

НАРОДНЫЙ ТАНЕЦ

Мамара Степановна Мхаченко

ロシアの民族舞踊

—— 付録 ——

東京工業大学 防・ワ・ダンス部
大工薬材大学 ワークダンス班
昭和46年

著者 菅原 尚俊 (4年)

他3名

本如了解が得られ
た後に、記載します。

目 次

訳者序

続編

基礎練習

動作と踊りの記

キ

足

ステップ

頭と眼

舞台よでの演技者の動作と装束

クライト編

○手

手のポジション

1. 1. 1. のポジション (1)

第1 ポジション (1)

第2 ポジション (1)

第3 ポジション (2)

両手のポジション

第1 (胸の高さにして)

第2 (前を腕を振り)

第3 (低い位置で両手を)

第4 (男子) (頭のうしろで手を)

第5 (女子) (リボン持ち)

第6 (女子) (両手を肩に)

第7 (女子) (片手を胸の高さに)

第8 (女子) (片手をほほに)

組合せポジション

第9 (男子) (ポーズ)

第10 (男子) (片手頭の後ろ片手胸)

第11 (女子) (片手胸片手腰)

カ、ル・ダンスにおけるダンスの位置関係とポジション

第12 (スクーティングポジション)

第13 (オープンポジション)

第14

第15 (オーティンターンポジション)

第16 (振り足りを含むル・ダンス)

第17 (オープンポジションのバリエーション)

第18 (クロスハンドポジション)

第19 (抱き型)

第20 (ル・ダンスのル・ダンスマン)

ル・ダンスにおけるダンスの位置関係とポーズ

第21 (抱き型)

第22 (振り足りの人のかつら)

第23 (ワールズダンスのポジション)

第24 (T ポジション)

第25 (シスターポジション)

○おはげと足

エ

頭

○ ステップの足先の端での動作

No. 1 ビグニエツ (ロマンティック)

No. 2 トゥーリー (パティオ)

△ No. 3 女子のゆくり (ステップ)

△ No. 4 女子のゆくり (ステップ)

No. 5 女子のゆくり (ステップ)

No. 6 女子のゆくり (ステップ)

△ No. 7 女子のゆくり (ステップ)

No. 8 ベレガチカ (ロマンティック)

No. 9 プリトフ (スリーピング)

△ No. 10 プリトフ (スリーピング)

No. 11 プリトフ (スリーピング)

△ No. 12 プリトフ (スリーピング)

△ No. 13 プリトフ (スリーピング)

△ No. 14 プリトフ (スリーピング)

△ No. 15 プリトフ (スリーピング)

△ No. 16 プリトフ (スリーピング)

△ No. 17 プリトフ (スリーピング)

No. 18 プリトフ (スリーピング)

No. 19 プリトフ (スリーピング)

No. 20 プリトフ (スリーピング)

No. 21 プリトフ (スリーピング)

No. 22 プリトフ (スリーピング)

No. 23 プリトフ (スリーピング)

No. 24 プリトフ (スリーピング)

No. 25 プリトフ (スリーピング)

No. 26 プリトフ (スリーピング)

No. 27 プリトフ (スリーピング)

No. 28 プリトフ (スリーピング)

No. 29 プリトフ (スリーピング)

No. 30 プリトフ (スリーピング)

No. 31 プリトフ (スリーピング)

No. 32 プリトフ (スリーピング)

No. 33 プリトフ (スリーピング)

No. 34 プリトフ (スリーピング)

No. 35 プリトフ (スリーピング)

No. 36 プリトフ (スリーピング)

No. 37 プリトフ (スリーピング)

No. 38 プリトフ (スリーピング)

No. 39 プリトフ (スリーピング)

No. 40 プリトフ (スリーピング)

No. 41 プリトフ (スリーピング)

No. 42 プリトフ (スリーピング)

No. 43 プリトフ (スリーピング)

No. 44 プリトフ (スリーピング)

No. 45 プリトフ (スリーピング)

No. 46 プリトフ (スリーピング)

No. 47 プリトフ (スリーピング)

○ ポップ

○ ステップ

○ ステップ

○ ステップ

○ ステップ

○ ステップ

○ ステップ

○ ステップ

○ ステップ

○ ステップ

○ ステップ

○ ステップ

(これは26ページ以降にのせてある)

ウクライナの民族舞踊

以下の文は、ロシア語資料「ソ連の民族舞踊」から訳出したものであるが、合宿までに、ウクライナの舞の全てを訳し終わらなかつたため、資料の殆どを
書いたものである。部員の理解の一助となれば幸いである。又、和訳において直訳した所、誤訳の所等あるかも知れませんが、御了承下さい。

訳者の文筆 松川芳幸

ウクライナの民族舞踊は、他の民族創作物と同様にウクライナ民族の全歴史の間に進歩し、新しい内容や、特色ある表現力に富む方法が豊かになっている。これには創造の仕事の喜び、闘争の勇壮さ、勝利の偉大さ、短気な陽気さ、柔軟なユーモア、他の特色、すなわちウクライナ民族個々の性質を独特の表現に次山おり込んだ。

ウクライナの舞踊と祭りの多くは、異なった年代に結合した。このような祭りは季節に関係を持つ。すなわち、春の祭りは《ベスニャンキ》であり、夏の祭りは《ゼレヌイイ シュム》、《ザイニカ》、《リサニカ》、秋の祭りは《ボディト ガルブス ポゴロドウ》、《ペレピルコ》、冬の祭りは《メテリツイ》である。全ての、これらの舞踊の祭りは、ロシア農民の輪舞様式に密接な関係があり、これらの中に利用されている芸術様式は、取巻く自然から採集されているが、しかし実施の性格において、これらは異なっている。

《ベスニャンキ》は溫和な持情的祭りであり、特に乙女の祭りである。これは、既に異教時代に生じたものであり、特に礼拝儀礼の影響が生じた。《ベスニャンキ》は春と初夏の間、すなわち謝肉祭週から聖ヨハネ祭までの間行われた。

この祭りに伴った歌は、太陽、春、自然の覚醒を詩で賛え、畑の仕事の始りと乙女の心の中の愛の誕生について物語られていた。

後に、民族の祭りの形式は、その儀礼的意味を失い、他の民族娯楽と一体となった。次第に《ベスニャンキ》には、新しい内容が充ちた。祭りに伴った歌には、地主とポーランド小貴族階級との間の闘争が反映し、民衆は自分の思考と希望をこれに反映したが、しかしその反映は通常周囲の自然から獲得された比喩的なやり方で行なわれた。

《ベスニャンキ》のような舞踊の祭りは、通常3部分から成る。これらは、人を招く歌で始まり、この歌いながら娘たちは、民家から民家へと行き、女

友達と集める。その後、集まった族は村の広場に向かい、そこで祭り、すねわち、うたったり踊ったりするロシア農民の輪舞を始める。《バスニツキ》、《ラスホドノイ》は歌で終り、うたいながら娘たちは家へ帰る。

《バスニツキ》のクライマックスは、ロシア農民の輪舞が行なわれる時で、輪舞は、通常、ゆっくりした流暢な動作からなっている。輪舞において、娘たちは、共通の円を作ったり、個々の小さい円に分かれたり、蛇行隊形にほったりする。度々、祭りには花々や花環等が導入される。ウクライナの《バスニツキ》は、その性質においてロシアの輪舞と密接な関係にあり、そして、疑いもなく、起源が同じである。

《メテリツイ》は、冬の若人の園遊会の舞踊である。このような園遊会は、通常、祭日に村の広場とか凍結した池の上で行なわれる。《メテリツイ》に伴った歌は、軽快で旋風状であり、急速ではっきりとしたリズムがある。歌には、足を《刺激する》か、あるいは突内する事を演じていた。ロシア農民の輪舞《メテリツイ》は、1,2の簡単な動作から成っている。主なカップルが、舞踊の全列を、円や8の字や《かたつむり型》に引き連れ、そして、時々《雪堆》に列を巻いたり、中心に集めたりする。

ウクライナの過去の歴史は、多くの戦闘について物語っている。その歴史は、ウクライナ民族に一貫しており、親しいロシア民族と共に、自らの自由と独立の爲に向き合った。この闘争において、ウクライナ民族の昔からの軍人の踊りが生じた。最初の勇士の踊り《ゴンタ》は、かくの如くである。この踊りの表象は、軍隊におけるザポロージュエのコサックの生みの大地に対する忠実の誓いであり、戦争の誓約の儀式が示された。1人または少数の男性がサーベルを持って《ゴンタ》を踊り、時々、各演者が2本のサーベルを持って踊る。踊る人は、踊りにおいて、自分の愛国心の高揚を表現し、武器を使う巧みと、力、能力を見せかように努める。自分の功績の意識、高潔さ、勇敢さが、この踊りの特徴である。

ウクライナの舞踊において最も普及しているものは《ゴバック》であり、同様の起源を有し、この舞踊団が所有している。以前には、1人の男性で演じられ、その人の勇気、体力、能力、巧みさを示した。しかし、段々変形し、民衆の日常生活においても、主としてカップルダンスとなった。この踊りは、今までのように、即興的に、一定の構成なく踊られる。踊りの上で、男性は円を回り、思ひだ女性の前に止まり、彼女を呼び出す。その後、同様に踊りを始める。その踊りは通常、少し《コレナ》を含む。女性は充分威厳を持ち、ひかえ目に踊るが、しかし、秘められた活発さを持ち、ほんのちょっと皮肉

