和っしょい！津山　踊り解説書

◎前奏の踊り方

１．構え

①足は右足前、左足を斜めにつけて１０時の形、両腕を少し開き、斜に構えて手は握る、目線は下を向く

※手の甲を前に向け、背中を丸めない

②太鼓の「ドドン！」という音に合わせて、両手を下から胸前で交差させながら上にＹの字に開く。

③「和っしょい！」に合わせて、両腕で握りこぶしを作り、引き寄せながら「和っしょい！」と叫ぶ。

④膝を太鼓に合わせて、両膝交互にタン(右)→タ(左)→タ(右)→タ(左) →タン(右)と叩き、両腕を振り上げ、こぶしを作り、引き寄せて「和っしょい！」と叫ぶ。計２回繰り返す。

２．手拍子

手は、左右にしっかり腕を水平に伸ばし、頭上で手拍子をする。

足は、膝を交互に上げて足踏み。

※４回繰り返す。足踏みは、右足→左足→右足→左足の順。

３．呼び込み（おいで！おいで！）

手は、①右下②左下③右上④右下の順に両腕を開いたところから肘を曲げる。

足は、トン、ト、トンのイメージでツーステップ。※「おいで！おいで！」というイメージで呼び込む。

①

②

③

④

４．２と同じ手拍子

５．ステップ

①右を向き左足から横向きで前方向に歩く。

左足→右足(左足に前でクロス)→左足→両足を揃えて胸の前で手を叩く。

左足

右足クロス

左足

揃えて手を叩く

②すぐに反時計回りに後ろを向き右足から横向きで前方向に歩く。

右足→左足(右足に前でクロス)→右足→両足を揃えて胸の前で手を叩く。

クルッ

右足

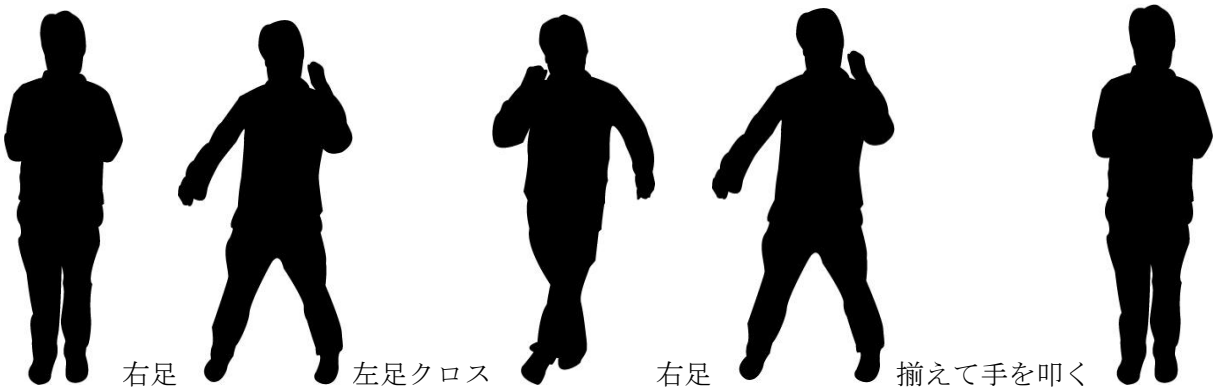
左足

右足

揃えて手を叩く

③正面を向き右足から横に歩く。

