の動きを改めて検討し、下級生への最良の指導、アドバイスを心がけて下さい。

考え方の面でもこの合宿を、自分なりのFD、FDC観を見きわめる場とします。同級生でも、上級生でも、相手にこだわらず、どんどん話しかけて下さい。考える時間話しあう時間は充分あるという合宿の利点を、フルに活用して下さい。

W, F, D, C, J, W, U, F, D, C 部員として、この4日間を最大限自分に活かし、4月からのFDライフを素晴らしいものにしていきましょう。

実行委員長 ----- 中野孝 -----



# 日程表

	18 (火)	19 (水)	20 (木)	21 (金)
		起	床	
7:00 ---		洗面・清掃・体操	朝の集い	
7:45 ---		朝	食	
9:00 ---	9:30 集合 11:00 入館 オリエンテーション	② ロシア	④ ブルガリア	⑥ ハンボ 総復習
12:00		昼食	食	10:00
13:30	① ヨーロッパ	③ セルビア ギリシア	⑤ クロアチア マケドニア	Party 14:45 反省会 16:00
17:00		夕食・入浴		退館
19:00	班別 Meeting	班別 Meeting	学年別 Meeting	
21:00		Free Meeting		
23:00		就寝		

☺ 入浴時間は 5:00 ~ 9:30 です。  
各自時間をみつけて入るようにして下さい。



## 部 屋 割

### ★ 男性

- 309 ○南波, 北出, 吉田(3), 佐賀, 古江
- 310 ○木野下, 松浦, 和田, 白井, 宇都宮
- 311 ○嘉川, 佐藤, 山崎, 橋口, 鎌倉, 吉田(4)
- 312 ○永江, 堀江, 中野, 松原, 村田, 坂本,

### ★ 女性

- 301 ○肥田不, 鈴不(1), 鈴不, 川村, 井川, 和松
- 302 ○城野, 渡部, 歌代, 木村, 八木, (小田桐, 池田)
- 303 ○横川, 堀家, 葛西, 岡角, 高橋, 日下
- 304 ○青井, 小出, 小内, 三浦, 比嘉, 松田

○印 は 部屋長さんです。

## 注 意 事 項

- ★ 禁酒, 歩行中禁煙
- ★ 合宿中, 外出禁止
- ★ 体育館 使用前, 後の清掃の励行



Poppy



# 春 合 宿 役 員

実行委員長

中野孝一

副実行委員長

西角京子

生活委員長

北出 高

副生活委員長

山内久美子

実技責任者

山崎和雄・川村ゆう子

食事

歌代純子・青井理絵子

救護

城野紀子・鈴木八千代

体操

松浦将行

写真

鎌倉博史

記録

南波昭宏・肥田木節子

会計

木野下晃一・小出紀子

資料編集責任者

渡部礼子・堀江謙治

阿部規子

Party企画

一年生



# Meetingのための班分け

- 1 班      ° 中野・高橋・永江・横川  
             和田・白井・日下・古江
- 2 班      ° 北出・渡部・佐藤・青井  
             吉田<sup>(3)</sup>・鎌倉・植松
- 3 班      ° 山内・鈴木<sup>(2)</sup>・木野下・肥田木  
             佐賀・木村・宇都宮
- 4 班      ° 西角・松浦・堀家・小土  
             山崎・坂本・八木
- 5 班      ° 川村・三浦・堀江・堀野  
             鈴木<sup>(1)</sup>・松原・井川・村田
- 6 班      ° 歌代・葛西・嘉川・南波  
             橋口・比嘉・吉田<sup>(4)</sup>      <°は班長>

## 《食事当番》

	18	19	20	21
朝 <small>アシ</small>		3	6	3
昼 <small>シュク</small>	1	4	1	4
夕 <small>ゴハン</small>	2	5	2	



75 春

# 実技日程表

18日 1:30 - 5:00 [ヨーロッパ]

Basic Stepの復習とスゴアの正確性のパートです。

4月からは現一年生も上級生として教える立場になります。  
自信をもってステップをふめるように努力して下さい。

また上級生も心あたりに もう一度基礎の正確性をし  
1年生によるアドバイスで。

1:30 <ワルツ> (鈴木 & 鎌倉)

アレキサンドロフスキー

フランテシュワルツァー

アマナーワルツ

<新曲> HESITATION WALTZ - スコットランド -

2:30 <ツーステップ> (三浦 & 吉田4)

ウイナー ツーステップ

カナディアンバーンダンス

3:00 <レントラー> (高橋 & 山崎)

ノイバルツァー

ババリアンレントラー

4011 アンレントラー

3:30 <ステップ ポップ ショータイム> (歌代 & 中野)

マスカレード

マークレニダー

スウェーデン ショータイム

4:00 <ポルカ & ビジャト> (川下 & 和田)

ラディコ ライラダストラダ

デニキワンステップ

5:00 終了 スカンジナビアンポルカ



19日 午前 (9:00 ~ 12:00) [ロシア]

基礎ステップの確認 (プッシュ ロシアンホルカ バスターン)

ホバック, ホーリヤニカ, ロシアンバサント, ラトビアンバサント

<新曲> ヤプロチユ

イスバン

午後 (1:30 - 5:00)

1:30 - 4:00 [セルビア]

セルビアニクスドレー No1の完成

(セルビア地方の基本的な動きのマスター)

<新曲> Dib i barsko kolo

Čuburka

Staro Planinsko

Čarlama

Homo Jank

Zaje Čarko

4:00 - 5:00 [ギリシア]

ハサビコ カラ、ティアイスのバリエーションの  
復習

<新曲>

シルトビレパス

マーミンガストフアリエパス

(カイトのビレパイトリエビレ)

5:00 終了



20日 午前 (9:00 - 12:00) [ブルガリア]

新しくブルガリアの踊りを学ぶわけですが  
ブルガリアの踊りの雰囲気を感じとることを目的とし  
たいでもなじんではいいと思います。

<新曲>

Arapojna, Kjutendilska Rčenica,  
Sandansko Horo, Novo Zagorsko,  
Radomirsko Horo, Šopsko, Bučimiš

21日 午~~後~~後

1:30 - 3:30 [マテニア]

マテニア=スーツの完成'

Legnala Dana  
Zasvnil Stojan  
Potrčano  
Osogovka  
Maloj Mome

3:30 - 5:00 [フロア4ア]

