



稍體から離す。

十小節 (三呼間)

體重を右足に托し、掌を急に上にかへし、其の儘の姿勢で休み、右斜上を見る。

十一小節——十二小節 (六呼間)

九・十小節の動作を左に行ふ。

十三小節——十六小節 (十二呼間)

五・八小節の動作を行ふ。

反覆

九小節——十四小節 (十八呼間)

九・十四小節の動作を繰返す。

十五小節——十六小節 (六呼間)

體を前に屈げながら、右足から一呼間に二歩の速さで五歩前進すると同時に、両手から側から下に
おろし、次に體重を右足に托し、體を起しながら、両手を前から斜上まであげる。

(三) 注意



イ 歩法とポーズとの結合練習をする。

ロ ワルツランを軽く行はせる。

クワドリル (Quadrill)

(一) 準備 二列間の距離を八歩として向き合はせ、各列は二人づゝを一伍とし、相對する二伍を一組とする。豫め一、二番生をきめて置く。

(二) 動作

凡て動作は右足から始める。

一節 一小節——八小節(十六呼間)

始の八呼間に自分の伍の者とカートシィを行ひ、次の八呼間に隣生と行ふ。兩端の者は向き合つた組の者で行ふ。

カートシィは、(1)(2)で互に右足を側に出し、(3)(4)で左足を後ろに引く。(5)(6)で右足を左足に揃へ、(7)(8)で左足から元の位置にかへり、次の動作の方向に向く。

九小節——十六小節(十六呼間)

一番と二番とは前進して位置をかへる。中央で出逢つた時は、各右生が相手の伍の間を通り、反對

側に行つても、右生は右側に居るやうに廻轉する。同様にして舊位置にかへる。この間各伍は互に右手をつなぎ、行違ひの時は自然に放す。(以下之を「位置交換」といふ)

十七小節——二十四小節(十六呼間)

始の八呼間に自伍の者とセットを行ひ、次に両手をつないで左にステップターンをする。(以下この動作をセットターンといふ。)

二十五小節——三十二小節(十六呼間)

右生が出てチェーンを行ふ。即ち各右生は少し左に避けて前進し、先方から来る右生と右手をとつて尙進み、進むに従つて其の手を放し、相手方の左生と左手をつないで一廻りし、又其の手を放し同方法で元の位置にかへり、自分の伍の者と左手をとつて一廻りする。左生は右に向いて大きく左廻りをしてゐて、先方の右生が来た時左手をとつて廻り、自分の伍の者が歸つて来た時、又左手をとつて廻る。終りに自伍の者と體前で両手をとる。

十七小節——二十四小節(十六呼間)

ギャロップステップ四回で互に右に避けて反對側に行き、次の四呼間に歩いて兩伍向き合ひ、「位置交換」で元にかへる。

反覆

九小節——三十二小節及十七小節——二十四小節(六十四呼間)

始めからの動作を繰返す。

二節

一小節——八小節(十六呼間)

前奏、其の儘靜かに聽く。

九小節——十二小節(八呼間)

一番の右生と二番の左生とは、右斜前に三步進み、左足尖を右踵に引寄せ、同時に軽く兩膝を屈ける。次に左足から三步で舊位置にかへり、右足を揃へる。(以下これを「前へ後へ」と呼ぶ)。

十三小節——十六小節(八呼間)

前記の二人は互に左によけて前進し、位置を換へる。この時、相手に後ろを向けぬやうにする。

十七小節——二十四小節(十六呼間)

九小節から十六小節までの動作を繰返し、舊位置にかへる。

一小節——八小節(十六呼間)





各々自伍の者とセツトターンを行ふ。

反覆

九小節——二十四小節及一小節——八小節（四十八呼間）

一番の左生と二番の右生が前の動作を行ふ。

三節

一小節——八小節（十六呼間）

前奏。其の儘靜かに聴く。

九小節——十六小節（十六呼間）

一番の右生と二番の左生とは、始の呼間に各々左に避けて進み、右手をとつて廻り、終りに二分の一廻轉をして兩足を揃へる。次に左手に持ち換へて、前と反對の方向に廻り、終りに自伍の者とは右手をとり四人一線となる。