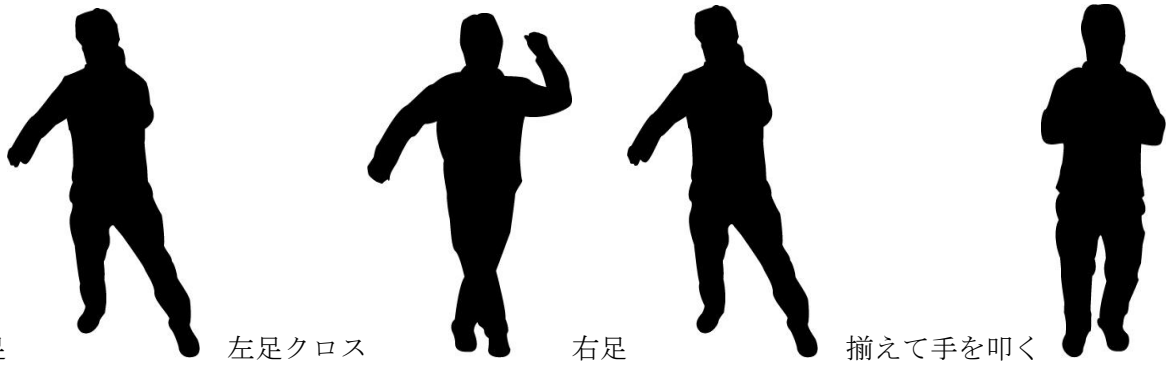
右足→左足(右足に前でクロス)→右足→両足を揃えて胸の前で手を叩く。



クルッ　右足　左足クロス　右足　揃えて手を叩く

④左足から横に歩く。

左足→右足(左足に前でクロス)→左足→両足を揃えて胸の前で手を叩く。



右足　左足クロス　右足　揃えて手を叩く

６．この後、以下の順に繰り返して踊る。

※２.手拍子→３.呼び込み→２.手拍子→５.ステップ→２.手拍子→３.呼び込み→２.手拍子

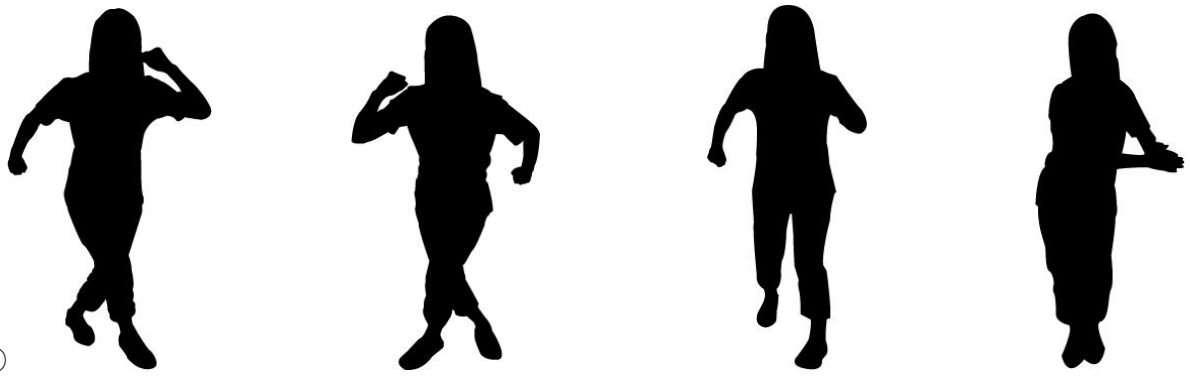
◎Aパートの踊り方（歌が始まる所）

７．ボックス　（舞い上がる一面の桜♪）

①足は、右足を左斜め前→左足を右足にクロスして右斜め前→右足を戻す→左足を戻すと同時に左前の位置で手を叩く。

②足は、①と同じ動きで右上→左上→右下→左下と両手を伸ばす。

※①→②をもう一度繰り返す。



①

②

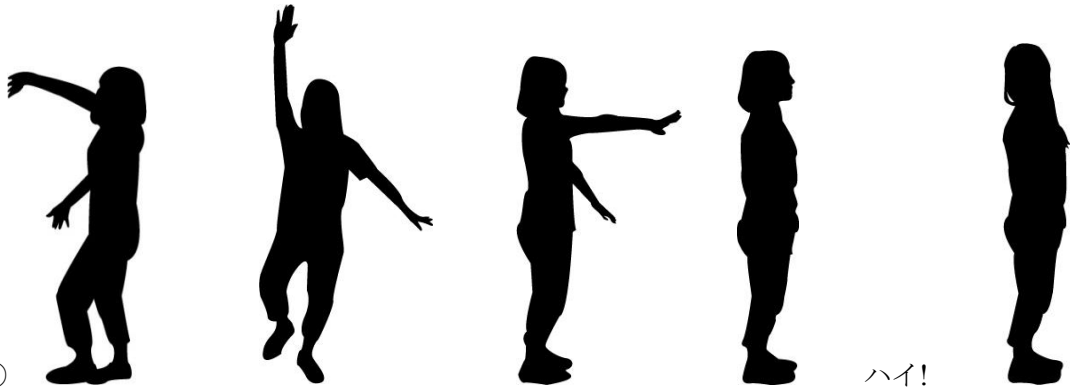
８．クルッと回って「はい！」　(積み上げた石垣の鼓動♪)

①１、２、３拍でカラダを前向きから右腕を大きく回し(左腕は右腕についていく様に同じ動きをする)、身体は右に向け、１拍目で右手、２泊目で左手を腿につけ、３拍目で顔を正面に向ける。４拍目は休み。

②１、２、３拍でカラダを右向きから左腕を大きく回し(右腕は左腕についていく様に同じ動きをする)、身体は左に向け、１泊目で左手、２泊目で右手を腿につける。３拍目で顔を正面に向ける。４拍目は休み。

※①→②をもう一度繰り返す。

①　　ハイ!



②　　ハイ!