既習曲をやってフロア4アの基本的な動きのマスター

<新曲>

Moja biridika  
Sukacko  
Dele  
Splitska igra (タイル4ア)

5:00 終了



21日 午前

9:00 - 11:00 [ハニボ]

フォークダンスの王様といわれるハニボは、すでに  
夏合宿で基本をマスターしたが、今回の合宿では  
徹底した踊り込みをして、体得あることを目的  
とする。

11:00 - 12:00 [総復習]

この合宿の総復習のパートです

午後

1P-ティ

1年生の企画です



# ESPAN エスパン

—ロシア—

ロシアの民族舞踊は、ペザントスタイル(農民調)と  
ボールルームタイプ(舞踏会風)の2つに大別できるが、エスパン  
は後者に属する。Espan とはフランス語の Espagne に当り、イス  
パニアすなわちスペインという意味で、当時のロシアの貴族階  
級はフランス語を常用語としていたところから名付けられた。滑る  
ようにまた流れるように踊られる。ここで解説する踊り方は  
昭和31年来日した M. ハーマン夫妻が指導紹介したものである。  
その他キスリー夫妻の伝えた踊り方(BKKの解説)などもある。

〈音楽〉  $\frac{3}{4}$  拍子、前奏4小節、2分50秒

〈体型〉 ダブルサークル、プロムナードポジションで LOD に向く。

〈踊り方〉  
(小節) Part-I スケート前進とドロー後退

1~2 男子左足、女子右足からワルツステップ1回で LOD へ前進。  
次のワルツステップ1回で LOD へ進みながら2・3歩目で  
男子 CW・女子 CCW にまわり A LOD に向く。

3~4 LOD へドローステップ(留意点参照)2回で後退する

5~8 以上(小節1~4)をくり返す。(したがって小節4の最後と小節  
5の最初を使って再び LOD に向く。また今はつないだまま。

Part-II 両手取り合い、バランスと位置交代

9 男子右手と女子左手、男子左手と女子右手を取り合って互いに  
向い合い、男女とも右足から斜右へワルツバランスステップ  
で前進したがいに左腰で近づき両手を横に広げる。

10 男女ともワルツバランスステップで元の位置に後退し、両手を互い  
に引き合うように前で伸ばす

11 男女ともワルツステップで CW にまわりながら近づき  
両手を横に広げる。

12 次のワルツステップでさらに CW にまわりながら男女位置を  
交代して両手を互いに引き合うように前で伸ばす。

13~16 以上(小節9~12)をくり返して元の位置にもどる。従って  
前進・後退で近づいたり離れたりしながらそれに合わせて  
交互に両手を横と前に伸ばすことになる。



### Part-III 各自回転と側行ドロ

- 17~18 男女とも右足から、男子ALOD 女子LODへワルツステップ2回で進み、互いに離れるが2回目のワルツステップで男女ともCWに1回転する。
- 19~20 男子ALOD・女子LODへ側行ドロステップ2回でさらに離れる。
- 21~24 以上(小節17~20)を逆方向に逆足からくり返して近づき元の位置にもどる。この間、両手は肩よりやや低めの高さで横に広げ自由に空中に流す。

### Part-IV 右手取り合い、バランスと位置交代

- 25~26 右手どうし取り合い、男女とも右足からワルツバランスステップ2回で前進・後退
- 27~28 ワルツ・ステップ2回でCWに1/2まわり位置交代
- 29~32 以上(小節25~28)をくり返して元の位置にもどる。この間、左手は肩よりやや低めの高さで水平に伸ばす。

以上(小節1~32)をくり返す。

#### <留意点>

- (1) ドロー・ステップとはステップ・クローズのことであるが、クローズする足を時間いっぱい使ってゆっくり引きよせるのが特徴である。
- (2) Part II および Part IVの位置交代のところは、11回目のワルツステップでCWにまわりながら近づき同一円周上になるように踊るとよい。
- (3) Part-IIIでは前を見るのではなく顔をパートナーの方に向けること。
- (4) 基本的なことであるが、ボール・ルーム・ダンスでは特に姿勢に注意すること。



# JABLOCHICO

—ロシヤ—

ヤブロチコ (小さなリンゴ)

<音楽>  $2/4$  拍子

<体型> 男性内側のダブルサークル or ロングウエイズ  
4歩ほど離れて 手は腰にとる。

<踊り方>

(COUNT)

## I Walk and Brush

1~8 右足より4歩で お互いに接近、握手。

9~16 男女共、その場を7歩でCW ソロターン、スタンプ(オ1)

17~24 = CCW ソロターン、スタンプ(オ1)

1~24 Brush Step 男ALOD、女LODより3往復

(8時間) すなわち、右足ステップ(1) 左ヒールを前にブラッシュ(2)  
左足ステップ(3) 右足ステップしつつCCWに $1/2$ ターン(4)  
同じことを左足から行い CWに $1/2$ ターン(5~8)

※ 手は特に示さない限り腰にあく(五指後方)

※ Brush Step は上体をまっすぐ伸ばし、男性は堂々と  
女性はやなめらかに行う。

## II Men Slap Solo

1~24 男子 Slap Step バリテーションをALODより始めて3往復する。

(8時間) すなわち、右足ステップ(1) 左足を膝の高さで後ろに回し  
左手で外側のヒールを打つ(2) 左足ステップ(3) 右足で  
ステップしつつCCWに $1/2$ ターン(4)  
同じことを左足から行ない CWに $1/2$ ターン

1~24 男子 Slap Step を6回行い、女子のまわりをCWに1回転。

(4時間) すなわち、右足ステップ(1)、左足ヒールを打つ(2)、左足ステップ(3)、右足ステップ(4)、  
左足ステップしてホールド(4ト)、の  
Slap Step を行う。

☆ この間、女子はリストステップを行う

(すなわち、右足ステップ(1)、体を左に向けつつ左ヒール  
をタッチ(2)、左足ステップ(3) 右ヒールタッチ(4)  
を行う)



### III Women Brush Solo

- 1~24 女子 Brush Solo を LOD より 3 往復  
この時 Brush した足と同じ側の手を流す
- 1~16 女子 Brush Step バリエーション 4 回で 男子のまわりを  
CW に 1 回転する  
(すなわち 右足ステップ (1) 左手を流しつつ左足 Brush  
(2) 左足ステップ (3) 右足ステップ (4) 左足ステップ  
ホールド (4ト) を行う)
- 17~24 女子 右足より 8 歩で その場で CW に 1 回転  
★ 男子はこの間 リスト・ステップを行う