十七小節——二十小節（八呼間）

各生右足を右にステップし、左足尖と足踵の後にクローズして兩膝を少しく屈げる。これを二呼間づゝ交互に四回續ける。

二十一小節——二十四小節（八呼間）

各伍は右手をつないで各々反對側へ行き、一番はその儘後ろ向となり、二番は左生が後ろ向きとなり右生は左生の右に出る。

反覆

十七小節——二十四小節（十六呼間）

一番の右生と二番の左生とは「前へ後ろへ」を行ひ、次に互に左に避けて前進し、背中合せとなり、右から後退して元の位置にかへる。

二十五小節——三十二小節（十六呼間）

一番及二番は、各伍右手をつないで「前へ後ろへ」を行ひ次に「位置交換」を行ふ

反覆

九小節——二十四小節及十七小節——三十二小節（六十四呼間）

一番の左生と二番の右生とが前の動作を行ふ。

四節 一小節——八小節（十六呼間）

前奏。其の儘靜かに聴く。

多人數で行ふ時は、各組に一、二の番號をつけ、一組は一番から二組は二番からといふ風に、互ひ違ひの伍から動作を始める。

九小節——十六小節（十六呼間）

一番（次の組は二番）は互に右手をつないで「前へ後ろへ」をし、次に四步前へ進み、左生は右生を先方へ渡す。右生は、左廻りして二番の左生の左側に並ぶ。二番の左生は、體前で交叉することなく、兩右生の外側の手をとる。

十七小節——二十小節（八呼間）

一人となつた左生は元にかへる。三人は手をつないだ儘「前へ後ろへ」をする。

二十一小節——二十四小節（八呼間）

三人伍は四步前進し、二番の左生は兩手を急に引くと、兩右生は一廻りして先方の左生の兩側に行き、三人は前と同様手をつなぐ。

二十五小節——二十八小節（八呼間）

一人となつた左生は元にかへる。三人伍は「前へ後ろへ」をする。

二十九小節——三十二小節（八呼間）

三人伍は四步前進して、軽く會釋し、四人連手して圓を作る。

一小節——八小節(十六呼間)

左へギヤロップステッブを四回行ひ、次に各伍は右手をつなぎ、四步、歩いて反對側へ行き、「位置交換」で元にかへる。

反覆

九小節——三十二小節及一小節——八小節(六十四呼間)

二番(次の組は一番)から前の動作を繰返す。

五節

前奏なし。

一小節——八小節(十六呼間)

全列連手して「前へ後ろへ」を二回行ふ。

九小節——三十二小節(四十八呼間)

一番の右生と二番の左生とが二節の動作を行ふ。

反覆

一小節——八小節(十六呼間)

全列連手して「前へ後ろへ」を二回行ふ。

九小節——三十二小節(四十八呼間)

一番の左生と二番の右生が二節の動作を行ふ。

三十三小節——四十小節(十六呼間)

最後 全列連手して「前へ後ろへ」を二回行ふ

(三)注意

協同動作により、輕快優美な行進に慣れさせる。

カマリンスカイヤ (Kamarinskaja)

(一)準備 方形に並べ、兩手を腰にとらせる。

(二)動作

一節 一小節——二小節(四呼間)

(ト)で左足を斜外方にキックすると同時に、左手を掌を上にして左斜下に伸ばし、體を少し左に傾けて左を見る。(1)で左足を前に、踵から踏みつけて體を眞直にする。(ト)で右足を左足に引寄せせる。(2)で左足を前にステップする。(ト)で前の要領で右足をキックすると同時に左肘を屈げ、掌を下にして左



手を右にする。(3)で右足を前に踵から踏みつけ、(ト)で左足を右足に引寄せせる。(4)で右足を前にステ
ップする。

三小節——四小節(四呼間)

一、二小節の動作を繰返して前に進む。

五小節——十六小節(二十四呼間)

八呼間づゝ向きをかへて、一小節から四小節までの動作を繰返し、左に廻つて終りに元の位置にか
へる。

二節 一小節——三小節(六呼間)

掌を上にして左手を斜上に右手を斜下に伸ばし、左足から左へ一呼間に二つのフォローステップを
する。

四小節(二呼間)