９．神輿

(和っしょい！ 和っしょい！ 津山の桜じゃ みんな来んちゃい 見てみんちゃい♪)

①足は、両足を肩幅より少し開き、腰を落とし、「和っしょい！」に合わせて、身体を伸ばす。

手は、両手を広げ、肘を曲げ、手の平は開き「和っしょい！」に合わせて、力強く上に上げる。

※右→左→右→左→右→左と計６回上げる。＜神輿を持ち上げるイメージで力強く＞

右に和っしょい！ 　左に和っしょい！

※右と左のセットを計３セット（６回持ち上げる）繰り返す。

②７回目は、真ん中で上げ、「みんちゃい」のところで、胸の前で、両腕をクロスして、真横に広げる。

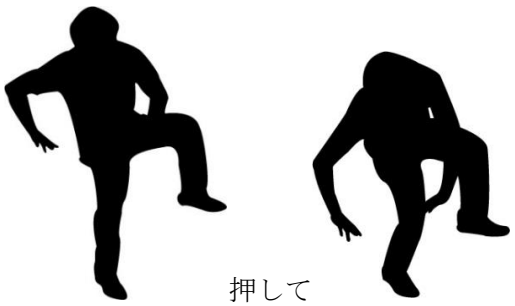
真ん中 　上げて 　クロスして 　開く

◎B パートの踊り方

１０．押して押してクルックル （誰も唄って はじける 小粋な城下町♪）

①足は、左足を上げながら右足で前に２回ステップする。

手は、ステップに合わせ両腕で下に２回押す。


押して　押して

②足は、右足を上げながら左足で後ろに２回ステップする。

手は、ステップに合わせ内から外にクルッと２回、回転させる。＜暖簾（のれん）をかきあげるイメージ＞

クルッ　クル

※①→②を計４回繰り返す。

１１．歌舞伎 （あなたが笑って踊れば みんなも笑顔になる♪）

①足は、斜め右前方向に右足→左足(右足につける)→右足→左足(右足につける)の順に歩き、斜め左後ろ方向に左足→右足(左足につける)→左足→右足(左足につける)の順に歩き、元の位置に戻る。

手は、斜め右前方向に進む時、両腕を大きく右に回し、２回転目の時に右手を前に残し、左手は下から回して後ろに伸ばし、肘を曲げる。斜め左後ろ方向に戻るときは、そのまま。

※歩いて足が揃うタイミングで、両足の膝を少し曲げる。

②足は、斜め左前方向に左足→右足(左足につける)→左足→右足(左足につける)の順に歩き、斜め右後ろ方向に右足→左足(右足につける)→右足→左足(右足につける)の順に歩き、元の位置に戻る。

手は、斜め左前方向に進む時、両腕を大きく左に回し、２回転目の時に左手を前に残し、右手は下から回して後ろに伸ばし、肘を曲げる。斜め右後ろ方向に戻るときは、そのまま。

※歩いて足が揃うタイミングで、両足の膝を少し曲げる。

③戻ったらすぐに時計回りに後ろを向き、胸の前で２回手を叩き、真横に手を広げ、顔は上を向く。

パン

パン

パッ

◎サビの踊り方

１２．和っしょい！

（さぁ 和っしょい！ さぁ 和っしょい！ 手と手と合わせて みんなで さぁ 和っしょい！ さぁ 和っしょい！ 心一つに♪）

①足は、右足で踏み込み、右足でジャンプ→左足で踏み込み、左足でジャンプ→右足で踏み込み、右足でジャンプ→左足で踏み込み、左足でジャンプ。

手は、右手の握り拳を突き上げる→左手の握り拳を突き上げる→右手の握り拳を突き上げる→左手の握り拳を突き上げる。

右足で踏み込んで

右足で飛ぶ

左足で踏み込んで

左足で飛ぶ

※足だけで言うと、大きいスキップを右足から始めるイメージ。飛んだ足で着地をします。

注意）最初、後ろ向きなので、４回のジャンプの内訳は、後ろ向きでジャンプ→右半回転でジャンプ→正面でジャンプ→もう一度正面でジャンプと踊り、正面を向きなおす。

②足は、①と同じ

手は、右斜め下に、両手を広げて掴む→左斜め下に、両手を広げて掴む→右斜め上に、両手を広げて掴む→左斜め上に、両手を広げて掴む

※①→②を計２回繰り返す。

１３．津山魂 （津山魂 和っしょい！和っしょい！♪）

①最後のジャンプの後に右足をあげたまま、胸の前で一度手を叩き、「津山魂」に合わせ、右足を一歩前に出し右腕で握り拳をつくる。その時、左手を右手の二の腕に添えて突き上げる。