で嘲笑的の態度を男性に対して強調する。男性は女性の近くをぐるぐる舞い、虚構と「膝」の技術で興彩を放つように努める。女性は男性に狡智で勝るようにし、男性から逃げるが、男性は女性を連れ、その進路を防げるように突進する。

舞台上で踊る時には「ゴバック」は、通常、このようなカップルの楽団の踊りであるが、民族舞踊の特色を保持している。「ゴバック」は全カップルの登場で始まり、円に沿って急進する。その後踊りの楽団が3個々のカップル、3つのグループに分かれる。これらは互いに別々に踊る。カップルの「ゴバック」においても、ソロの踊りにおいては、男性は自分の体力、巧みさ、勇気を示し、女性は快活にパートナーをせん動する。時々、踊りに関して、女性は別々のグループに分かれ、彼等らの登場は激烈な男性の踊りと交代する。「ゴバック」は全体の踊りで終り、その踊りは快活で感情的、しかし専門的の難かしい動作の構成である。

ウクライナの舞踊で、他の普及したものは「カザチョック」であり、これは未成年の男子の踊りであり、動作は巧妙で軽快、敏捷である。人々の日常生活において「カザチョック」は酒宴の席で、ただ一人の若者により踊られる舞踊である。舞臺に登場した舞踊は、一人またはそれ以上の青年男子、そして同様に男子、女子で行なわれることもある。多くの踊りは、踊る過程において、大休、同一の「コレナ」を行い、巧妙さと技術を競うものである。

ウクライナの民族舞踊において、踊りの主題は、力強く、説得的な表現を作っている。そこで、例えば「ボンタリ」(桶匠)、「ツェブチキ」(靴屋)「クフブチク」(仕立屋)という踊りは、労働の動作の構成であり、各々の職業の特徴がある。しかし、労働の動作をする事は、踊り自体には現れず、ただ、その方法が表現力に富み、真の職人の表象、すなわち、当該の職業の代表を叙述する。各踊りにとって、民族舞踊が芸術の色彩や特色をかり込んでいる。どっしりした態をたもつ「ボンタリ」は、軽快ではあるが「クフブチク」や、快活でひょうきんな「ツェブチキ」に較べ、はつきりとした特色がある。「ツェブチキ」という舞踊では、演技者は靴屋の仕事の動作を表現する。すなわち、皮を切ったり、うす引糸を燃やしたり、回から小釘を取出して靴に打込んだり、出来た靴をみがいたりする。これら全てを演じつつ、演技者は片足で跳び上がる。この跳び上がる動作は、ひょうきんな者の職人—「立派な足」—の独得の風格を十分に作り出す。その仕事に従事している時、腕は揮き、おどけは仕事を手助けする。踊りの最後で、時々、2人の演技者—

《注文主》一が現われ、職人が勇ましく、勇敢で上手に踊り手とわかる。この踊りは総括的な民族のユーモアがある。

職業的なウクライナの劇場では、舞踊は常に広い場所を占めた。昔の最上のウクライナの劇場、例えば、クロピフニツェク一座、スタリツェク一座、サクサガンスク一座は、民族の伝統芸術を大事に保存し、民族の土台の上に創作され、民族の創造物を根として出た舞踊を養成した。しかし、若干の安撫的進歩を遂げる終極一座においては、舞踊は民族的素地から離れてしまった。これらの一座の演技者たちは、本来のものでない素地で、擬ロシア的、擬ポーランド的舞踊を満たし、料理屋的俗っぽい詩歌の影響下にあった。

ウクライナ評議会の芸術は、ウクライナの民族舞踊の最も良い伝統を受け、この遺産から他所の本来のものでない素地全てを除き、断えず向けて新しい表現方法を補足して、舞踊術の言葉を豊かにしている。

以下、1/3程資料があるが残念ながら合宿に向に合わなかったので、ここで終る。

第1ポジツア (前) (直ぐ前のポジション - ポジション)

両手を前方に上げ、肘の高さよりかくくし、肘と腕は肩の幅、かじは肩よりと
て、手首はのびし、掌は上に向ける。

第2ポジツア (横) (ボーリングの女性リロー - カットの初め)

両手は肩幅にひらき、肘が肩の高さに来る。肘は肩よりとさせ、手首はのびし、手
のひらは前方に向ける。

第3ポジツア (上)

手のひらを上にしてこのポジションは、さうした時で肩幅にひらき、肘は肩よりとさせて手
のひらを上にして、肘を上げて、肘は肩よりとさせ、手首はのびし、掌は上に向ける。
男性の踊りで跳躍の時、手は肩よりとさせて、肘は肩よりとさせる。この時、肘は上
上げて、肘は肩よりとさせて、肘は肩よりとさせる。この時、肘は上上げて、肘は肩よりと
させて、肘は肩よりとさせて、肘は肩よりとさせる。

両手のボロジューニエ

第1ボロジューニエ (肘を二ボしてとる)

両手はかじを上げて、肘は横からひらき、肘は肩よりとさせて、かじはかきく前に向
ける。



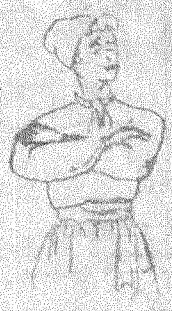
第1ボロジューニエ



第2ボロジューニエ (a)



第2ボロジューニエ (b)



第2ボロジューニエ (c)

第2ボロジューニエ (前をうけてを握る)

両手を胸の所で握る。このボロジューニエにはうつのにイェーションがある。

- a) 女子
かじは胸幅からひらき、両手は肘の下におき、右手の掌は左手のひらの上
にあり、左手の手首は右手の下にある。
- b) 女子
両手を胸幅につけ、肘は肩よりとさせて、肘は肩よりとさせて、肘は肩よりとさせる。
- c) 男子
かじを胸幅からひらき、前方に出す。手首は掌を反対の手のひらより上
にかく。

第3ボロジューニエ (低いちうだいポジション)

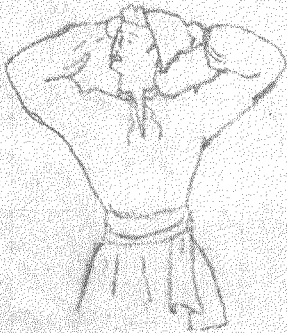
両手を胸にあたり高くなくもち上げ、はじめのポジションと第2ポジションの
中間におく。ひじは横、肘をしきで、手首は手のひらが前方で大きく上向きにす
る。

第4ポジションニエ (男子) (頭のうしろで手を組み、肩は前後に動か
すので、リターン)

両手は髪をも皮帽をかぶさるうように、うなじ(頭の後部)にのってゆき、ひじはま
げて横に向ける。



第3ポジション



第4ポジション



第5ポジション

第5ポジションニエ (女子) (リボン持ち)

女子はリボンの端をもち肩から付け足して後オカあぐ、セーならし、右肩で向
かすにむける。手首はあずかに肩より高い位置におき、背中の横で後オカあぐ、ア
グを大きくして横にもち上げる。

第6ポジションニエ (女子) (両手を右横に流す、リターンで回転)

右手は第2ポジション(横)におき、ひじはあずかにおき、手首は大きく立てる
うにまげ(отопнута)で、掌は右へ向ける。
左手はひじをまげで、ひじから手首までを胸の前におく。手首はほんの少しもち
上げおかに(приподнят)にして、右肩よりわずかに高い位置におき、掌を右に向け、指を
前にまげ、ひじを下に向け胴体から少しはなす。
下あかのねさによるようになる。

第7ポジションニエ (女子) (片手を胸かかざりに)



6e



7o



8o

片手の掌を胸におき、プース（小さな杖状の棒）をおさへ、もう一方の手は小さなこいしをつくり、杖から膝にあてるか、杖の端のおジシヨニ（手んわりと下げておく）におく。

第8ポロジエニエ（女子）（ロシアでサホウ子のプース）

右手首は小さなこいしをつくり、杖の端におき、杖の扱で木物に向。こまわしくひいて下に向けて。左手首はこいしをつくり、下から右のひじにあてるか、左手のひじから手首までは胴体におくか、杖や杖から持たす。と体はまっすぐとし、頭はこいしにもたかぶり、右又は左肩にまわすこともできる。

組合せポロジエニエ

第9ポロジエニエ（男子）（ボード）

右手は第3ポロジエニエのひじのまゝ右において、ひじはフリーにし、手首は少しもち上げ、手のひらから左に向、指は上に向。左手は第2ポロジエニエのひじより少し高くし、手首はまっすぐにして、掌を上前に向ける。と体は木物か左肩を前に向、頭はまっすぐもち上げ左手の背に向ける。



第9ポロジエニエ



第9ポロジエニエ



第10ポロジエニエ

第10ポロジエニエ（男子）（片手を頭のうしろへ---（カマリンスカヤ・マズルカ））

右手は毛皮帽をかかえるように掌をうしろへもち上げておく。左手は小さなこいしをつくり、杖から膝にあてるか、杖の端のおジシヨニ（手んわりと下げておく）におく。と体は左肩を前にもってゆき、頭は少しもち上げて、右の背へまわす。

第11ポロジエニエ（女子）（プースで片手を上げ、杖の端のおジシヨニがある）

片手を第1ポロジエニエにおく。杖の端は小さなこいしをつくり、杖から膝にあてるか、杖の端のおジシヨニ（手んわりと下げておく）におく。もう一方の手は、(a)の腕にもち上げて、手首の背の高さにし、掌を前に向ける。右腕はもち上げ、腕のあたりにし、掌を前に向ける。(b)第3ポロジエニエ(上)におく。杖の端は少し高くし、手首はまっすぐにして、掌を上前に向ける。と体は木物か左肩を前に向、頭はまっすぐもち上げ左手の背に向ける。