左足を左に踏みつけて體重を移し、次に右足を左足の前にスタンプすると同時に、一度両手を胸の
前で交叉し、右手を斜上に、左手を斜下にとりかへる。

五小節——八小節(八呼間)

一小節から四小節までの動作を右方に行ふ。

九小節——十六小節（十六呼間）

一小節から八小節までの動作を繰返す。

三節 一小節——二小節（四呼間）

(1)で右手を頸に、左手を腰にとり、右足で軽く跳んで身體を右向けし、左足を斜後ろに伸ばして足尖だけをつけ、頭を廻して左下を見る。(2)で右足で軽く跳ぶと同時に體と頭とを正面に向け、左足を前あげる。(3)(4)は左手を頸に、右手を腰にとりかへて(1)(2)の動作を反對にする。

三小節——四小節（四呼間）

一、二小節の動作を繰返す。

五小節——八小節（八呼間）

手を胸の前で組み肘をあげ、右足から其の場でスキップをする。

九小節——十六小節（十六呼間）

一小節から八小節までの動作を繰返す。

四節 一小節——四小節（八呼間）

(1)で右足でホップし、左足を側に挙げ、同時に手を側に振りあげる。(1)で左足を側に下ろす。(2)で右足を左足の後ろに僅かに交叉し、兩膝を軽く屈げると同時に、両手を下ろして體前で交叉する。次いで同様にして左に二回続け、(7)で左足を左方に踏みつけ、手を下ろして體前に交叉し、(8)で右足を左足の前にスタンプする。

五小節——八小節(八呼間)

一小節から四小節までの動作を右に行ふ。

九小節——十六小節(十六呼間)

一小節から八小節までの動作を繰返す。

五節 一小節——二小節(四呼間)

(1)で右手を頸に、左手を腰にし、右足で跳ぶと同時に、體を右にまはし、左足を斜後ろに伸ばして足尖だけを床につける。(2)で再び右足で跳ぶと同時に、體を左にまはし、左足の踵を床につける。(3)は其の儘の向で、左手を頸に、右手を腰にとりかへ、同時に左足を元にかへして右足を後ろに伸ばし、足尖だけを床につける。(4)で左足で跳ぶと同時に、右に向いて右踵を床につける。

三小節——四小節(四呼間)



一、二小節の動作を繰返す。

五小節——八小節

三節の五小節から八小節に同じ。

九小節——十六小節(十六呼間)

左足で跳んで右足を後ろに出すことから始めて、一小節から八小節までの動作を繰返す。

六節 一小節——二小節(四呼間)

(1)(2)でジャンプして深く膝を屈げ、両手を下ろして體前で交叉する。(3)(4)で足を左右に開き踵で立つと同時に、手の掌を上にして側に上げる。

三小節——四小節(四呼間)

一、二小節の動作を繰返す。

五小節——八小節(八呼間)

三節の五小節から八小節に同じ。

九小節——十六小節(十六呼間)

一小節から八小節までの動作を繰返す。

(三) 注意

- イ 直線的運動により、輕快正確な動作をさせる。
- ロ 元氣な氣分で行はせる。

ホッピー (Poppy)

(一) 準備 適當の距離間隔を保つて方形をとらせる。

(二) 動作

一節 一小節——四小節 (十二呼間)

其の儘聽く。

五小節——八小節 (十二呼間)

左足尖を右踵の後ろに引寄せ、體を僅かに左に屈指兩手を重ねて、之に目を注ぎながら、靜かに前から上に上げる。

反覆

一小節——四小節 (十二呼間)

始めの六呼間に右手を眺めながら斜上まで開き、次に左方を見て左手を同様に開く。



五小節——八小節(十二呼間)

兩手を左右に動かしながら、左足からバランスを左右交互に二回行ふ。

二節 一小節(三呼間)

兩手を側から上に上げながら、左足から左斜前にバランスを行ふ。

二小節(三呼間)

兩手を側に戻しながら、右足から右斜後ろにバランスを行ふ。

三小節——四小節(六呼間)

兩手を體前で交叉して上に上げながら、左足から左斜前に三步進み、右足を後ろにあげる。

五小節(三呼間)

