

増上寺の御詠歌

松 濤 基 作曲
菊 地 謙 雄 振 付

準 備		散華数枚を一組として四組を体前帯の左右に二組ずつ挟む
唱え奉る		静かに合掌
増上寺の		
御詠歌		合掌のまま静かに立ち
に		左足を右足に揃えつつ両手両側に下ろす
歌	呼間	舞
ご お ー 	二 呼	右足を一步右斜前に踏み出し、斜右向きとなり体重をかける、と同時に両手両側後下から体前上方に(肩幅)に捧げ上げ、上方を仰ぐ
お ー 	二 呼	左足を右足に揃えると同時に両手体前中央を下ろして、両膝を屈伸しながら両側を上挙し、頭上に作円し(掌は上)上方を仰ぐ
く ー 	二 呼	「ごーお」の動作を左方左足から行う、即ち左足一步左斜前に踏み出し、体重をかけると同時に両手両側下から体前上方に捧げ上げ(肩幅)上方を仰ぐ
う ー (半拍休)	二 呼	次に右足を左足に揃えると同時に両手体前中央を下ろして、両膝を屈伸しながら両側から上挙して頭上に作円し(掌は下)上方を仰ぐ
ら ー 	二 呼	右足一步右斜前に踏み出し右向きとなり体重をかけ、同時に両手を両側に開き下ろす(掌下)両手徐々に止めることなく次の動作につづける
あ ー く 	二 呼	更に左足を右足の前に踏み出して体重をかけ、左手は左下に自然に伸ばしたまま右手は体前右下から左方下を廻して掌を上にして右上方を指すように上げ右上方を仰ぐ
は ー 	二 呼	「らーあく」の動作を左に行う、即ち左足左斜前に踏み出し体重をかける、その時右手は右下に自然に伸ばし(掌下)
(休) (休)	二 呼	右足を一步前に出し体重をかけ、同時に左手は前の動作につづけて右方を廻し上げ、左上方へ掌を上にして指すように上げる、顔は左手につれて左方を仰ぐ
あ ー 	二 呼	右向きとなり右足右斜後に一步踏み出し直ちに左足を右足に引きつけ更に右足を前に一步踏み出す、両手は自然に前後水平に伸ばす(右足から踏みかえステップ)
る ー 	二 呼	更に左足を右足に揃えると同時に両膝を屈し、右手で左側の散華をつまむ 次に両膝を伸ばすと同時に右上を仰いで散華を上にかく
け ー き (半拍休)	四 呼	「はあ…る……」の動作を左足から、右足から、左足からと繰り返す(12 呼間)

歌	呼間	舞
く	四呼	全部で四動作四散華で下図の様に一廻りする
―		
ウ		
―		
に	四呼	
―		
と (半拍休)		
オ ―		
お	二呼	右足一步右へ踏み出すと共に両手両側下から頭上に廻し上げ、右方を見たまま(両手の動作は後に連続して)
―	二呼	更に左足を右足の後へ交差させ膝を曲げる、両手は頭上から中央に下にして胸に組む(右手内側)顔は右向きのまま
―		
も	二呼	「お………」の動作を左方に行う、即ち左足を一步左に出し、次に右足を左足の後ろに交差させ膝を曲げる、両手両側下から横を廻し頭上に上げ、更に中央を下ろして胸に組む(右手内側)、顔は左方に向けたまま
―		
い	二呼	
し ―		
に	二呼	足手そのままの姿勢で膝伸ばし次に屈し右を見る
―	二呼	もう一回膝を伸ばし屈して左を見る
(休)		
(休)		
な	四呼	右向きとなり右足より右方へスリ足で進み、四呼目に両足を揃え膝を屈する(四呼)
―		
む		この時両手は両側下から横を廻しあげて頭上から胸前に下ろして合掌する (P143 の図の①の動作)
― (半拍休)		

歌	呼間	舞
あ	四呼	更に右足からスリ足で一回転して正面向きとなり両足を揃え膝を屈する(四呼) この時両手は両側下から横を廻しあげて頭上から胸前に下ろして合掌する (P143 の図の②の動作)
ー		
み		
ー		
だ	四呼	左向きとなり左足から左方へスリ足で進み、両足を揃え膝を屈する(四呼) この時両手は両側下から横を廻しあげて頭上から胸前に下ろして合掌する (P143 の図の③の動作)
ー		
ア		
ーぶ		
つ	四呼	更に左足からスリ足で左一回転して正面向きとなり両足を揃えて膝を屈する(四呼) この時は、両手は両側下から横を廻して頭上から胸前に下ろして合掌する
ウ		
ー		
に (半拍休)		
か	四呼	正面に向かって右足から二歩前進(二呼間一步) 両手は掌を上に向けて水平に開きつつ進む
ー		
ー		
ー		
よ	二呼	正面向きのまま左足一步下げて右立膝となり右手右膝におき右上を仰ぐ
うー		
オ	二呼	次に両膝そのまま左手を右上に重ね左上を見る
ー (半拍休)		
あ	四呼	右足を引いて両立膝となり 両手両側下から掌を上にして中央より肩の幅に捧げ上げる 顔は自然に上方を仰ぎ見る
ー		
し		
ーも		

歌	呼間	舞
と	四呼	正座して両手中央を下ろして体前に 合掌する
｜		
｜		
(休)		
「なむあみだぶつに」の舞図解(スリ足で元の位置にもどるように)		
(昭和 60 年度)		

ポイント注意

お念仏を唱えると、極楽が足元にあることを知ります。常に称名念仏して、今生の幸せを願う心で待ってください。

「おいしいに」は教本通り。