### IV Men Stamp Solo

- 1~24 男子 Stamp Step バリエーション 6 回で 女子のまわり  
を CW に 1 回転する。  
(すなわち 右足スタンプ (1) 左ヒールスタンプ (ト) 左足ス  
タンプ (2) 右ヒールスタンプ (ト) 右足スタンプ (3) 左足  
スタンプ (ト) 右足スタンプ (4) ホールド (4ト) を行う。
- 1~16 男子 Stamp Step を ALOD から 2 往復  
(すなわち 右スタンプ (1) 左ヒールスタンプ (ト) 左スタンプ (2)  
右ヒールスタンプ (ト) 右左右とスタンプしつつ CW に 1/2  
ターン (3ト4) ホールド (ト) 同じことを左足より行ない  
CCW に 1/2 ターン。
- 17~22 男子 右足より 6 歩で その場を CW に 1 回転
- 23~24 男子 右足スタンプ (1) 左腕を低く伸ばし 左腕を高く  
あげ 左ヒールを前にタッチしてポーズ (2)  
★ 女子は リスト・ステップを行う。

### V Women Extending Step Solo

- 1~8 女子 その場で Extending Step 4 回を左から行なう。  
(すなわち 左足を重たく膝を曲げてステップし 右足は伸ば  
して床からわずかにあげる (1ト) 右左とすはやくステップ  
(2ト) 1 回同じことを右足から行なう)
- 9~24 女子 その場で Extending Step 8 回で CW に 1 回転する。



1~16 女子 8 Extending Stepで男子のまわりをCWに1回転する。

17~24 女子 7バズステップでCWにターン 最後のカウントで男子とオープンポジションに組む。

☆ 男子はレストステップを行なうが、最後の4カウントでパートナーに近ずきオープンポジションに組む

※ 男女とも外側の手は肩の高さに保つ

## VI Pas de Basque Brush Solo and Buzz

1~16 男女とも、右足より8パデバスクでLOD前進

17~24 4パデバスクでCCWにカップルターン

1~24 上記をくり返す

1~24 男女共 6 Brush Step 3往復 (Iと同じ)

1~24 〇男子 IIの前半のSlap Stepバリエーションを行なう

〇女子 小ぶるバズターンでCWに2回転する

## VII Walking Turn

1~8 男女共、右足より4 Gliding Walkingで接近。この時左腕を右腕より高くして腕を伸ばして広げる

9~16 右足より4歩で後退  
手は自然に腰に戻す

17~24 再び4 Gliding Walkingで近づき互いに小ぶる円を描くようにCWにまわる(4歩目の時) 腕は外に広げておき 最後に手を腰にあく

## VIII Russian Skip Buzz and Pose

1~12 その場でロシアンスキップを右足より12回行なう

13~16 4 Walkで接近しハンガリアンターンポジションに組む

17~24 バズターン 最後のカウントでStampして円外を向き  
女子は男子の右側で右手をあげ、男子は左手をあげてポーズ。







# DERE テレ

—クロアチア—

〈音楽〉  $\frac{4}{4}$  拍子 前奏6小節 約1分55秒

〈体型〉 Wポジションのオープン or クローズドサークル  
(中指をかけ合う)

〈踊り方〉

(小節)

- 1 身体ゆすかに左向きで、左足左にステップ①、右足を左足前にクロスしてステップ②、左足左にステップ③、円心向きになり右足を左足にクロス(体重かける)④。
- 2 1を右足から右方向へ同様に行なう。
- 3 身体ゆすかに左向きで、足裏全体をついてバリエーション気味の小さなステップで左足から左へ8歩進む①ト④ト
- 4~5 3をあと2回くり返す
- 6 円心向きになり、両足バウンス2回 ①②ト ③④ト。
- 7~12 1~6を右足から逆方向へ行なう。
- 13~14 1~2を行なう。
- 15~18 3~6を円心へ行なう。
- 19~20 1~2を右足から逆方向に行なう。
- 21~24 3~6を円外へ行なう。

以上をくり返す(合計3回)

# SPLITSKA IGRA

—ダルマチア—

スプリツカ・イーグラ

アドリア海に面したダルマチア地方の踊りで、対岸のイタリアの影響を受けている。1973年10月NHKの招きで来日したコロ・舞踊団のドーフリボ任・ポートニツ氏より伝えられた踊りである。

〈音楽〉  $\frac{6}{8}$  拍子 前奏なし 2分35秒

〈体型〉 5~10カップルが隊列を組んで踊る



男子はパートナーを右にして右手を伸ばして、肩の高さよりやや低めの高さで掌を上に向けて女子の左手を下からささえるようにしてつなぎ、左手は背後にまわして肩甲骨の下あたりに掌を外に向けて当てる。女子の空いた手は肘を伸ばして斜め下にスカートを広げるようにしてスカートをもち。

### ＜踊り方＞

(時間)

### Part-I 行進

- 1~2 男女とも右足からステップ・ホップ 2回 ①ト②ト。  
3~4 ステップ・クローズ ステップ・ホップ 1回 ③ト④ト。  
5~32 1~4 をあと7回くり返す。

(この間、先頭の導く方向に少しずつ前進する。先頭は隊列を自由な方向に導くが、最後には真直になるように導く)

### Part-II 横に動く(バウンス)

- 33~34 パートナーと向い合い、男女とも右足から右横に大きくはさむように2歩ステップ ①②  
35~36 右足を左足に揃えて上下に大きく2回バウンス ③④  
37 左足を右足前にポイント⑤(このとき右足でバウンスし、上体をひねるように左に倒す)。  
38 左足を左横に伸ばしてト・ポイント⑥(右足でバウンス、上体を右に倒す)。  
39~40 時間 35~36 に同じ ⑦⑧。  
41~48 左足から時間 33~40 を同様に左横へくり返す  
49~64 時間 33~48 をもう一度くり返す。

以上をくり返す (合計 5回)

### ＜注意点＞

- (1) Part-Iのステップ・ホップは足床全体で行ない、ホップも高く飛はす"むしろチャグ"のような感じになりヒョンヒョン飛び上がらない。
- (2) Part-IIのバウンスは、身体を大きく上下させるからバネのような感じで行なう。フワフワした感じではない。
- (3) 行進の責任は先頭にあり、隊列を縦・横・斜に自由に導く。従って、沢山のグループがある程、おもしろい隊型ができる。
- (4) Part-IIのバウンスは一種の挨拶であるから、通り過ぎる人々の顔を見るようにする。
- (5) Part-IIのバリエーションとして男女の位置を交換することもある。