カッパル・ダンスにおけるダンサーの位置関係と手のポジション

第12ポロジエニエ（ステータ・ダポジション）



第12 ポロジエ



第13 ポロジエ

ダンサーは動作をしたがって顔さうごかしだから、二人並んで女子は右に男子をたに立つ。そして右手は左手、左肩となきさして自分の腰の前でクロスする。女子の左手は男子の右手の上になり、手首は胸の高さにおく。

ダンサーは次のようにすることもできる。の上体を少し前にかかある。かわりに上体を少し左の側にかかあけて頭を少しも真りに見つめあう。

第13 ポロジエ (FDのオープンポジション, RDのセミオープンポジション)

男子左側女子右側におらんで立ち、動作をしたがって(顔さうごかす。男子の右手は女子の腰の後ろさよみからささえる。女子の左手は男子の右肩におく。フリーハンドは小まにぶりこぼして解はとる。

第14 ポロジエ

動作をしたがって顔さうごかしだから女子も側男子左側におらんで立つ。二人は上体を少しさくして(男子はたまに、女子はたまに)動作をしたがって左肩か右肩におくようにする。

男子の左手は女子の右手さよみ、動作をしたがって胸の高さで前かにかしもち上げる。二人の右手は小まにぶりこぼし、くりかきから自分の腰におくか又はゆかにひらいて少し上にもち上げる。

男子の上体は左側にかしかあける顔を女子の方における。女子の上体はゆたりして少し上げ顔は動作をしたがってさうごかす。



第14 ポロジエ



第15 ポロジエ

第15 ポロジエ (カーライナーターンポジション)

ダンサーは左手どおしととり合ひ、ポロジエ14のように並んで立つ。男子は右手で女子の腰のうしろさささえる。女子の左手はカーライナーアロからくみ腰の横におく男子の右手の下におく。

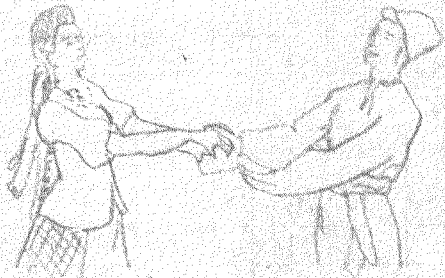
第16ポロジェニエ (顔を見つめあうバルリビニナポジション)

Xマシヤンドルのワイド

第14ポロジェニエのようにダンサーは並んで立つ。男は右手で女の手をささぐり、2人の手はよでかつかずかに右に上げ、つないだりは女子の右肩の上におく。男の左手で女の左手をささぐり、2人の手は肩の高さで左右かく。ダンサーは互いに見つめあう。



第16ポロジェニエ



第16ポロジェニエ

第17ポロジェニエ

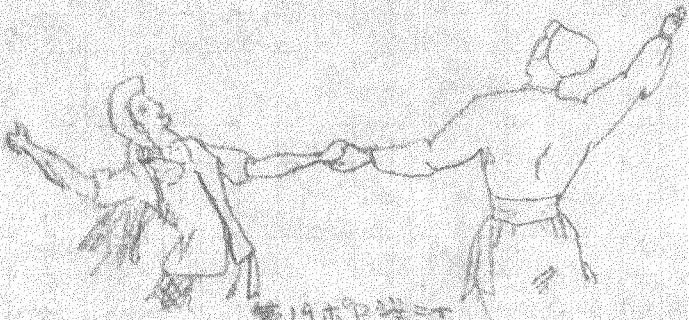
ダンサーは互いに向きあって立ち、強く前に両手を上げ、両手に体重をみけて交えあう。上体はゆるたりとさでなから、少しうしろにたれて互いの顔を見つめあう。

第18ポロジェニエ (クロスハンド・ポジション)

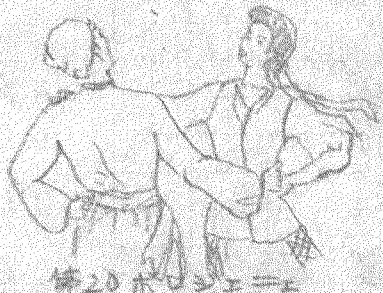
ダンサーは互いに向きあって立ち手をクロスさせて(右手には右手、左手には左手)でとり体重をみけて交えあう、上体はゆるしうへ傾ける。ダンサーは互いに顔を見つめあう。

第19ポロジェニエ (ポーズ型) (1-2)

互いに片足めに体を通し、左肩をおし近づくようにし、左手をのほして、右手に体重をかけるようにしてささぐり、右手はゆさにかからず、手背を肩より高く上げて、



第19ポロジェニエ



第20ポロジェニエ

かみせゆたりとするか又は男子の右手の掌はうねりへ毛皮幅をたさえるようにもって甲で、女子の右手は後ばねへおち上げ、足裏の骨を少し倒りあさかう。このポロジェニエは「爪は、うよ」でじてくる。このとき女子の顔と男子の背中が動作にたつて前と後おまうにうごく。

第20ポロジェニエ (ホバックのハンカリアン・ターン・ポジション)

右肩をおしかたかには近づくようにポイントオーとに片足めに体を通す。男子は右手をゆさから女子の腰のうしろへうねりしてささぐり、女子の右手は男子の左肩にお

く。左手は二人とも顔にからくか、右きから顔にのさるに手しておく。後は少しも
ち上げて下がりに顔を見合わせる。

グループダンスにおけるダンサーの位置関係と手のポジション

第21ポロジューニエ (とりのりと今をさる)

ダンサーは横にならんで立ち、手をつないでいる。手は、(a)ゆるたりとさせて下
げる、(b)エド上げる、(c)あまに上げる;この場合は互いに手をつなばした距離だけが
なる。

第22ポロジューニエ (とりのり)の人のこしに今をさる)

ダンサーは横にならんで立つ。各ダンサーの手はうしろから、背中のうしろ側で
クロスして左の人の顔にあく。

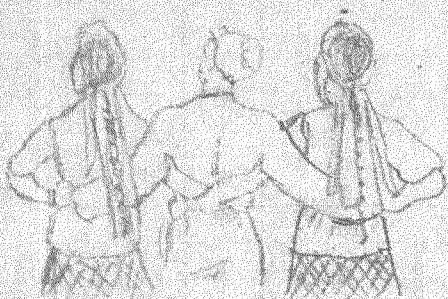
第23ポロジューニエ (リールスコホロのポジション, テンツラターガルスとのポジション)

ダンサーは横にならんで立ち、となりの人とではなく、少しもはした人とを左か
ら前でクロスするように手をつなぐ。
このポジションで同じ姿勢で、となりの人の背中で、うしろでクロスするようにも
ち上げて手をつなぐこともできる。

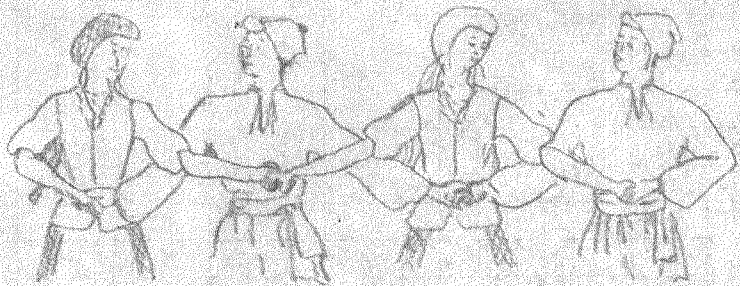
第24ポロジューニエ (T ポジション)

横にならんで互いに手をつなげた前かくで立つ。手は横に肩があまに上げて、左
おからとなりのダンサーの肩にあく。身体はまっすぐにし、顔を見合わせる。

第25ポロジューニエ (女子) (シエターとのポジション)



第22ポロジューニエ



第23ポロジューニエ



第25ポロジューニエ

ダンサーは下でに一列になつて、左肩を観客に向けて立つ。各女子はまきのまに
さまがて自分の右肩にあて、まきはすぐ前の女子の右肩へと前にのびる。そのすぐ
前の女子は自分の体でまきをまき、まきは左きで観客を驚かし、最後の女子のフリー
ハンドはまきからこぶしとする。

上体と頭

上体

ウリライナチの女子の踊りは動かし上体の動きの基本的な流れに特有なものがある。
ゆっくりし下踊りでは女子は自然なせらしさで、軽快に上体を前にかたむけ下
り片足を両足の肩をまわしたり、肩ごしにうしろを見たり、まきに傾けたりする。
速い踊りではすべてこれらの動作はより速くなるが、流れとせらしさは失なぬなり

男子の踊りでは上体のポジションはより個性的で、動作は幅が広くゆったりと行
なわれる。上体ももち上げることはウリライナチの踊り特有で、程よいことも強盛する。
踊りの仕方のしめこみで上体を前に傾けしめこみかたむけたり、左右にまわしたり、左右に
つよくかたむけたり、急に踵踏のとき前後にかたむけたり、ボリスチカ(No. 29)とメル
ルニツァ(No. 26)とボリスチカのとき地面へと出げたりする。

