

冬の御詠歌

松 濤 基 作曲
鈴木 錦 承 振付

唱え奉る冬の御詠歌に

正座して静かに合掌する

歌	手	足
×	両手合掌のまま	腰をあげて左膝をくずし
○		立ち上り
×	両手両側におろす	左膝を右足に揃え同時に両手を下す
(休)		
ゆ	右手掌を下にして頭上にかざす左手は左後	右足踵を斜右方に出し(体重左足)
	方に自然に伸す	
き	右手にて右股を軽くたたき右後方に自然に	左足を右足に引きつけ軽く屈伸する
	伸す	
の	「ゆき」の動作を左方にて同じ要領で行う	「ゆき」の動作を左方にて同じ要領で行う
(休)		
う	右手を胸に斜に取る左手は左下方に自然に	右足を後方にひきこれに体重をかける
	伸したまま	
ち	左手を右手の上に十字に重ねる	左足を後方にひきこれに体重をかける
に		
ほ	両手掌を上にして斜前方に出す	右足を左足に引きつけ軽く両膝をまげる
と		
け	両手休前に合掌する	両膝を伸す
の		
み	右手胸前に片手合掌左手肘を左方に張り掌	右足踵を右方に出す(右まわり)
	を上にして下腹部前に出す	左足を右足に揃えて右向きとなる
		右足踵を更に右方に出す
		左足を右足に揃える

歌	手	足
｜	両手はそのままの姿勢	
｜		
な		
を		
と	両手左胸の下(親指が左乳にふれる辺)に合掌する	右足を斜前に出し、軽く膝を折る
な		
う	合掌のまま上に挙げて合掌に	左足を右足に揃える
れ	目をそそぎ	
ば	両掌を上にして捧げる如くして前方に出す	左足を一步下げつつ、膝をつく
｜		
｜		
(休)		
つ	「つもれるつみぞやがて」まで手足共「みなをとなうれば」と同じ要領の動作を左方に行う	
｜	即ち左手片手合掌右手を下にして四歩にて左回りをする	
も		
れ		
る		
｜		
｜		
(休)		
つ		
｜		
み		
ぞ		

歌	手	足
や	右足を一步引き、正面向きになり、両手を捧げる如くして前方に出す	
｜		
が		
て		
｜	頭を上げ	
き	右手の肘を張り掌を下にして左手の上膊部におく	左足を後方に引き右膝に揃えて膝をつき
え	左手の肘を張り右手に重ねる如くして右手の	
｜	上膊の上におく	
｜		
ぬ	両手掌を上にして前方に出し	腰を下して正座しつつ上体を静かに前倒する
｜		(五体投地のすがた)
｜		
る	胸前にて合掌する	静かに上体を起す
｜		
｜		
(休)		

ポイント注意

- 【うーちに】 両手の動き。この両手の動作は柔らかく包み込むような気持ちで十字に重ねます。
- 【みーー】 足の動き。右足を斜め前に踏み出し、膝を少し曲げて体重をかけます。
- 【きえーぬ】 目線に注意。両手を前方に出したとき、目は上を仰ぎます。