## 10 THE SUITE OF MACEDONIA

この曲は、マケドニア地方に伝わる数曲の踊りで構成されている。Legnala Dana, Zasvri! Stojan, Potrčano, Crnogovka, Maloj Momeの五曲からなり、マケドニア特有の膝バネを生かした粘っこい踊りから、動きの非常に速く、細かい踊りまでを盛り込んだものである。それぞれの構成曲をこなしてこの踊りを大事に育て伝えて下さい。

尚、資料は、先崎氏より入手したものによる。

### LEGNALA DANA

DANAというのは女性の名前です。

舞型； ブロックンサークル・Tポジション。

男女混合で踊る時は肩の高さで手をつなく。

(原型は、男女別のラインで踊られた。)

音楽； 7/8 拍子 1, 2, 3

小節

- 1 LODへ右(1), 左(2, 3)と進む
- 2 LODへ右足ステップ(1), 右足に体重をおいて踵を2回上下させる(2, 3)
- 3 LODへ左(1), 右, 左(2, 3)と進む
- 4 円心に向きながら右足ステップ(1), 左足膝を曲げて右足前にもち上げ右踵を2回上下させる(2, 3)
- 5 円心に向いたまま左足前にステップ(1), 左膝曲げて右足を左足の後にステップ(2, 3)
- 6 円心に向いたまま左足前にステップ(1), 右足膝を曲げて左足の前にもち上げ左踵を2回上下する(2, 3)
- 7 右足を左足のすぐ前にステップ(1), 左足をその場に



ステップ°(ct2), 右足ふにステップ°(ct3)

- 8 左足を右足のすぐふにステップ°(ct1), 右足をその場に  
ステップ°(ct2), 左足ふにステップ°(ct3)

以上をはじめから繰り返す。

## ZASVRIL STOJAN (LESNOTO)

体型; LEGNALA DANAと同じポジション“T” or “W”

音楽; 7/8 拍子 1, 2, 3 or 1-and-ah, 2-and, 3-and

小節 BASIC

- 1 右斜目ふを向き, LODへ右足膝を軽くベントしてステップ°(ct1-and), 膝を伸ばして(ct ah), 左足をふにもってきながら右膝フレックス(ct 2-and), 左足をふにステップ°して左足フレックス(ct 3-and)
- 2 円心を向き, 右膝を軽く曲げながら右横にステップ°(ct1-and) 膝をのばす(ct ah)  
左足膝を曲げ右足のふに(男子は高く, 女子は低く)持ち上げ, 右膝2回フレックス
- 3 小節-2を逆方向へ行なう。

## VARIATION

- 1 右斜目ふを向き, LODへ右足ステップ°(ct1)  
左足さらにステップし右膝を床につける(ct2, 3)
- 2-3 BASICに同じ

※ フレックス; 膝を軽くベントし伸ばすこと。

## POTRČANO

体型; V ポジション



音楽 ; 7/16

小節 BASIC

- 1-2 右斜目あを向き LODへ左足ホップ°(ノ) 右足ステップ°(ノ)  
左足ステップ°(ノ) 以上のステップ 2回で前進  
3-4 LODへ右足より 2 ランニング-ツーステップで前進  
5 円心に向きつつ、ステップ°(ノ)、ホップ°(ノ)をその場で  
6-7 円心に向いたまま ALDへ 2ホップ°ステップ°ステップ°で進む  
8-10 その場で膝を高くあげながら左足からステップホップ°を3回する。

VARIATION

(LEAP)

- 8 左足を右足の前にリープ°(ノ)、右足その場でリープ°(ノ)  
左足を横にリープ°(ノ)  
9-10 8と同じステップ°を右から、左からと踏む

(SQUAT KICK) 男のみ

- 1-10 ステップ°ホップ°のところをスクワットキックにする。  
(小節 5, 8, 9, 10 の部分)

(TURN)

- 6-7 ホップ°ステップ°ステップ° 2回で CCWにまわる。  
その時は連手を解く

※ BASICの 6-7の部分は

1 回目のホップ°ステップ°ステップ°の時は左斜目あを向き  
2 回目の       "       "       "       右斜目あ       "

ステップ°ホップ°ステップ°(右足あ), ステップ°ホップ°ステップ°(右足後)  
とすることもある。



# OSOGOVKA

男性だけの踊りです。この踊りはマケドニア東部にある  
Kocaniという町で生まれました。「」は大きな山の名前です。

体型： T ポジション

音楽： 11/16 拍子 1, 2, 3, 4, 5

メロディーは Gaida のソロで始まり、ガイダとドラムで演奏されます。リーダーは次のステップを使ってどこから始めてもかまいません。

## 小節 INTRODUCTION

- 1 LODへ左(c1), 右(c2), 左(c3), 右(c4, 5)とステップして前進する。このステップをガイダとドラムの演奏が終るまで続ける。そして最後の小節だけは左(c1, 2) 右(c3)とステップし、左足を右足にクローズする(c4, 5)。これは右足を自由にするために必要なのです。  
このあとオーケストラの伴奏となり踊りがスタートします。

## PART I

- 1 円心を向きLODへ左足ベンド右足ステップ(c1, 2), 左足を右足にクローズ(c3), 左足ベンド右足ステップ(c4, 5), この時体を右足の方へかたむける。
- 2 左足リープ(c1), 右ステップ(c2), 左リープ(c3), 右ステップ(c4, 5) この時左膝は曲げて右足の後へもってくる。
- 3 右足リフトし、左足を右足のすぐ前にタッチ(c1, 2), 左足ヒールを前にキック(c3), 左足でリープし右足トーを前にタッチ(c4) ホールド(c5)
- 4 その場で右足リープ(c1), 右足横に左ヒールを打つ(c2),



左足その場にステップ(ct3), 右足膝をベントして後ヘリフト(ct4), 右足前へもってくる(ct5)