兩手を右側に下ろしながら、右足を側に踏み出し、左足をその後ろに引寄せ、次に右足を軽く踏む。

(バランス)

六小節——八小節(九呼間)

五小節の動作を左から三回交互に續けて後ろに退る。

九小節——十六小節(二十四呼間)





一小節から八小節までの動作を右方に行ふ。

三節 一小節(三呼間)

左足を左に出すと共に掌を上にして両手を側にし、次に右足を左足に交叉して廻轉すると同時に両手を體前に寄せて來る。

二小節(三呼間)

一小節を繰返す。

三小節(三呼間)

左足を左に出し、右足を前に交叉してバランスをすると同時に、左手を上右手を前下にする

四小節(三呼間)

三小節の動作を反對に行ふ。但、最後に右足を踏まないで止つてゐる。

五小節——八小節(十二呼間)

右足から、一小節から四小節までの動作を右に行ふ。

九小節——十六小節(二十四呼間)

一小節から八小節までの動作を繰返す。

四節 一小節（三呼間）

左足を左斜前に出し、次に右足を引き寄せる。此の間に両手を交叉して前から上に上げる。

二小節（三呼間）

左足を再び出し、右足を後ろに上げると同時に両手を下ろし、更に左手を側に右手を前上に上げる。

三小節——四小節（六呼間）

右足を後ろに下ろし、左足尖をその後ろに引ながら、兩膝を僅かに屈けて體を稍、左に屈げ、兩手を右側にして之を見る。

五小節——六小節（六呼間）

一、二小節に同じ。

七小節（三呼間）

右足から右斜後ろへリープターンしながら退がる。この際、第一步で両手を掌を上にして側にし、次に頭上に上げる。

八小節（三呼間）

左足を右足の後ろに引寄せて瓜立つと同時に兩掌を外向に開く。

反覆

一小節——小八節（二十四呼間）

一小節から八小節までの動作を右に行ふ。

五節 一小節（三呼間）

左足から左斜前にバランスを行ふと同時に、両手を右下から上に上げる。

二小節（三呼間）

右足から右斜後へバランスすると同時に両手を下におろす。

三小節——四小節（六呼間）

両手を再び上にあげながら、左足から左斜前に三步進み、次にそのままの姿勢で両手を稍開く。

五小節——八小節（十二呼間）

右足からバランスを四回行ふうちに其の場を一廻りする。この際、上にあげた両手をバランスする方に靜かに動かす。

反覆

一小節——四小節（十二呼間）



前と同じ動作を右に行ふ。

五小節——六小節（六呼間）

左足からバランス二回を左廻りに行ふ。この際、上にあげた両手はバランスする方に動く。

七小節——八小節（六呼間）

左足を正面向に踏み出して止り、両手先を接するやうにして次第におろしながら静かに膝まづく。

(三)注意

イ 動作の美的訓練をする。

ロ 静かな氣持で行はせる。

ミニユエツト (Minuet)

(一)準備 二列圓形の側面向に並べ、互に内側の手をつながせる。

(二)動作

二小節（六呼間）

前奏 其の儘靜かに聴く。

一小節——六小節（十八呼間）



第二編 各 論

各々外側の足からミニュエットステップを三回行ひ、前に足をポイントする時、外側の場合はその足尖を見、内側の場合は隣生を見る。

七小節——八小節（六呼間）

互に向合つて禮をする。この場合の禮は外側の者は両手でスカートを持ち、左足からカートシイを行ひ、内側の者は右足を右へステップし、同時に掌を上にして右手を側へ出し、次に左足をクローズすると同時に肘を屈げて掌を下にし、右手を胸の前にする。

九小節——十六小節（二十四呼間）

内側の足から、前同様ミニュエットステップ三回と禮とを行ふ。

十七小節——二十小節（十二呼間）

内側の者と外側の者とは、互に向合つて左手をつなぎ、右手は腰にとるか、又はスカートを持ち、右足から前と後にバランスを交互に二回行ふ。

二十一小節——二十二小節（六呼間）

左手をつないだまゝ、右足からミニュエットステップで反対側に行き、向ひ合ひになる。

二十三小節——二十四小節（六呼間）