

法然上人生誕和讃

松 濤 基 作 曲
鈴 木 錦 承 振 付

準 備	リボンをつけた鈴 2 本を用意し両膝の前に鈴を上にしリボンを横にして肩巾の広さにおく		
唱え奉る法然上人生誕	正座したまま静かに合掌		
御和讃	両手同時に鈴をとり左膝をくずして立ちながら両手肩の高さにあげ		
に	左足を右足に揃えつつ鈴を内側に倒し(三拍目)水平に保つ		
図解	歌	手	足
	い	右手斜右上にあげ手首をひねって振る 右上を見る左手はそのまま 右手を元の位置にもどす 「いろはに」の動作を 繰り返す	右足を一步右に出し体重をかける 左足を右足に揃える 同じ要領を 繰り返して行う
	ろ		
	は		
	に		
	お	右手右下より側方を通して右上方に あげ左手左方に下す 両手同時に手首をひねって鈴を振る	右足を一步右に出し体重をかける 左足を右足の後方にひきつま先をつける
	へ		
	ど		
	を		
	(休)	「いろはに おえど ちりゆくを」の	同要領を
	て		
	ら		
	し		
	て	動作を左方に行う	左方に行う
	や		
	ま		
	ぬ		
	み	鈴 2 本を揃えて右掌にのせ右斜上方に 捧げる(目の高さ鈴は水平に)同時に左 手下方より側方を通り掌を上にして頭上 にかざす(目は右手を見る)	右足を一步右方に出し体重を かける
	ほ		
	と		
	け		
	の		
	(休)		
	く		
	も		
	る		
	ま		

図解	歌	手	足
	も	右手はそのままにして左手側方よりおろ	左足を右足前より右方に踏み出し 体重をうつす
	な	し胸前にて手先を内、上の如く廻して掌	
	き	を上にして前方に出す、捧げる如くし目	
	―	は手先を見る	
	つ	右手そのまま、左手下方より側方を通り	右足更に一步右に出し体重を うつす
	き	掌を上にして頭上にかざす	
	の		
	か		
	げ	左手側方よりおろし体前にて掬う	左足を右足後方に十分に引きツマ先を つける
	―	ように手首を廻し掌を上にして左斜	
	―	下方に流す 右手は斜右上方にあげ	
	(休)	目は左手先の方向を見る (両手斜一直線になる如くする)	
	こ	「くもるまもなき つきのかげ」 の動作を左方 に行う	
	こ		
	ろ		
	に		
	す		
	み		
	て		
	―		
	て		
	を		
	あ		
	わ		

図解	歌	手	足
	す ― ― (休)		
 	お	両手肩の高さに左右に伸す	右足を右斜後方に引く
	しえ	目は右手の方向を見る	
	しめ	右手頭上に振りあげ左手体前に下し、同時に手首をひねって鈴を振る	左足を右足の右斜後方に引く
	して	目は肩越しに下を見る	体重右足、上体左に傾く
 	あれ	両手肩の高さに左右に伸す	左足を左斜後方に引く
	まし	目は左手の方向を見る	
	ぬ	左手頭上に振りあげ右手体前におろし同時に手首をひねって鈴を振る	右足を左足後方に引く
	(休)	目は肩越しに右下を見る	体重左足にかけ上体やや右に傾く
	ほう ねん しょう にん おも うか な (休)	「おしえしめしてあれましぬ」 の動作を繰り返して行う	
	せ	両手下方より側方を通して	右足より右廻り
	い	頭上掌を上にして	四歩で
	た	作円する	正面向き
	ん		

図解	歌	手	足
	は	頭上作円したまま	四歩前進する
	っ		
	ぴや		
	く		
	ご	両手を体前に交差する(右手内側)	両膝を軽く曲げる
	じゅ		
	う		
	ね	両手頭上を通りサッと左右に	
	ん	斜上方に開く	膝を伸ばして直立する
	ー		
	ー		
	(休)	両手最初の位置にもどす	
終って鈴肩の高さに下し座し終って鈴を最初の位置におき合掌低頭する			

ポイント注意

【いろはにおえど】 足の踏み出し。軽く両膝を曲げてはずんで踏み出してください。

【つきのかげ】 足の引き方。後ろの足を十分引いて体を前に倒します。

【おしえしめして】 鈴を持つ両手の動き。生誕の喜びを表すように力強く伸ばします。

体をひねって下の手を十分に脇の下に持っていきます。