## 小節 PART II

- 1 LODへ右(ct1,2), 左(ct3), 右(ct4,5)と前進
- 2 LODへ左(ct1), 右(ct2), 左(ct3)と更に進み, 右足ステップこの時円心を向き左足ベントし右足の横にリフトする(ct4,5)
- 3 円心を向き, その場で右足ホップし, 左足は右足の前タッチする(ct1,2), 左足ヒールを前にキック(ct3) 左足リープし右足トーを前にタッチ(ct4) ホールド(ct5)
- 4 両足少し開いてジャンプ(ct1,2), もっと開いてジャンプ(ct3) 左足でホップし右足はベンドして後へもってくる(ct4), 右足前へキック(ct5)

## PART III

- 1-2 PART IIの小節1-2に同じ
- 3 円心を向き右足その場でリープし左足ベントし右足の前に交差するようにひねる(ct1,2), 左足リープし反対方向にひねる(ct3), 右足リープしひねる(ct4,5)
- 4 円心を向いたまま ALODへ右足ホップ(ct1), 左足ステップ(ct2), 右足を左足の後にステップ(ct3) その場に左足リープ(ct4) 右足を前でヒット(ct5)

## PART IV

- 1-2 PART IIの小節1-2のステップを連手を解いてLOD向きになり行なう。
- 3 LOD向きで LODへ左足ステップ(ct1,2) 両足に体重を置いてしゃがむ(ct3), 右足に体重をかけて立ち上がる(ct4,5)
- 4 左右と2歩でCCWに1回転する(ct1,2) スクワット(ct3)



左足に体重をかけ立ち上がる(ct4,5)その時右足はベント  
しおにもち上がる。

以上 4つのPARTを各々4回ずつ行なう

## MALOI MOME

体型 ; 右手下のフロントバスケットホールド or V ポジション

音楽 ; 2/4 拍子 16小節を音楽として聞くか、各呼間に1歩  
ずつ右足よりLODへ進む

### 小節 PART 1

- 1 左足リフト、右ヒールをLODへタッチ(ct1)、右足にローリングする様にステップ(ct8)、左足ステップ(ct2)で進む
- 2 LODへ右左右とステップを3進(ct1, 8, 2)
- 3-4 逆足よりLODへ小節1-2を行なう
- 5 両心に向き左足リフト右足前にキック(ct1)右足リープ、左足膝曲げて右足の前に上げる(ct2)
- 6 左足を右足の前にステップ(ct1)、右足その場にステップ(ct8)左足右足のそばにステップ(ct2)
- 7 両足少し開いてジャンプ(ct1)、左足その場にリープし右足を後に上げる右膝は曲げて外向き(ct2)
- 8 ALODへ向き右足より3歩進む(ct1, 8, 2)
- 9-16 ALODへ逆足より繰り返す。

### PART 2

- 1 両心に向かって、連手を肩の高さにしおへ伸ばし、左足で2回ホップし、右足は横からおへ(ct1, 8)、右足おへステップ(ct2)
- 2-4 小節1を右、左、右のホップで行なう
- 5 左足リフト、右足前にキック(ct1)、右足ステップ、左足を前に上げる(ct2)



- 6 左右左と3歩で後退 (ct1, 8, 2)
- 7 右足ステップ, 左足ヒールを前に上げる (ct1), 逆足同様に行なう  
(ct2)
- 8 左足ホップ (ct1), 右足を後にステップ (ct8), 左足を右足の  
前にステップ (ct2)

※ PART 1 小節 2, 4 の部分はツ・ステップでもよい。



## 11. Kjustendilska R'čenica

Šop - Bulgaria

Na Lesa 音楽 R'čenica (7/16 ♪♪♪)

小節 Figure 1

- 1 両足で軽くジャンプ (♪) 左足でホップ (♪) 右足左足お  
にクロスしてステック (♪)
- 2 左足クロスになる様 1 を繰り返す
- 3-4 ホップ・ステップ・ステップ 2 回で右斜め後ろに後退
- 5-6 右へ向きル4エ=ツツ・ステップ 2 回で前進
- 7 円心に向き 両足ジャンプ (♪♪) 右足ホップし, 左膝  
を上げる (♪)
- 8 右足ホップ (♪) 左足左へ (♪) 右足左前にクロス (♪)
- 9        ♪                ♪                ♪        後        ♪



10 両足でジャンプ(~~キ~~) 右膝上げる(左足ホップ)(♪)  
Figure 2

1-4 Fig 1に同じ

5-6 右, 前, 右, 後, 右, 前と逆足を上げながら, 右方へ  
グレイプ・バイン状に側進する

7-9 Fig 1に同じ

10 両足ジャンプ(♪) 左足ホップし 右足スイング(♪)  
Figure 3

1-4 Fig 1に同じ

5-6 右へ左へと軽いパ・テ・パ 2回

7 5を繰り返す

8 右足ホップ 左膝上げてまわす(♪) 左足を右足後ろ  
へステップ(♪) 右足へ戻してステップ(♪)

9 8を繰り返す

10 右足ホップ(♪) 左足ステップ(♪) 左足ホップし, 右足  
前へスイング(♪)

Source: Nevo



# step-4

- 1 右足 右へステップ(♩) 左足 ゆりり(♩) 右足 右(♩)  
左足 左(♩) 右足 ゆりり(♩) とステップ
- 2-3 step-3 の 2-3 に同じ

# step-5

- 1 step-4 小節 1 に同じ
- 2 step-2 小節 2 に同じ

# step-6

- 1 右足 右へステップ(♩) 左足 ゆりりへステップ(♩)  
右足 前へステップ(♩) ホップ(♩) 左足 更に前へ  
ステップ(♩)
- 2 左足 ホップ(♩) 右足 ステップ(♩) 左へ向き  
左足 左へステップ(♩) 右足 強く クローズ(クワッの  
ように見える) (♩) 左足 左へステップ(♩)
- 3 右足 強く クローズ(♩) 左足 ステップ 17 円心に向き(♩)  
右へ向いて 右足 右横(円外)へステップ(♩) 左足 強く  
クローズ(♩) 右足 更に 右へステップ(♩)
- 4 左足 強く クローズ(♩) 右足 ステップ 円心に向き 左足 前  
へ伸ばす(♩) 次いで step-3 小節 2 の ③~⑤ に同じ  
(♩♩♩) すわち シザース
- 5 step-3 小節 3 ①~② に同じ(♩♩) 右足 ステップ  
左足を前へ伸ばす(♩) 右足 ホップ 17 左へ  
上げる(♩) 左ヒールを右足 へばり スタンフ(♩)
- 6 step-2 小節 2 に同じ