頭

ウリライナチの踊りの踊りの頭はゆっくさんあうさげず、快活に少しもち上げて
ある。時々女子の頭はかかえわに前に下げたり、肩へかたむけたりする。

ゆっくりし下踊りでは頭はずぶと体の動きにともなうて、軽快に振らる振へと
まわしたり、前にかたむけたり、少しもち上げたりする。速い踊りでは頭はよりしく
ポジションをかえたり、軽快に目を上げたり、傾けしめこみかたむけたり、等時。

踊り手か上手に人の手ゆせすることは彼の踊りにさらにたまか表現力をよえ、彼
をかたむけにする。

ステップと、その場での動作

訳注

Движение №1 (下、センター=土) ~ №27まで番号をア、イ、カ、次の Point
(木拍り)を踊る順番と、これに併せられるものを先に訳出した。又資料をくぼる
ためにこれらを先に集めておいた。このりの部分をこれにかえようと思つたか
た体を答をなしたか、たまに大まなものでつづらぬ子集まらした。しかし、かけ加え、下新
介もボリスチカを踊る上で重要であることか、わかつたのでつづけて訳す所あり。

動作は足の屈伸に、しかもひらめくように急速に行う。その時は前足の上で、右足を踏む。
 はじめの足のりち、第3ポジション。足先前。
 音楽の拍子、2/4

- 上相① 左足の足の裏全体で立って少しひざをまげ、右足を他の前の上に上げてひざをゆったりとさく。その後右足から右足へリープする。リープの幅は右足を右にちってゆく。
- ① 右足を前足ほんの少し右へめりひざをまげる。左足を前へ大きくちのめりひざの自由にし、緊張してない。
- ① 左足のボールでクロスして右足を踏みこめる。
- ② 右足の足の裏全体で足の裏で左足の後ろにステップし、ひざを少しまげる。左足を大きく前へ持ち上げる。
- ① 右足から左足へリープすることから始める。

動作は他の足から蹴りも。上体がまっすぐにし、お尻又は右肩を少し前方へ置くため。右足からのステップのときは左足を前に、左足のときは右足を前にするようになる。

No.3
No.4

No.5 横はステップする Дорджка, Дорджка, ドリジカ TAKENISHI
 (回転下と кружалыце кружалыце 4拍子、2/4、2拍子)

一方の足を横に外す下には足の裏を全体でステップし、その後もう一方の足でボールで後ろのすくはに置く。
 はじめの足のりち、第3ポジション。足先前。
 音楽の拍子、2/4

- ① 小で足少し外すまたは横に右足の足の裏全体で少しベンドする。左足は床へお尻を押し、後ろから右足のくるぶしよりどぞかかきつけ、ひざをまげて横に向き、足の甲はゆたりとさく。
- ① 左足を右足のうしろにボールで踏み、ひざを少しおぼす。
- ②③ カラント①②をくりかえす。

ドリジカのカラント①のベンドは非常に小さく行い、足の下のプリバゲーニをより目立たない。まごてゆたりとさくして行い、全くベンドしなさいでゆたりとさく。これはポロワエニエ No.1, 3 (解にさくしてさくかかきつけのドリジカ)にある。ドリジカは横に並めると、その場で回転することもできる。右足を横にするときはWに、左足を横にするときはCに足をつける。脚に体をたたくときはすばやく、回転はゆるやかに、回転はゆるやかに、この種の回転は「クルロ」や「リエ」と呼ばれる。

No.6

No.7 Веревочка Verevochka ベレボウカ
 (ロシアス、2拍子)

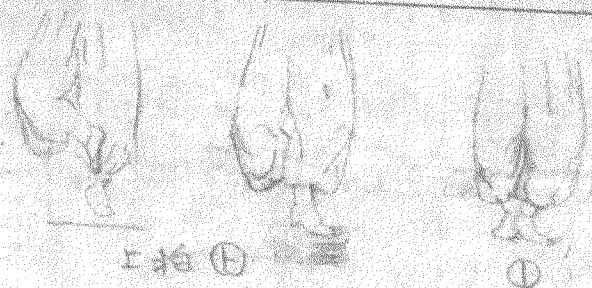


一方の足をボールと手や足をゆたりと、長足の足をひざを上げて前へ持ち上げるようにする。これは、第3ポジションの足先前。

No.5

音楽 94

拍① ほしのゆしゆまっさるなホ
 ーとしてすぐ、左足のボール
 として（ほしのゆしゆまっさるな）で
 前へ八十センチとする。右足は
 かかとを上げて左足の近くにも
 上げておのれを前に移動する。
 このときかかとを脇、少し前方の
 へつけ、そのかかとを踏んです
 る。



- ① 右足を他のボールで第3ポジションに左足の後方に返し、しじまのぼす
 少しだけする。
- ② ほしのゆしゆまっさるなホーとしてすぐ、右足と左足の間にすまみ
 をかかとを上げて左足の後ろにつく。（上拍にたけさうい）
- ③ カウント①にあけるように左足を他のボールで右足よりうしろに
 戻す。
- ④ 上拍をくりかえす。

これはローゼンニエ No.1 No.2で行える。又胸に線々を向く動作に
 いる。このしじまは、胸に、高く毛皮幅へもち上げることも
 できる。バレエのときは、後退、その場で回転などもなから
 行なうことか、左足のうしろに正座下行、速に作中
 左と速にうしろに下り、右足からの踏越のべし、ホチカ
 行なう時は、作中左足を胸に、右足からの踏越のべし、ホチカ
 行なう時は、作中左足を胸に、右足からの踏越のべし、ホチカ

No. 8. Притопи, Pritori, Фритоп, - (スリー スタンブ)

ウクライナの舞踊におけるフットワーク(スタンブ)は、例えばゴルベウ、
)ー、フイリカス、フリン、ドカ etc. のような舞の動作と組合せてな
 行なわれている。
 舞文又皇のスリースタンブはウクライナの舞踊に、
 のである。
 ねど、おのれのうち、
 音楽の拍子 $\frac{3}{4}$

- ① 右足の足のうら全体へヒリッとして、左足を床から跳し、ひざを曲げ、入る
 へおのれを向ける。
- ② 左足の足のうら全体で、床ににスタンブする。右足は左を
 へおのれを向ける。
- ③ 右足の足のうら全体で、床ににスタンブして、右足を左を
 へおのれを向ける。
- ④ 右足を左を向ける。

左足からのフリトプも同様に行なう。フリトプにおいて、おのれを向ける
 く正座下行。
 他の動作は、おのれを向ける場合、おのれを向ける。

No. 10 ~~女子~~ Вахлясник с усинанием, Вахлясник (スリー スタンブ)

ワビリヤスニウ (トーベル) の...
はじめの...
音楽の...

第1小節 ワビリヤスニウ (トーベル)



- ① 左足を上げ、右足をトー...
- ② 左足を上げた時の姿勢...

第2小節...

- ① 左足を上げ、右足を上げた時...
- ② 左足を上げた時の姿勢...

動作は反対の足から第1小節より...
足の踏み方...
脚の踏で支え...

ПОТБЦЫ GOLBTZI ゴルベツツ (ワリツ)

跳躍の前足に... 足の打ちつけ...
ゴリベツツは... 高いものと低いもの...
ゴリベツツは... 打ちつける...
ゴリベツツは... 打ちつける...

ゴリベツツは... 打ちつける...
ゴリベツツは... 打ちつける...

ゴリベツツは... 打ちつける...
ゴリベツツは... 打ちつける...

ゴリベツツは... 打ちつける...
ゴリベツツは... 打ちつける...

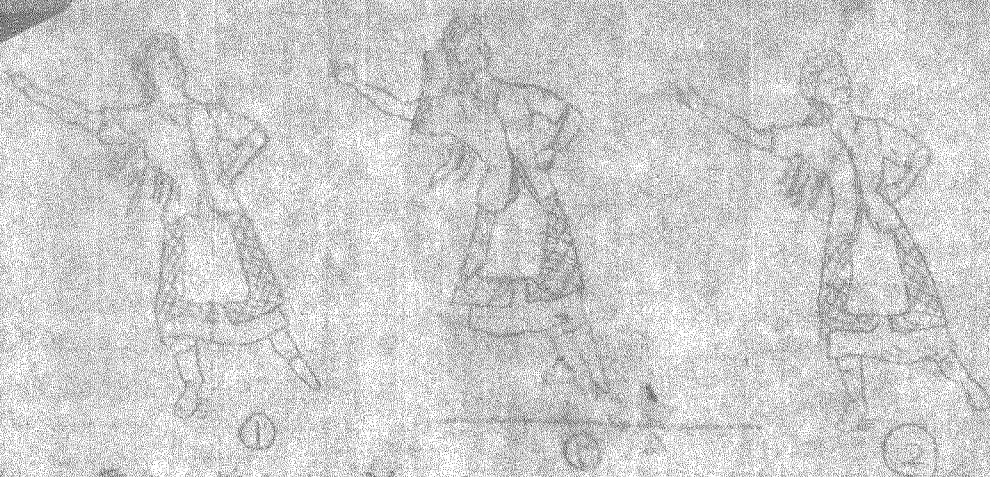
ゴリベツツは... 打ちつける...
ゴリベツツは... 打ちつける...

No. 13 Низкие «Голубцы» в сочетании с прыжками

低いゴリベツツとフリトフ...

低いゴリベツツはフリトフ...
フリトフは...

はじめの...
フリトフ...



