

「ふたはた」の御詠歌

松 濤 基 作 曲
鈴 木 錦 承 振 付

唱え奉る法然上人「ふたはた」の		正座のまま静かに合掌
御詠歌に		左足をくずして静かに立ち両手をおろす
歌	手	足
ふ	両手斜下より「X」の字を	右足を一步前に
―		
た	かくように体前より徐々に	出し
は	あげ斜上に捧げる	
た		
の		左足を右足につける
―		
あ	両手を「X」の字をかくように	
ま		左足を一步前に出し
く	徐々に下して斜下で「八」の字形に開く	
だ	両手を胸前に捧げる	右足を左足につける
り	両手を下げる	両膝を軽くまげ
ま	両手を胸前に上げる	
す		両膝を伸す
―		
(半拍休) む	右手は頭上にかざして膝を	両膝を曲げつつ
く	伸し(体重後)左手は掌を	右足を一步下げ
の	上にして腹中央の前に保つ	
き		
は	左手を頭上にかざして膝	両膝を曲げつつ左足を
―	を伸し(体重後)右手は掌を	一步さげ
―	上にして腹中央の前に保つ	
(休)	両手を下す	右足を左足につける
(半拍休) よ	体前にて夫々両手で外	
―		
よ	側に円を描き(掌外)横に	そのまま
に	おろす	
く		

歌	手	足
ち	右手の肘をまげ右肩の前で掌を前にして立て 左手は掌を下にして横に伸す 頭は左に向ける	
せ	両手を下す	そのまま
ぬ	「ち」に準じ反対側に行く 頭は右に向ける	
の	頭は正面にして	
り	両手を下から静かに捧げ	
｜		そのまま
の		
し		
の	静かに合掌する	
あ		そのまま
と	頭を下げる	
｜		
四呼間にて合掌のまま静かに座る		

ポイント注意

【ふーたはたの】 最初の手の動き。「X」の字を描くようなイメージで両手を捧げます。

【むくのきは】 左右の掌の動き。左右の手の平を平行に移動することです。

両手を右に流し、右手はあげて、左手は腹の前で止めてください。

【くちせぬの】 手に注意。手の平を体につけないようにしてください。