# step-7

- 1-7 step-6 と同じで ③~⑤ 小節 2 の(♩♩♩)と(♩♩♩♩)  
の間に 1 小節の休みを入れる



# step-8

- 1 右足 右へ(おま) 左足 右のうしろ(おま) 右足 右へ  
右足前へ 左足 上げる(おま) 左足 ホップ(おま) 左足  
~~右足前へ~~ 右足 うしろへ ステップ(おま)
- 2 右足 右へ(おま) 左足 右のうしろ(おま) 右足 右(おま)  
右足 ホップ 左足 前へ あげ(おま) 左足 前へ ステップ  
(おま)
- 3 右足 ホップ 左足 前へ 上げ(おま) 左足 前へ ステップ  
(おま) 右足 ホップ 左足 横へ 持ってくる(おま) 右  
足 ホップ 左足 うしろへ 持ってくる(おま) 左足を  
右足のうしろへ ステップ(おま)

## 15 Sopsk Horo

Sop-Bulgaria

"Na Lesa

音楽 3/4

小節 part-1

- 1-2 胸を張り 膝高く 上げるから 右へ 4 ランニング ステップ  
進む
- 3 円心へ 向き 右足 右へ 小さく ステップ(おま) 右足 ホ  
ップ 左足 前へ 軽く 上げる
- 4 3 を 逆足 で くり返す
- 5 3 に 同い
- 6-7 円心 向き の 4 左方へ 横 前 横 後 と グレーブ バイン  
ステップ の フィーリング は 1-2 に 同い
- 8-10 3-5 を 逆足 で くり返す



## part-2

- 1-2 左へ向き、少し前にかがみ ホップ、ステップ、ステップで  
2回後退す
- 3-4 右へ向き、2 ショップスカ ステップ前進す
- 5 右足リーフ(at 1) 左足 前かスタンブ
- 6-10 part-1 に同じ

## part-3

- 1 両足揃えてうしろへ4ヤグ(at 1) ホールド(at 2)
- 2 " 斜左うしろへ4ヤグ(at 1) "
- 3 " 斜右うしろへ4ヤグ(at 1) "
- 4 左斜前へ左足ステップ(at 1) ホップ! 右足前へ上げる  
(at 2)
- 5 右へステップ(at 1) ホップ! 左足軽く上げる(at 2)
- 6 5を逆足でくり返す
- 7 右足 ステップ! 少し前かがみにする(at 1) やがて  
軽くホップする(at 2)
- 8 左足 右足の前に、ブラッシュして、上げ、胸を張る  
(at 1) 右足ホップ! (at 2)
- 9-13 part-1 6-10に同じ

\* *zopsko step* 右(at 1) 左(at 1) 右(at 2)と  
前進するが 2の時間でディップし  
次のとて、膝を伸ばす



## 16 Buzimis

Trakia-Bulgaria

音楽 15/16 ♪♪♪♪♪♪♪  
1 2 3 4 5 6 7

## 小節 1 Hop-Stamp

- 1 右足より右方へ 右、後、右、後 (♩1-4) 更に右足右へ  
ステップ (♩5) ホップ (♩6) 左足膝曲げて 前トけり上げ  
(♩7) 右足の横にスタンブ (♩7)

- 2 左方へくり返す

- 3-4 更にくり返す

## 2 Heel-tap

- 1 1の小節1 (♩1-4) をくり返し (♩1-4) 右ヒールを右斜  
前 (45°) にタップ (♩5) 同様 左足の前トタップ (♩6)  
左足を右トきいて ステップ (♩7)

- 2 左方へくり返す

- 3-4 更にくり返す

## 3 Heel-Tap Double

- 1 2の小節1に同じ

- 2 左足のヒールを前トタップ (♩1) 右足に揃えて ステップ  
(♩2) くり返し (逆足で) (♩3-4) 左足ヒールを左  
斜め45°にタップ (♩5) 同様 右足前トタップ (♩6)  
ホールド (♩7)

- 3-4 左方へくり返す

## 4 Reel

- 1 左足小さく ホップ (♩1) 右足うしろへバップ (♩2)  
逆足でくり返す (♩3-4) 両足揃えてうしろへ4拍 (♩5)  
左足ホップ (♩6) 右足前へヒールスタンブ (♩7)



- 2 右足前へステップ 左足にバック バランス (ok 1-2) くり返す  
(ok 3-4) 右足前へヒールスタン7° (ok 5) 右足前へ  
リ-7° (ok 6) 左足前へヒールスタン7° (ok 7)

### 5 Cross-Jump

- 1 1-1 (ok 1-4) に同じ (ok 1-4) 右足前へクロスして  
ジャン7° (ok 5) 両足開いて (左 右) ジャン7° 閉  
いてジャン7° (ok 6 7)

- 2 左へくり返す

- 3-4 更にくり返す

### 6. Heel-Tap

- 1 1の小節1. (ok 1-5) に同じ (ok 1-5) 左足のヒール  
を左斜め 45° 1947° (ok 6) 右足の前へ717°

- 2 左へくり返す

- 3-4 更にくり返す

更に 1~4までくり返して終了



# 17 Arapojna (北西フルカリア)

Wポジション Mixed line

2/4 拍子

1 右足前へローリングするようにステップ連手を引前へ(α1) ホールド(α2)

2 同様のステップ左足で後へ連手を戻す(α1, 1, 2)

3-6 以上のステップ(バランス)をくり返す

7 右足右へステップ連手を後へスイング(α1) 左足右前へ  
ステップし連手を前にスイング(α2)

8 7-のくり返し

9 右足右へステップ 左足をシャープに上げ連手を元(w)に戻す(α1)  
ホールド(α2)

10-13 1-4を逆足で行なう

14-16 7-9を逆足で行なう



# 18 HESITATION WALTZ

音楽  $\frac{3}{4}$  拍子 前奏なし 全曲(約3分)で5回踊れる  
 <体型> ダブル・サークル 男子円外向きのクローズド・ポジション

<踊り方>

(小節)

part-I

1~2 円内へ男子左足から2歩後退 ①23 ②2-3

(女子は右足から2歩前進)

3~4 円外へ男子左足から2歩前進 ①底3 ③2-3 ④2-3

(女子は右足から2歩後退)