音楽の拍子 3/4

①
 ②
 ③
 ④
 ⑤
 ⑥
 ⑦
 ⑧
 ⑨
 ⑩
 ⑪
 ⑫
 ⑬
 ⑭
 ⑮
 ⑯
 ⑰
 ⑱
 ⑲
 ⑳
 ㉑
 ㉒
 ㉓
 ㉔
 ㉕
 ㉖
 ㉗
 ㉘
 ㉙
 ㉚
 ㉛
 ㉜
 ㉝
 ㉞
 ㉟
 ㊱
 ㊲
 ㊳
 ㊴
 ㊵
 ㊶
 ㊷
 ㊸
 ㊹
 ㊺
 ㊻
 ㊼
 ㊽
 ㊾
 ㊿

上相 ④ 左足を踏く瞬間に右足を脇に高く持ち上げ左足で踏かき上げで足のくるぶしより下の部分へくまなく踏み下す部分の両側は打ちつける。このときのみご空のぼす。

第1小節
 ① 左足の足の裏全体で少し右に着地し少しバンドする。右足は空中に打ち出す。
 ② 左足で2回目の踏跳し、上相の上で右足に下から打ちつける。
 ③ カウント①のときに左足の足の裏全体で着地する。
 ④ ホールド

第2小節
 ① 第1相のアリトプ。左足の足から右足へ小さくすりあげして、右足の足の裏全体でスイングする。左足を膝から持ち上げてもう一度右足を踏出す。
 ② 右足の足の裏全体で右足の足に少しバンドしてアリトプを繰り返す。
 ③ 右足の足の裏全体でアリトプ（入り上げ）。左足を小さく高く上げ出す。
 ④ 右足で踏かき上げ、左足の上相の空を打ちつける。

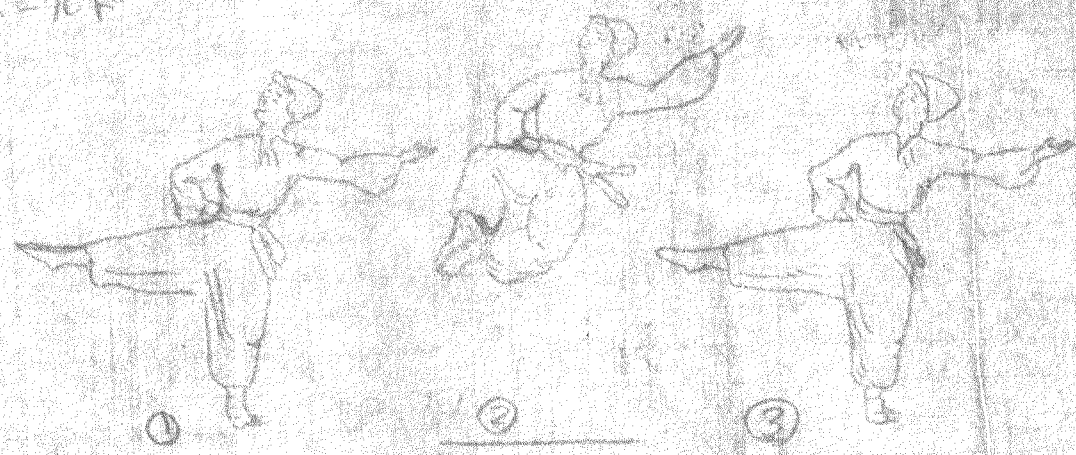
動作はだんだんかたまっていく。
 ゴルゴリを右足から打つ場合は体は左脇に少し傾き手を右脇へ少し引く。
 右足から打つ場合は右足を上げて打ち出す。

No. 14 (男子の舞) Високій «Полудні» 高き、ゴルゴリ

一方の足で高く踏かき上げ、他の足を脇に上げる。踏出す最高点で踏みだす強く上げかき上げを踏出す。足で打ちつけて左足下から打ちつける。踏かき上げた足は打ってから踏出すのと同じように打出す。又打つのは向きの足の裏で行う。また、足で着地し少しバンドする。
 けいめいの足のりな、第1相のアリトプ
 音楽の拍子 3/4

① 左足の足の裏全体で前へ小さくすりあげする。さかむで少しバンドして左足で踏出す。右足は高く右へ外に持ち上げかき上げた足の裏で踏出す。踏かき上げた足の裏で踏出す。踏かき上げた足の裏で踏出す。踏かき上げた足の裏で踏出す。
 ② 空を高く踏出す。右足を高く上げ出す。右足の足へ高く上げ出す。踏かき上げた足の裏で打ちつける。踏かき上げた足の裏で打ちつける。踏かき上げた足の裏で打ちつける。

- ② 前と同じように続ける。
- ③ 左足の裏全体で着地し、少しベンドする。右足は荒々しくひざも裏返しさらに高く胸へ動かす。体と頭を同一の平面のまま続けていく。
- ④ ホールド



動作は他の足から続ける。対応して体は少し右側に傾き、踵は右足のほうへずれていく。ゴルベッツを右足から行うときは左手を第一ポジションから第二ポジションに置き、首は拳を前方少し前に向け、かかとをくし、左を土俵から押す置く。左足からのゴルベッツのときは手の方向は逆になる。大きなゴルベッツは数回回して一足の足から他方の足へと行なえるし、他の材料として入れば「アリトア」——ヒールに行う——とできる。動作は軽くし、かかとを蹴り行なうのはならぬ。3日の練習とあわせておまけにボラにやるように行う。

大きなゴルベッツには、2のバリエーションがある。空けておいた足の裏でなく、かかとで打つならば、離れのしにそなたに外ま下にたらくす下す。たとえばまげたみさほれんたはつきく胸へ傾かない。

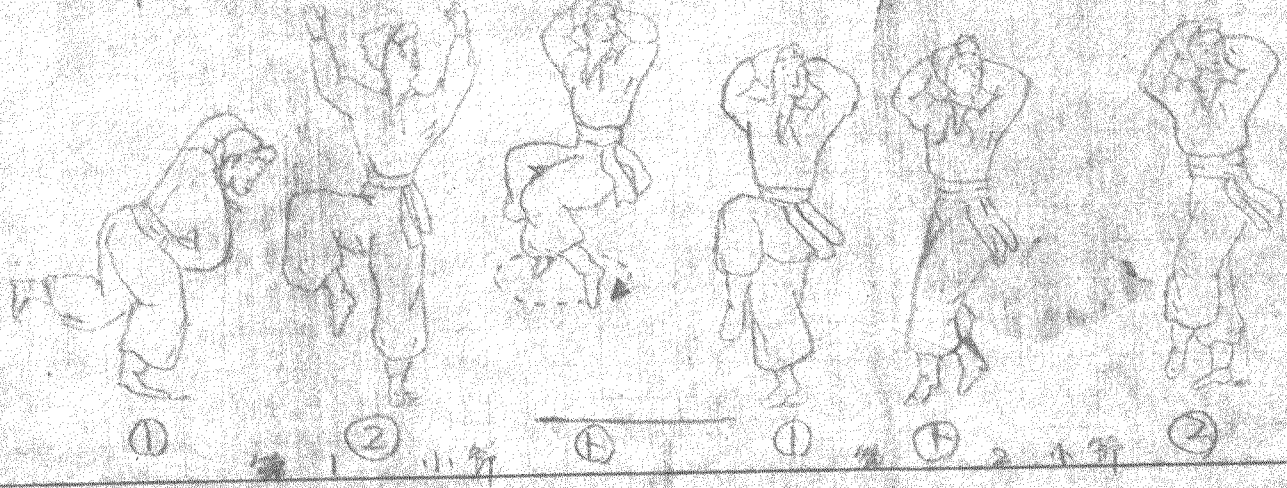
No. 16. (男子のみ) «Упадание» и донской «тычок» в повороте
 Upadanie and big Tinok with a spin
 シノヂ=エヒ+回転+打太さ(ノテド) (ノテド)

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧

XIF - back - (R) (L) Low XIF back - (R) (L) (R)

XIF; cross in front
 前-クロスは打つ
 ノテド

↑(踏地する足の方向)



右の足が前のように前に入ると同時に左の足を後ろに引く。その足を大きくステップし同時に大きく蹴出し、空中で完全に回転し、左足に一回つづつ回す。右足が前。観客と顔を向けて立つ。はじめの足のりち。第3ポジション。この動作は2小節にかかっている。

第1小節

- ① 右足を左足の前トウロスして足の裏全体でステップし、かかとを軸とする。上体は右肩が前になるように急に回転して、右足のかかとを軸として、頭は前を向く。この動作は2小節にかかっている。
- ② 左足の足の裏全体で右足のうしろにステップし、つま先を少し上げる。右足は前を向く。この動作は2小節にかかっている。
- ③ 強く動きもどすように大きく蹴出し、深く蹴出し、右足のすぐ後ろ高く左足をのびさせて立ち上げる。両足は前を向く。