この状態から

パンと手を叩き

津山

魂！！

②両足を肩幅より開き、神輿を担ぐ踊りの様に右、左に「和っしょい！、和っしょい！」に合わせて両腕を上げ、「ハイ！」に合わせて、手を叩く。

和っ

しょい！

和っ

しょい！

ハイ！

以上で、大まかに一通りの振り付けは全て終了です。ここから２番に入ります。

◎１番と２番の間の間奏

１４． 前奏の２.手拍子→３.呼び込み（おいで！おいで！）を１回ずつ踊る。

◎２番の踊り方

１５． **Ａパート→Ｂパート→サビの順で１番と全く同じ。（7.ボックスから１３.津山魂まで）**

◎間奏の踊り方

１６． **間奏は原則として曲にあわせて好きにアレンジをしていただく部分です。**

※ここでは「桜舞う津山魂チーム」の踊りを例に記載します。

①両腕を大きく上から外に回し、手を広げて隣の人と手をつなぐ。

②正面前方向に右足→左足→右足→左足を上げて右足でジャンプ。

①手をつなぐ

②正面へ右足から左右

ジャンプ

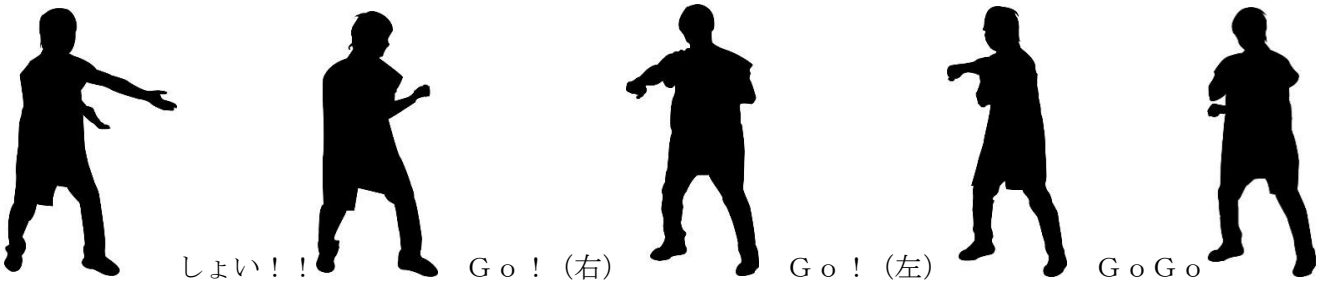
③後ろに左足→右足→左足→右足を上げて左足でジャンプ。（元の位置に戻る）

④②→③を右方向へ、②→③を左方向へする。

右方向　　左方向

⑤となりの人との手を離し、同じリズムで動き、ジャンプの時に手を叩く。

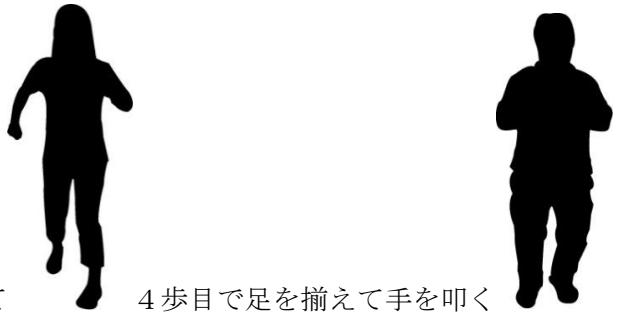
⑥「タカタン、タカタン」と曲調が変わるところからは、曲に合わせて「和っしょい！」と拳を引き付ける。


和っ　しょい！！　Ｇｏ！（右）　Ｇｏ！（左）　ＧｏＧｏ

和っ　しょい！

⑦更に曲調が変わったところから前奏の２.手拍子→３.呼び込み→２.手拍子→５.ステップの①→５.ステップの②をする。

⑧続けて、後ろに右足→左足→右足→左足と真っ直ぐ戻る。最後、左足を戻した時に手を叩く。


右足から三歩戻って　４歩目で足を揃えて手を叩く

◎大サビの踊り方（サビを２回繰り返す）

１８． サビの１２．和っしょい！を２回繰り返す所、４回繰り返して倍行う。

①３回目と４回目の①は時計回りに１回転する。

右向きでジャンプ→後ろ向きでジャンプ→左向きでジャンプ→正面でジャンプ。

②４回目の後、１３.津山魂を踊る。

◎アウトロの踊り方（歌が終わった後から曲の終わりまで）

１９． ２.手拍子→３.呼び込み→２.手拍子→５.ステップの①→５.ステップの②を踊る。

上半身は前奏の構えのポーズを保ち、前に右足→左足→右足→左足、後ろに右足→左足と歩き、振り返って正面を向いて「ハイ！」と同時にポーズを決める。

右足

左足

後ろに右足

振り返ってポーズ

ハイ！

以上で和っしょい！津山の全踊り解説終了です。