

至誠心の御詠歌

松 濤 基 作曲
高倉 美代子 振付

準	備	正座し 扇を膝の前におき 合掌してから両手を膝におく
唱え奉る	至誠心の	膝の前に両手をハの字におき 顔を伏せる
御 詠 歌 に		上体を起こしながら 両手を膝に向けて揃えて寄せ そのまま膝にハの字におく
お	四 呼 間	両手 掌を上向きにして胸前にハの字に出し すぐに伏せてから、ハの字のまま頭上に上げていき 大きく左右を外から回して下を通り 中央に寄せながら
休	四 呼 間	肩の高さに捧げる
お		
休	四 呼 間	捧げた位置で合掌しながら斜上を拝む 合掌の手を胸におろして低頭
じょう		
は	四 呼 間	左手 膝におき 右手で扇を持って左手を添えて 立ち 両手腿にして立ちあがった姿になる
休		

よ	四 呼 間	左手 袖口を持ち 右足を前に出しながら
に		両手を中央に寄せつつ 膝を曲げる
や		右足を引き 左足に揃え 両手
す		横に開く
け	四 呼 間	両手そのままで（前方を向いたまま）左足を小さくッ
れ		右足を小さくッ
ど		左足を少し大きめにッ
休		
み	四 呼 間	胸の前で
		扇を開き
		左手袖口を持ち 右手は扇の表を外にして脇にかまえる
イ	四 呼 間	両膝をゆるめ同時に右足と扇の表を上にして前方に出しすぐに
		扇の表を胸に寄せ左足を出して膝を伸ばして揃え同時に扇の表
な		両膝をゆるめ左足を出して扇の表を胸に寄せ
休		右足を出して膝を伸ばして揃え同時に扇の表を前方に出す
ひ	四 呼 間	右足を斜め右前に出すと同時に右手扇（金色が外）で
		右上を指してその方を見る （左手袖口を持ったまま横にかまえている）
イ		膝を曲げながらくると後ろの方に向かって斜め右向きになり
		左手を肩より高めに前にのぼし顔を左手の方向に向ける 扇の手は右にかまえる

と	四 呼 間	もう一度斜め右に右足を出し扇を斜め右上に上げて
オ		同じことをくりかえす
の		正面に向かって斜め右になり 腰をおとしながら左手
休		肩より少し高く 扇は右側にかまえる
ま	四 呼 間	左足を引いて正面に向きながら右足に揃え
こ		右足一歩前に出しながら
と		両手横から体前に運びつつ 左足を揃え 前に伏せて伸ばし
の		膝を曲げる
こ	四 呼 間	左足を引き
こ		左手を胸に当て
ろ		右手の扇の表を正面に向けて左手の外に当てる
休		(同時に右足を揃える)
な	四 呼 間	両手を左右に開きながら右足を引き膝をつき
丨		(右かかとに膝を下ろす)
丨		両手中央で交差して掌を上向きに返して
丨		胸前で左右に保つ
く	四 呼 間	座り
ウ		右脇で
丨		扇を
て		とじる (扇を返して持つ)

こ	四 呼 間	左手を左斜め下方にのばし（正面を向いたままで）
ー		右手を胸に当てる
そ		左手を右手に交差する
休		
せ	四 呼 間	扇を一文字にして
ー		
エ		膝の前に両手でおき
ー		
ね	四 呼 間	合掌
ー		
ー		ゆっくり低頭する
休		
終わってから両手を膝におく		

ポイント注意

【お～お～】 目線。仏様を見るように。（仏様を拝むように）