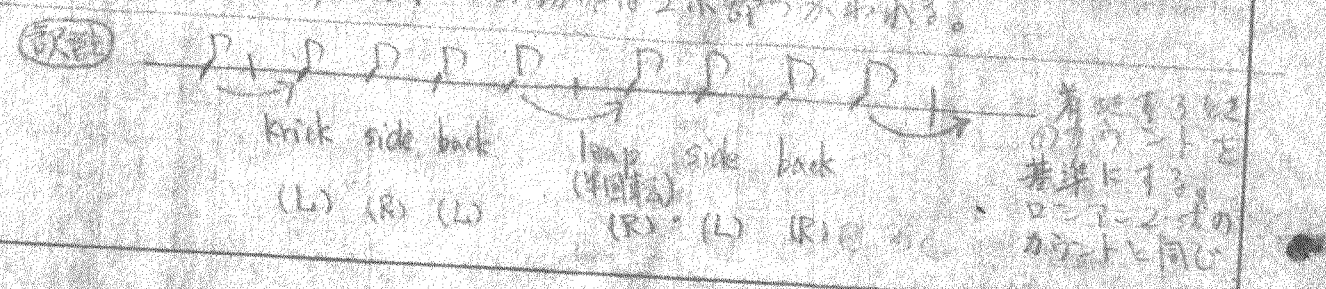
第2小節

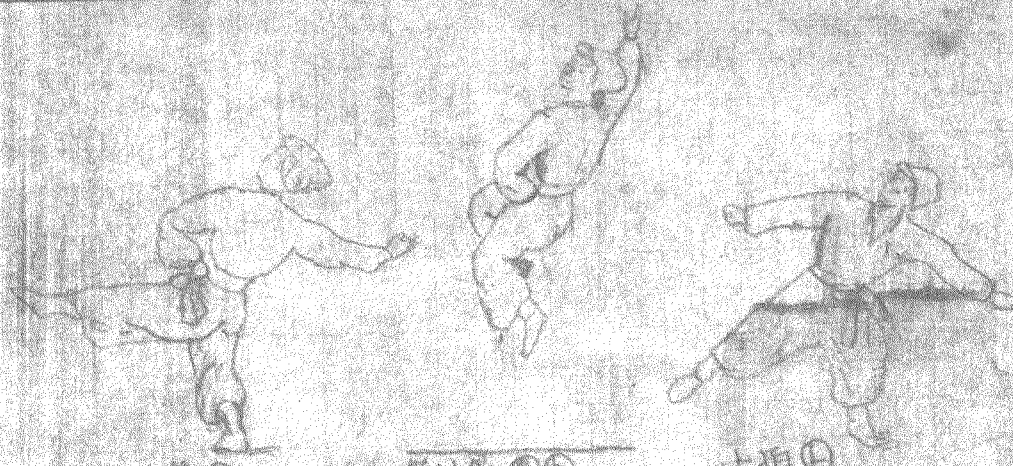
- ① 観客と顔を向くまで左側に回転を終わらせてから、右足を着地し、右足を空に引き上げ、左足を前にまわす。この動作は2小節にかかっている。
- ② 右足のうしろに足を踏み入れ、右足を前にまわす。この動作は2小節にかかっている。
- ③ 左足を前にまわす。この動作は2小節にかかっている。
- ④ ホールド

この動作は右足から、トウローのうしろのとき、右足を大きく蹴出し、空中で完全に回転し、左足に一回つづつ回す。右足のうしろのとき、右足を大きく蹴出し、空中で完全に回転し、左足に一回つづつ回す。この動作は2小節にかかっている。

No. 17 後の Golubets (golubets) と 半回転の大きな Turnok (turnok) トウロー

上体を前に強く傾けての後のゴルベツツ(くりつ)と見物人に向けてうしろ向きになるように半回転したトウロー(トウロー)の組合せの連続動作で、はじめの足のりち。第6ポジションで観客と顔を向けて立つ。この動作は2小節にかかっている。





第1小節 ①

第1小節 ②③

上相 ④

④ ゆすかにみぞを上げ、左足の足の裏全体で立ち、同時に右足を胸の上に床から少しもか上げ、みぞをのぼし、足の甲も自由にする。上体は後ろにかかめて頭は左肩の方向へまげ、右にまゆす。両手は少し横にひらく。次の16拍まで、ゆすかに左足でどびより、くるぶしより下の足の内側で右足で下がらぬ。

第1小節

- ① 左足の足の裏全体で着地し、みぞを上げる。右足は床からあまりたぐさないていど前にはげ出し、みぞをフリーにして足の甲もフリーにする。上体も又前にかかめ、頭は前と同じポジションにある。両手は手をせうろすするように前か下げる。
- ② 横に傾め、みぞをステップして右足のあしゅうら全体であり、みぞはフリーにする。左足は床からはだし、みぞを上げ、うしろから右足に引きよせる。上体は前にかかめる。
- ③ 左足の足の裏全体で足のうしろにステップし、かろくベンドする。右足は前ど上げ、みぞを上げる。
- ④ 強く突きもどしたから高く跳躍し、空中で右まわり (CW) に回転する。跳躍のとき右足のすべあしより左足も前くもち上げ、みぞを上げる。上体はのぼす。両手は第3ポジションへと向って上げ、左手は横から腰におく。頭は左肩へと向ける。

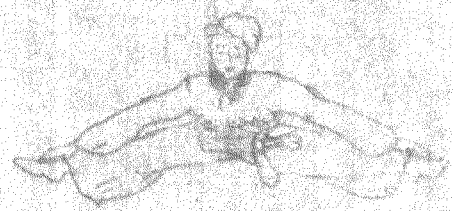
第2小節

- ① 観客に背中を向けるように右足の足の裏全体で着地し、少しベンドする。左足はみぞを上げるべくのぼしたから横に90°にのぼす。上体は引こ上げて右側にかかめ、頭は左肩の方向へ回す。両手は第3ポジションより第2ポジションへひらき、左手は横から腰におく。
- ② 左足で横のはばのほうにステップを左へ行つ。(観客に背中を向けたとき) 右足は床から上げなし、みぞを上げてうしろから左足へ引きよせる。
- ③ 右足の足のうしろ全体で左足のうしろにクロスしてステップし、みぞを上げる。左足は左にかろくスイングする。上体は前を横にかかめ、頭は左肩の方向へ向ける。両手は前にかかめて少し横にひらく。
- ④ 上相、並足でくりかえす。

動作は第1小節からのアタリから。ゴルベッツは観客に背を向けて傾いた大きな「ワ」マーク(バズド)で半回転して観客を観客に向ける。この動作は連続によって費用に、円心に顔と背をも回転して存在する。この動作では、上体のまえかみみでの色いゴルベッツと、上体も引こ上げての「ワ」マークの存在を注意せよ。

No. 18 Растяжка в воздухе, Rastyazka in the air
空中で ~~（の）~~
大の字

第1ポジションへキプリシヤドカ(伸縮運動)ののち、高く跳躍し、空中で両足を振にからせ、上げられた時に手で両足のつまみさせ打つ。はじめの足のりち；第1ポジション
音楽の拍子 ; 2/4



- ① 目立つような跳躍をする(大の字、キプリシヤドカ(伸縮運動)かキプリシヤドカ)を第1ポジションへ向って打つ。と体はまっすぐにする。
- ② つよく突き出した(大の字より、手はよく足を振にからせ、面むきで伸ばし、足の甲のむきで、指に上げた手の掌で上げ、面むいたつまみさせ打つ。と体は動作を助けるように打つ。と前におかぬ。

次の入替のからント①で、両足のボールで第1ポジションに着地し、つぎに上げる。
かきくうスチヤジカを(行い)、空中に一つさかるとす(大の字)に床からとる。この動作は組立に、あまいはキプリシヤドカと交互に行うこととできる。

Присядки, Prisyadki, フリシヤドカ

フリシヤドカはウクライナ舞踊で特に好きなダンスの動作の一つである。これには二つの型がある。
第1型 — 深くしゃかんで後に片足又は両足で身を一ぱりに立ち上る。
第2型 — 深くしゃかんで、身を一ぱりに立ち上りないうで全動作を行つ

第1型のフリシヤドカ

ウクライナの第1型のフリシヤドカは実際に行なわれるときの特色は、同様のダンスの動作のフリシヤドカと区別である。深くしゃかみこんでから、それより高くは立ち上り、大きく足を上げたままである。

No. 21 足を前に上げるフリシヤドカ

深いフリシヤドカから片方の足又は二足の足を少し交互にあたり高くなく立ち上る。と同時にリーマングラフットを舞またに前にあげてあげる。
はじめの足のりち；第1ポジション
音楽の拍子 ; 2/4

- ① めがかに目立つような跳躍して、高く、深くしゃかみ、両足のかかじを上げ、つまみさせ打つ。と体はまっすぐにする。
- ② 小さくしゃかみ、深くしゃかみ、両足のかかじを上げ、つまみさせ打つ。と体はまっすぐにする。



し。かんだしせりから、あまり高くならないように左足のひくいボールで
押し進む。右足は外側へ前にもち上げてひきで強く
まげ、足のひきの筋まで右足の甲をもつて押す、右足のひきは前に向き甲作
のひす。ただし命令ではない。

このグリシヤドカの本親は、深くしゃかんだしせりから立ち上がる上から、てびき
をひきつけておまきにしてけることである。上体はま、すくひし、ひき、す
くひする。両手は第2ボジツアのボロジエーニエ No.1, No.2 におく。

第2型 グリシヤドカ

No.24 Ползунок, Polzunok, ぱるズノク (グレイピング)

深いグリシヤドカの本親から立ち上がるが、ボールで一方の足から他
方の足へおまきをおから前に足を交るにほり出す。
はじめのボジション、第6ボジションで深くしゃかのこんでいる。
音楽の拍子 2/4

- ① ~~しゃかんだしせりから~~、深いグリシヤドカのしせりから立ち上がる左足のボ
ールへヒリアップする。右足は前にもち上げ、ひきで一直線にのびし、足の甲をもつ
ておまきまらまらさせない。
- ② ボールで
- ③ 深いグリシヤドカの本親から立ち上がるが、右足のボールへヒリアップ
する。左足は前にもち上げ、ひきで足のひき、足の甲をもつておまきまらまらさせ
ない。
- ④ ボールで