5 LODへ男子左足 女子右足からステップ・クローズ ⑤2-3

6 さらにLODへ男子左足、女子右足をステップ ⑥2-3

7~8 男子CCW 女子CWに 男子は右足 女子は左足を軸足

にかけるとゆっくりと1回転 ⑦2-3 ⑧2-3

9~16 小節1~8と同様のことを逆の足から行なり

(従って、小節5~6はALODへ進む)

part-II

17~18 ワルツ・ターン1回 ①23 ②2-3

19~20 LODへヤミクローズド・ポジションとなり2歩進む ③2-3 ④2-3

(男子左足、女子右足から)

21~24 小節17~20をくり返す ⑤2-3 ~ ⑧2-3

part-III

25 円内へ男子左足、女子右足からステップ・クローズ ①2-3

26 さらに円内へ男子左足、女子右足をステップ ②2-3

27~28 小節25~26と同様に円外へ男子右足、女子左足から

底3 ③2-3 ④2-3

29~32 ワルツ・ターン2回 ⑤2-3 ~ ⑧2-3

以上をくり返す







# RADOMIRSKO HORO

ポジション ベルト ホールド 短めのライン  
拍子 2/4

## No Introduction

### I

- 1 (LOD) 左足ホップ(α1) 右足前へステップ(αと)  
左足前へステップ(α2)
- 2 右足前へステップ(α1) 左足前へステップ(α2)
- 3 左足ホップ 右ヒールを前にタッチ(α1) 左足ホップ  
右足を左足前に少しクロスするようにもどす(α2)
- 4 左足ホップ(α1) 右足前へステップ(αと) 左足その前へ(α2)
- 5 円心に向き両足揃えてジャンプ(α1) 左足ホップ  
左足を右足のすこし前へもっていく(α2)
- 6 (ALOD) 右足ホップ(α1) 左足左へ(αと) 右足その前へ(α2)
- 7 右足ホップ(α1) 左足左へ(αと) 右足そのうしろへ(α2)
- 8 左足を右足に閉じ両足のかかとで バウンス3回(α1と2)
- 9-16 1-8をくりかえす。

### II

- 1 円心向きのまま 右足前へステップ(α1) 右足バウンス  
左足のボールは右足のそばへタッチ(α2) 左足は  
次の重作の為にすばやく上げる(αと)
- 2 Ⅱを両足からうしろへくりかえす
- 3-4 Ⅱへスをもう1度 但し最後の(αと)のカウントで  
右ひざをまげて左足の前にもっていく
- 5 その場で右足リーフ 左ひざを曲げ右足の前へ  
シャープにもっていく(α1)  
左足リーフ 右ひざを曲げ左足の前へシャープにもっていく(α2)



6. その場で右足リーフ° 左ひざを曲げ右足の前へシャープに  
もっていく (ct1) 左足前へリーフ° (ct2)
- 7 左足ホップ° 右足を後ろから前へシャープにスイング (ct1)  
右足前へリーフ° (ct2)
- 8 I-8 をくり返す
- 9-16 II-8 をもう一度くり返す。



## 12. Sandansko Horo



Pirin-Bulgaria

音楽 22/16 拍子 9/16 + 13/16 1 2 3 4 . 1 2 3 4 5 6

小節

- 1 9/16 LODへ向き、左足ホップ<sup>o</sup>、右足上げる(ct.1)  
右足前進(ct.2)、左足 右足のうしろに小さく低い  
リーフ<sup>o</sup>(ct.3)、右足前進(ct.4)
- 2 13/16 小節1に同じ(ct.1, 2, 3, 4)、右足小さくリーフ<sup>o</sup>前進  
(ct.5)、左足更に前進(ct.6)
- 3 9/16 左足3回ホップ<sup>o</sup>し、右足をLOD、円心、<sup>R</sup>LODと  
ポイントしつつ向きを変える(ct.1, 2, 3)  
右足をRLODへステップ<sup>o</sup>(ct.4)
- 4 13/16 左足リーフ<sup>o</sup>前進(RLOD)(ct.1)、更に右足ステップ<sup>o</sup>  
前進(ct.2) 左足リーフ<sup>o</sup>前進(ct.3)、右足前進  
(ct.4)、右足ホップ<sup>o</sup>し、円心に向く(ct.5)、左足後  
退する様にステップ<sup>o</sup>し、LODへ向く(ct.6)

Source : Yves Moreau



# MERMINGAS KEFALLINIÁS

(Line dance for couples)

Translation: Mermingas from the island of Cephalonia,  
or Catch-Step-Stop Dance

Formation: Open or broken circle, or line of couples,  
alternating man, woman, man, woman etc. from  
right end.

Starting Pos.: Front basket hold; women step forward  
slightly and join hands then duck back  
under joined hands of men. See Fig. 1 ("T"  
position, also may be used.) Right foot free.

## PART 1 (MUSIC A)

1. STEP SIDEWARD RIGHT on right foot  
CROSS AND STEP on LEFT foot in  
BACK of right
2. STEP SIDEWARD RIGHT on right foot  
TOUCH LEFT TOE slightly FORWARD  
and very quickly, raising it almost immediately  
by bending left kneeslightly
3. REPEAT pattern of measure 2 reversing  
direction and footwork.
- 4~12 REPEAT pattern of measure 1~3 three more  
times

## PART 2-Quick (MUSIC B)

13. REPEAT pattern of PART 1 measure 1
14. Women duck forward under joined hands of  
men so women are slightly in front, as  
in Fig. 2 A slight LEAP on ball of Right  
foot IN PLACE, turning body slightly  
left and swinging left foot forward
15. A slight LEAP on ball of LEFT foot IN PLACE  
turning body slightly right and swinging  
right foot forward
16. A slight LEAP on ball of RIGHT foot IN PLACE  
turning body slightly left and swinging  
left foot forward
17. A slight LEAP on whole LEFT foot IN PLACE  
turning body to face center and swinging  
right foot forward



- ↓ Hop on LEFT foot forward  
 16~24 REPEAT pattern of measures 13~16 three  
 more times

REPEAT entire sequence resuming original  
 starting position on measure 1 count 1.

## SYRTOS PYLEAS

Translation: Syrtos from the village of Pylaea or Kapoutides  
 Down by the Threshing Floor

Starting Pos: "V" pos. Right foot free.

