

1年通科() → 移動 中央へ

『中ソーラン』

VOL. 1

① → ② → ③ → ④



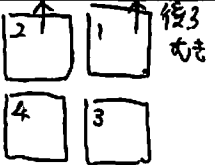
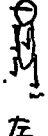

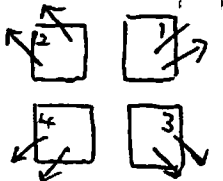
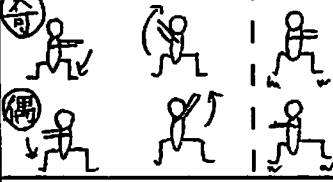
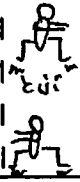
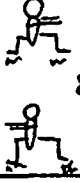
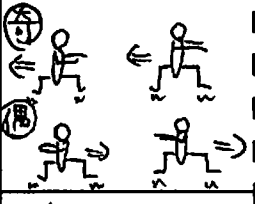





① → ② → ③ → ④




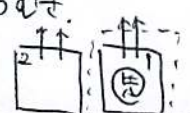
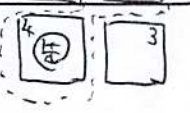



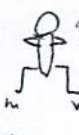


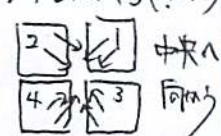






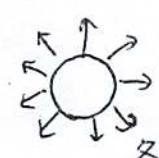






① → ② → ③ → ④

	1	2	3	4	5	6	7	8	備考
1	 顔は下、右足は地面と平行				(待)				隊形 各マス2人x25cm 6m x 6.5m
2									できるだけ、腰は低く うしろは平行
3	 (顔正面) 波のうしろに動かし、外側へ動かす				 ↑			 ↑	手は、 ゆすぶる。
4	 反対の左手で				 ↑			 ↑	
5	 たぐり(上げ)			 ↑	 ↑	 ↑	 ↑	 ↑	5-6は両手をのばして 少し跳ねて 「ハッ」
6	 「5」と同じ								
7									
8	 ↑	 ↑	 ↑	 ↑	 ↑	 ↑	 ↑	 ↑	手はグー 「ミャッ」
9	 「うなむき」 ↑	 ↑			 ↑			 ↑	基本形 うなむきとみだむき 足は低くおす。
10	 「か」	 ↑			 ↑			 ↑	手と同じ方向の足の つま先はあがる 「9」と「10」 x2

0.26

	1	2	3	4	5	6	7	8	備考	
11	ろにぎ ← おいて	→	はて		「く返し」			→ X2	手をひく時、顔は左回し 後ろを向く	
12	「はい」 ↑ 右手と右足各2回	「はい」 ↑	X							
0.48 13	左へ まわって	まわって	グルグル 手はグー 顔は手の位置	パッ	右へ まわって		グルグル	パッ		
14	手はグー はまはたはた 開く!		X							
15	→ 左へ移動			右足うく	← 右へ移動			左足うく	顔は正面	
16	「15」と同じ							→		
17	ど ↓	こ ↑	し!! ↑	X						
1.04 18	(基本)「2」 2・4組のみ つなぐ							→	④ ② ③ ①	
19	2・4組のみ 1・3組つなぐ							→		
20	(ろにぎ) 「11」 2・4組 1・3組	「(はい、はい、!)」	「12」と同じ					→	④ ② ③ ①	

	1	2	3	4	5	6	7	8	備考
31		1-2組は 後3を あいて	→			→			備考 
32		列を比 べる。	(本番は...)		→				1-2組は後3を あいて ↓
2.07	33	(基本1/4) 「9」と同じ 「10」	→					→	x4
34	(ろ=ぎ) 「11」と同じ	1組 タンシ右 2組 タンシ左 3組 左 4組 右	→					→	
35	(はい、!はい、!) 1-2組 あいて!	X							全員前で。
2.29	36		→			→			奇数列、偶数列で 反対の動き。
37		→					→		奇数と偶数を 位置を入れかわる。
38	「ばん」 	X							
39			→					→	
40	→					→		→	

	1	2	3	4	5	6	7	8	備考	
41	 どっ	 ニッ	 しッ! 手上げ	X						
2.45 42	(基本少5) 1.4組(去) 2.3組(待)	1組は左足を軸に ターンして、つなひき						→	1.2組、ラストまで 後ろ向き 	
43	1.4組「かき」 2.3組「つなひき」	2組は左足を軸に ターンして、つなひき						→	 x2	
44	 「上」		2回ど 持ち上げる	 「上」	 「上」	 「上」	 「上」	「上」	サンプル2の15(外向き)  中央へ 向かう x4	
3.11 45	 「11」	 「11」	 「11」	 「11」	 「11」	 「11」	x2		 各方向へ	
46	「3」 「11」と同じ	→						→	 中心に 向かふ。 x2	
3.25 47	 中央へ 顔下手向き	 「上」	「上」!! 中央へ 「上」	 「上」	「外」向かい 「上」	 「上」	「上」	 ラストは 外向き		