両手は第2ボジツアのボロジエーニエ No.2, No.1 etc におくこまかできる。
上体はつねにま、すくひし、ひき、すくひする。両手は速く、甲作、あるいは
甲、くりである。



No. 24



No. 25

No. 25 Метелочка, Metelochka, メチーロチカ (ザウィック、ムシテブラシ)

深いグリシヤドカの本親から立ち上がるが、一方の足はまきひはちら
一方の足で麻にせ、て足のくるぶしより下の部分の内側を前にまき掃き
をまきおまきする、その足を入す。メチーロチカは前坐したかた
はひき。

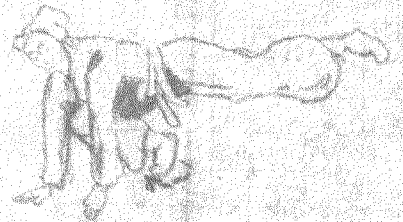
はじめのポジション; 第1ポジションで深くしゃかみこんで
右足の膝子

- ① 深いブリヤドクの時はいから立ち上からなりて、右足のボールで込テ...
アし、体重も右足に移動する。
- ② 右足のくるぶしより下の部分の内側をすべらでなから半円を描き、ややく
しろからはじめて、横から前へとすべらせる。ひざはまげて前に向ける。
- ③ 深いブリヤドクの時はいから立ち上からなりて、右足のボールで前を
ステップする。任意は左足にうつす。
- ④ 右足は、くるぶしから下の部分の内側を、横から前へとすべらでなから半円を描く。ひざはまげて前を向ける。

上体はすくなくにし、あたまをすくなくにする。特徴のある手はボロシ...
No.1で、第2ポジション等におく。

No.26 Мельница, Melnitsa -- The Mill Wheel -- 水車

深くしゃかんで、一方か足で回転する; 掌を床に
つけて体を支えている手で助けたから。



右足のボールで深くしゃかみこんで、ひざと足の
甲は前を向ける。左足は左にちち上げ、ひざかに
ひざまげりからしろへのけておく。この動作に
あつてこの足は一向に空中にある。

上体はすくなく前に進めるとして、床へとのしかかるようにする。掌と肩幅に
床につけて、指は前に向ける。

このポジションで右まわり (CW) に回転し、4の回転までしたからですきかみに
すておきかえる。すなわち右をみれば左と相反に各足が各足毎に床につく。
左足は別の場でボールで回転する。

この動作は左足で左まわりにもできる。テンポは速い。

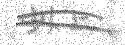
No.27 Подсечка, Podshechka; ポトシエチカ (Threshing, 下から切るこき。)

この動作は片足で深くしゃかんでしせりで行う。足の先で、前をから踵足
をみりこきするようにし、すぐに掌を床につけてみりこき。右足をまじりから円を描
く。

ダンコウは深くしゃかんでしせりで左足のボールに体重をのせ、ひざとつま
はまげり前に向ける。右足は前にのけておき、足のうらの内側を床にふれこき、ま
ぎはフリートするからみりこきする。



上体をつよく前にひねりつける。ダンカーは両足の背を肩幅で床につけて支える。
 動作をはいぬながら右足を前にもって来て、かかとで床をすべらせてつま先は上に倒れる。
 自分の前で円を書くために右手左手と順番に床からけなし足をそれにしたがって動かす。そのかわりに手を降して背も床につける。次に右足どうしうに向き、足の裏の外側で床をすべらせて、足して強拍の部分において左足を所り取る。このしゅも同、手のひらで床をつぶくおして支え、体重を両手にかける。片り取った後、左足のボールを床におろし、一オ右足はつまもとで床をすべらせて右後ろへもってゆき、一用しておゆる。
 この動作は次々と何回でもくりかえせる。
 右足で円を描いても全く問題はない。



No. 3 うりういのゆるりとした女子のステップ

足の軽快なゆるりとしたステップと前足は爪先から足の裏全体へと行い、三つめステップで止まってフリーフットはうしろにボールでのこして置く。

はじめの足の位置：第1ポジション
 足の幅： $\frac{2}{4}$

- ① 右足から左ステップを前へ右足の爪先から踵へと行い、かまはげ、たりとする。
- ② 右足から左ステップを前へ右足の爪先から踵へと行い、かまはげ、たりとする。
- ③ 右足から左ステップを前へ右足の爪先から踵へと行い、かまはげ、たりとする。左足はかまはげで右足のうしろのこしておき踵はゆかからなる。上体はやや左に傾け、頭は左肩にうつす。うしろを先まわすように左肩を少し左足で見る。
- ④ ボールが

ステップと別の足から繰り直せば、それで何回もして多尺行つ。右足のステップはしずかであり、時々リズムにしたかゝるにゆるりとした、それら一つの4拍子は一歩の割合で行つこともある。
 手はゆるりとした動き、膝はゆるりとした動きである。



No. 4 うしろに3歩ステップしボール (バックロシアン・リー・ステップ)

ボールでうしろに3歩ステップし、第3のステップと同時に前にフリーフットをゆるくスイングする。

はじめの足の位置：第1ポジション
 足の幅： $\frac{2}{4}$

- ① 右足をゆるいボールでうしろにステップ
- ② 左足をゆるいボールでうしろにステップ
- ③ 右足をボールでうしろにステップ。左足をゆるく前にスイングし、かまはげはゆるい足の甲はかまはげが緊張してなる。
- ④ 右足をボールから足の裏全体へと下がる。左足は前と同じ第1ポジションにある。

ステップは逆足から繰り直される。ゆるりとしたしずかに行なわれる。両手を腰にゆるくかまはげから踵に置く。

No. 8 足元のサイドステップ <トリジクを編むように> --- (グレイプバイン)

片足を前か後ろに足の足口交差させて、踵のステップを行う。
はじめの足の位置; 第1ポジション 左足前
着地の指子 ; 3/4

- ① 右足を左足の前にクロスさせて足の裏全体でステップし、少しバントする。左足のかかとが床から離れる。
- ② 小さく踵に左足の足の裏全体でステップし、足はゆるりとする。
- ③ 左足を右足のうしろにクロスさせてボールでステップし、バントする。
- ④ 上記①②③の①と同じ。

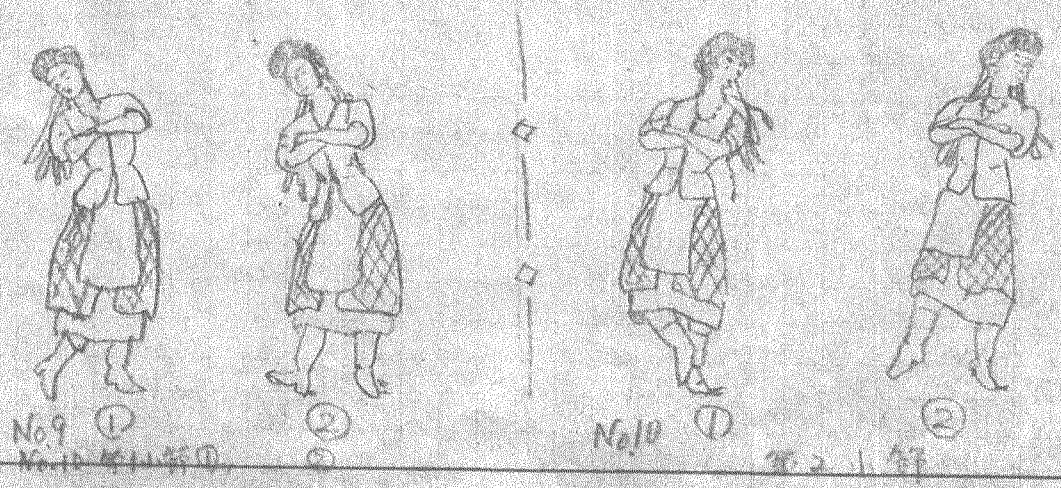


右足を前にステップし、右足と左足とをわすかに右肩の前になるようにまわし、両肩を右肩へ傾け、右足をうしろにステップするときは上体を左肩を前になるように傾かし、両肩を左肩へ傾ける。
このステップは左足か右足と切替えて行うことができる。手はポロジューエ No. 1, No. 2 毎日におこなうこととする。
ステップはゆるりとした流れで行う。

No. 9 Выхиллясник Vihilyasnik グレヒルニク --- (ト-ヒル)

踵足で小さなホップを行い、右ホップと同時にワーキングフットを換へつとさきかかとで床から離れる時にタッチする。
はじめの足の位置; 第1ポジション
着地の指子 ; 3/4

- ① ゆずかにホップして、右足の足の裏全体で着地し、かかとを少し上げ、目線は



右足は内またはつまさきで左足より右に置き、みぞは少しまがって内側を
なめち左に向け、その裏を右に向ける。上体は少し右肩が前になるように
する。

- ① ホールド
- ② 2回目のホールドを左足の足の裏全体で行い、みぞは少しまがって。同時に左
足はみぞをのびして前出し右に外またにかかとを置く(ヒールポイント)。上
体は少し左肩が前になるようにする。頭を左肩へ向ける。
- ③ ホールド

次の小節のはじめに右足を後進をうつし、左足のつま先をスニークを同時に行う。
この動作は軽く芯先に用いる。つま先をスニークはしばしばプリトフ(スタン
プ)と組み合わせる。たとえば:

- 第1小節 左足ホールドで右足のつま先をスニーク
- 第2小節 右足とスニーク
- 第3小節 右足ホールドで左足のつま先をスニーク
- 第4小節 左足とスニーク