### Variation I — Basic

1. ↓ Facing slightly and moving right, STEP FORWARD  
 on RIGHT foot  
 ↓ Rock BACK on ball of LEFT foot in place  
 ↓ ROCK FORWARD on RIGHT foot in place
2. % REPEAT pattern of measure 1 reversing foot-  
 work.
3. ↓ Turning to face center and raising hands above  
 heads STEP SIDEWARD RIGHT on right  
 ↓ Turning And STEP on ball of LEFT — foot.  
 ↓ STEP on RIGHT foot IN PLACE
4. % REPEAT pattern of measure 3 reversing  
 direction and footwork.
- 5~12 REPEAT pattern of measures 1~4 twice
- 13~14 REPEAT pattern of measures 3~4

### Variation II — Turn

- 1~2 As I. above
- 3 ↓ ↓ Releasing hands and continuing to move right,  
 THREE WALKING STEPS in rhythm, TURNING  
 right once around
- 4 REPEAT pattern of measure 2
- 5~8 REPEAT pattern of measure 1~4
- 9~14 As 1 above



# PIDIKÓS EPÍROU

Translation : Pidikhtos dance from Epirou

Starting Pos: "W" pos, Right foot free

## Variation 1 — Basic

- 1 ♩ Facing slightly and moving right, STEP FORWARD on RIGHT foot
- ♩ A slight LEAP FORWARD on LEFT foot
- ♩ Hop slightly FORWARD on LEFT foot
- 2 % REPEAT pattern of measure 1.
- 3 ♩ Turning to face center, STEP SIDE RIGHT on right foot.
- ♩ BEND AND STRAIGHTEN RIGHT KNEE
- ♩ CROSS AND TOUCH LEFT HEEL, at height, in FRONT of right foot
- ♩ BEND AND STRAIGHTEN RIGHT KNEE
- 4 ♩ STEP SIDEWARD LEFT foot on
- ♩ HOP TWICE on LEFT on left foot. IN PLACE bending right knee to raise right foot up in back

## Variation II

- 1 ♩ Facing slightly and moving right, JUMP forward and way DOWN on BOTH feet
- ♩ Squatting
- ♩ Stand up and HOP TWICE slightly FORWARD on LEFT foot
- 2 % REPEAT pattern of measure 1.
- 3-4 AS I above

## Variation III

- 1 ♩ Facing slightly and moving right, STEP FORWARD on RIGHT foot
- ♩ JUMP forward and way DOWN on Both feet
- 2 ♩ Stand up and HOP TWICE slightly FORWARD on RIGHT foot
- ♩ STEP FORWARD on LEFT foot
- 3 ♩ JUMP FORWARD and way DOWN on Both feet



# GAIDA (ガイダ)

Translation: Bagpipe

Record : Folkraft LP-3 (2:03)

Starting Pos: "T" Pos. Right foot free

Rhythm :  $\frac{3}{4}$

## Variation I — Basic

- 1~2 Facing slightly and moving right, FOUR WALKING STEPS FORWARD starting with right foot
- 3~4 Turning to face center TWO STEP-SWINGS (right left)

## Variation II — Squat walk

- 1~2 As I above but bending knees way down so as almost to sit on heels and walking on balls of feet
- 3~4 Starting knees and standing up, as I above.

## Variation III

- 1~2 As I above
- 3 ↓ JUMP on Both feet diagonally FORWARD right (C-1), PAUSE (C-2)
- 4 ♪♪ PAS de BASQUE STEP LEFT (C-1~and~2)

## Variation IV — Scissors

- 1~2 As I above
- 3 ↓ Turning to face center. STEP-HOP on RIGHT foot IN PLACE (C-1~2)
- 4 ♪ TWO quick SCISSORS STEPS (left, right) IN PLACE (C-1~and)
- ↓ ONE SCISSORS STEP (left) IN PLACE

## Variation V — Turn and jump down



Remove hands from neighbors' shoulders and bend elbows so hands point up at head level.

- 1 ♩ LEAP SIDEWARD RIGHT on right foot TURNING right half around (C-1)  
♩ LEAP onto LEFT foot, completing the turn to reface center (C-2)
- 2 ♩ JUMP way DOWN on BOTH feet, squatting, and CLAPPING own hands (C-1)  
♩ JUMP UP on RIGHT foot with left leg extended knee straight, and open hands (C-2)
- 3 % REPEAT pattern of measure 2 reversing foot-work.

Variation VI — SKIP

- 1 ♩ Facing slightly and moving right, TWO SKIPPING STEPS.  
♩ (right, left) FORWARD
- 2-3 TWO, TWO- STEPS (right, left) FORWARD

Variation VII — Running steps

- 1-2 As VI above
- 3 ♩ THREE small RUNNING STAMPS FORWARD (C-1 and 2)

Variation VIII a.

- 1 ♩ STEP SIDEWARD RIGHT on right foot (C-1)  
♩ CROSS AND STEPS on LEFT foot in BACK of right (C-2)
- 2 ♩ STEP SIDEWARD RIGHT on right foot (C-1)  
♩ CROSS AND STEPS on LEFT foot in BACK of right  
♩ STEP FORWARD on RIGHT foot (C-and)
- 3 ♩ ONE DELAYED PAS de BASQUE (left) FORWARD  
♩ STEP forward on left foot (C-1), pause (C-and)  
cross and steps on right  
♩ Foot in front of left (C-2) step back on Left foot in place (C-and)

Variation VIII b

- 1-3 As VIIIa above except a quick HOP-STEP (right) FORWARD (measure 3, counts 1 and ), or PAUSE (measure 3, count 1), STEP FORWARD on left foot.

Variation IX



1. ♪ Facing slightly left and moving right TWO WALKING STEPS (right, left) BACKWARD
2. ♪ Turning to face center, STEPWARD RIGHT on right foot (C-1)  
 ♪ Bending left knee and raising left foot across in front of right, LOWER RIGHT HEEL TWICE *quickly.*
3. ♪ Turning to face slightly and moving left TWO WALKING STEPS (left, right)  
 ♪ FORWARD
4. ♪ Continuing, STEP FORWARD on LEFT foot BENDING both KNEES (C-1)  
 ♪ RISE, straightening knees and pivoting on balls of feet to face center (C-2)
5. ♪ Turning to face slightly, right with feet still apart so right foot is in front, BEND both KNEES  
 ♪ RISE on LEFT foot, straightening knee and turning to face center, swinging right foot across in front of left with right knee bent slightly (C-2)







場所：東京都府中青年の家

TEL：0423-66-8499

期間：2月18日(火)～2月21日(金)

1975年 春合宿テキスト

発行責任者：中野孝一、西角京子

発行所：早稲田大学民族舞踊研究会  
日本女子大学ダンス研究会