No. 11 Упадание. Upadanie ウパダ-ニエ (セ-カ-ニ-エ)

ダンサーは前にステップしたから、その足にたかみかまするように軸足へ体を傾
け、軸足の足はみぞを少しまがってうしろにもち上げる。

このウパダ-ニエは他の動作と組み合わせる。たとえば、かかとで前にステ
ップすることと、ドリジカ(サント・ビト・カント)や、クルジヤリツリエ(バスターン)
と同時したからの大きなトウナーウ(パデバ)と。

例) ウパダ-ニエとかがして前にステップ
はじめの足の位置、第3ポジション。右足か前
もとの軸足

- ① 右足を左足の裏にクロスして足の裏全体でステップし、かかとでグランド。
上体は右肩が前になるように急に回して右足へとかかめ、頭は前に傾け
る。左足は右足にわすかにクロスしてうしろにもち上げ、みぞをまが
す。
- ② ホールド
- ③ 左肩が前になるように急に回って、みぞをまがった左足の足の裏全体で着
地する。同時に右足を後へスイングし、みぞをのびし、足の甲は押
ったりとさせる。頭は左肩へ移す。
- ④ 右足とかかどで右前にステップ。左足は床からはなし、みぞをまがって右
足へとうしろからもち上げる。上体と頭はそのままでの位置にのけておく。



第1小節

第2ト

- ① 足先をまげながら外まわりに足の裏全体で右足のうしろに着地し、ふざばや、たりとさせる。ニ
- ② 足先をまげながら外まわりのサイドステップで右足の足の裏全体
- ③ 足先をまげながら、音を立てて足の裏全体で右足の前に着きボツン

足先をまげながら、音を立てて足の裏全体で右足の前に着きボツン
 足先をまげながら、音を立てて足の裏全体で右足の前に着きボツン
 足先をまげながら、音を立てて足の裏全体で右足の前に着きボツン

No.12 足元 Golubets 足のゴルベツ (足のグルベツ)

- ① 足先をまげながら外まわりに足の裏全体でステップし、おすかにバンドし、うすさきを前に
- ② 足先をまげながら、ほんの少し高く跳は上って右足を母手で右足
- ③ 足先をまげながら、足の裏全体で着地し、少しバンドする。左足を横にもち上げたま

足先をまげながら、音を立てて足の裏全体で右足の前に着きボツン
 足先をまげながら、音を立てて足の裏全体で右足の前に着きボツン
 足先をまげながら、音を立てて足の裏全体で右足の前に着きボツン

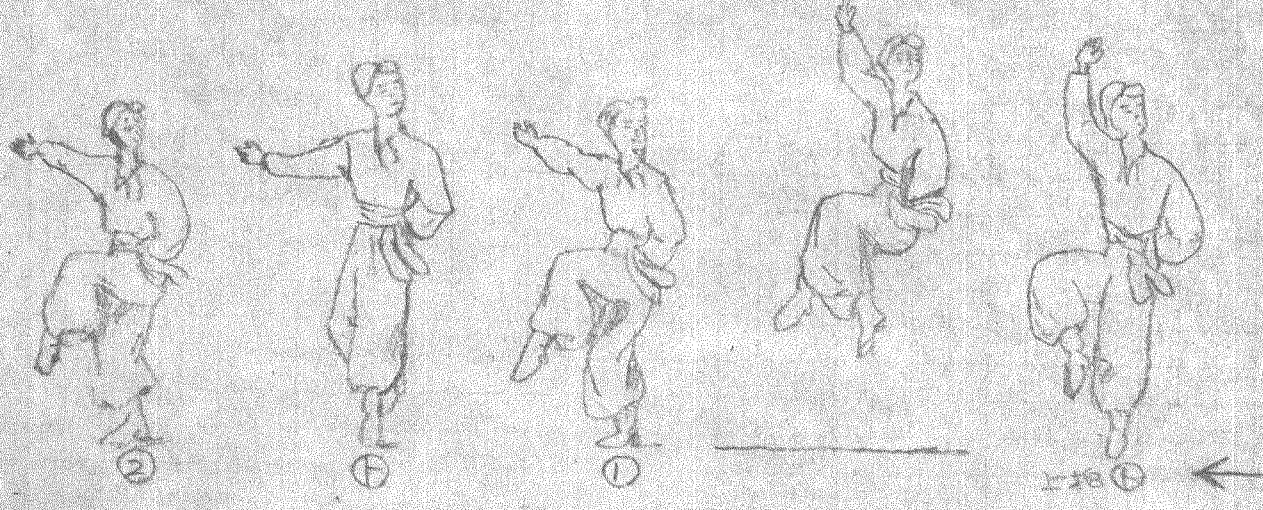


No.15 (男子) 足上げ Tenok 大足上げ (大足上げ)

ひざをまげ、足を前に上げながら、一足の足から他足の足へ高くどび上げ、跳躍のあとで、足の境の2歩先の足にクロスするようにステップする。
ひざの足の位置；第3ポジション。右足前
右足の向き；2/4

- 上相① 右足をひざをまげて高くもち上げながら、左足の足の裏全体でかかとを上げてから、右足を突さもどししながら高い跳躍を始める。跳躍のしん開き中で右足のひざをまげたまる右にひらく。左足もまたひざをまげて、その前に白けながら高くユググ。上体は五層の前になるようにどめし、頭は左へ向ける。
- ① 跳躍から右足の足の裏全体で着地しむすかにバードする。左足はひざをまげて空中にのこす。
 - ② 左足は右足の前にクロスして上から蹴りあげるように、つま先は前に向ける。右足はほんの少し床からはなす。
 - ③ 右足でその場に左足のうしろに突さもどしようにステップする。左足はひざをまげて高く前にもち上げる。上体と頭は同じポジションにあく。
 - ④ 右足を突さもどし、より高く左足を上げながら跳躍を始める。

動作は左足から続けられる。
跳躍のときひざをまげた両足は高くもち上げ、またぐようにステップするときはひざを折り、おろしとさでたぶんむすかにはおろしはなす。右足からトビークを打つ場合右足を第3ポジションにあげて、左足をひざから膝にあく、左足からトビークを打つときはすかえん。



No.19 両足を前にもち上げての高い跳躍

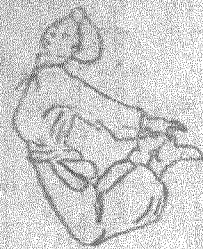
動作の形は前述の動作におけるのと同じである。第3ポジションへ半アリキヤドをせしてから高く上にどび上げる。跳躍のとき両足を前にもち上げ、ひざをつまむのばし、足の甲のばとす、つま先を上に向ける。どび上がる時指で両足のつま先をさかから打つ。上体はどび上がる時、つま先を前へかたむける。



No. 20 みぞをすけ足もうしろにもち上げでの高い跳躍

動作の原理は普通の跳躍と同じ。第6ポジションへのキックリニアトをすけて高い跳躍を行い、うしろになぞをすけて下向き足もちをあげる。

上体は、膝をまて入小てひっこめ、うしろに傾け、頭は跳躍かしたあかまで肩へまわす。跳躍から第6ポジションへキックリニアトをすける。



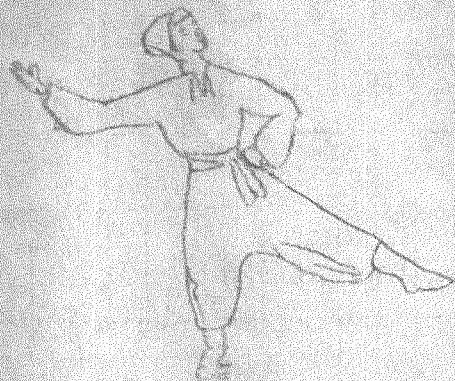
No. 22 横にスイングする横のアリシヤドカ

深いアリシヤドカの際に、片足でめざトとんで、他方の足を横にスイングする。

はじめの足の位置; 第1ポジション
音響の拍子; 2/4

- ① めざトすようかすどい跳躍としてから、両足のボールで深くしゃがみこみ、かかとを横に向ける。
- ② 深いアリシヤドカからすどいしくしかも高くなく立ち上る。みぞをすけて右足のふくむボールでめざトに右にどび過ぎたから。左足はあまり高くなく左にスイングし、めざトつよさを保ち、下りとさせず。上体はまていどすかめどか、右横に傾ける。頭は顔を観察に向けるか左肩へまわす。右足は右足の高さから右にからさ、左足はわこから膝におく。

次の小節のはじめから逆足から動作を行なわせる。上体と手は一致して交換する。



No. 22



No. 23

No. 23 床で「木の字」

深いアリシヤドカから両足のかかとで立ち上り、幅広い第2ポジションへと足をすべらせる。

はじめの足の位置; 第1ポジション
音響の拍子; 2/4

- ① 前の動作のよう深くしゃがみこみ。
- ② カンカは深いアリシヤドカからあまり高くなく立ち上り、かかとで幅広い第2ポジションになり、めざトのせしつよさをまてにもち上げる。

次の小節のはじめから、かかとから第1ポジションまで深くしゃがみこみ、は

はじめから動作をくりかえす。このブリヤドカの外鏡は、上に立ち上がりうとする前にかかとを踵に下さくすばらせるように努力しなければならない。
 上体はまっすぐ。動作は数回次々とくりかえしたり、他のブリヤドカや空中での大の字とくみあわせることもできる。