

増上寺和讃

高津ときを 作詞
曾我 晃也 作曲
高倉美代子 振付

準備	扇は帯にさしたまま	
唱え奉る増上寺の	正座のまま静かに合掌	
御和讃に	合掌のまま左足をくずして、静かに立ち両手をおろす	
歌	手	足
半し	合掌する 合掌の手と顔を同時に斜め	右足を小さく一歩出す
こ	前方に上げていき	
ん	両手を開き始め	
の	両手肩幅に開き捧げる	左足を一歩出し、右足に揃える
い	両手向い合い(掌内側)	
ら	斜めに下げながら	
か	両横に開き、手の甲を前に見せ指先をそらせる	
し		
半あ	両手胸前に寄せて	
け		
の	親指から外側に返し掌を上に向け	
も	両手を少し下げ、顔を上げる	
ん	両手を上げ、顔を下げる	
し		
し		
し		

歌	手	足
半 き	両手左斜め下に流し、右手は左下より弧を描くように前方斜め上を通り右斜め下におろす。同時に顔は右斜め上より動かし、左斜め上を見る	
ぎ の		右に三歩小さく歩く、右
み		左
ど		右 ※三歩目の右足は左足の斜め後にする
り	左手右斜め下より弧を描くように右斜め前方を通り上より左下におろす。同時に顔は左斜め上より動かし右斜め上を見る	左に三歩進む、左
ー ー		右
に		左 ※三歩目の左足は右足の斜め後にする
ー		
半 い	両手を八の字に顔に近づける(掌内側) 体前を通り両側を通りながら大きく外向きに回し作円し八の字にする(掌外側) (四呼間で)	右足そのまま踏んで
ろ ー		
は		
え		右足に左足を揃えて
て	顔正面向き	膝を曲げる
ー		
ー		
ー		
み や		右足斜め後に引いて
こ の	右の顔の横で一打	
ー そ		左足斜め後に引いて
ら に	左の顔の横で一打	

歌	手	足
そ び	両手斜め下より	
え た	前方斜め上に高く	左足を出しながら
つ	捧げる	
ー		
こ れ	両手そのまま	
ー ぞ		
そ の	合掌する	右足を出した左足に揃える
な も		
ぞ ー	胸前におろして	
じ よ う		
じ	軽く頭を下げる	
ー		
半 さ	右手左胸前、左手右胸前に	
ー ん	右手内側で重ね、前方に伸ばし	
え	掌を下、内、上の順に手首を	
ん	回して、上に上げ（目の高さ）	
ざ	両手を下げ顔を上げる	
ん		
の	両手を上げ顔を下げる（肩の高さ）	
ー		

歌	手	足
半 は	扇を帯から出し	
れ ↓		
す	扇の先を左手でうけて	
が ↓		
た	扇を頂く	
↓		
↓		
↓		
半 あ	扇を胸前に下げる 扇を開き始める(扇を持ったところから)	右足を一步小さく出す
お ↓		
い		
の		左足を右足に揃える
ご	表を正面に向けながら	
も ↓	左手を内側に	
ん	添える	
↓		

歌	手	足
半 か	右手、左手同時に動かしながら	右足を小さく斜め前に出し
が ー	右手、右前・右下を通り右上にて右手を	
や	ひと回りくると回して扇を掲げる	
き	左手、左胸前を通り左横より体前に掌を上 に向けて保つ	左足を右足の前に小さく出す
て	顔を正面に向ける	
ー		
ー		
ー		
半 ぶ	正面を向き	左足を引いて足を揃える
ん ー	両手脇に	
か	構えて	
の		
か		足で拍子、トン(左)
お ー		トン(右)
り		三回目の トン(左)はやや大きく
ー		
半 い	両手下より高く上げ(掌内側)	右足を右斜め前に一歩出す
や ー		
た	斜め下を開きながらおろす 顔は左手を見る	左足を右足の前に出し、膝を曲げる
か		

歌	手	足
く	両手下より高く上げ(掌内側)	左足を斜め前に一歩出す
丨		
丨	斜め下に関きながらおろす 顔は右手を見る	右足を左足の前に出し、膝を曲げる
丨		
かん	右手の下に左手を添えて	右足から三歩進み、右
とう		左
丨い	両手を捧げる	右
ちの		右足に左足を揃える
だい	両手を左右に関きながら	左足を引き
がら		
ん		右足を引いて揃える
丨		
くお	右脇で扇を閉じ、左脇に手を構えて	
んの		
ひか		
り丨	扇で前方中央を高く指す	右足を一歩小さく前に出し
あお	右斜め上を指す	右足を一歩引く
ぎみ		
て	左斜め上を指す	左足を一歩引き右足に揃える
丨		

歌	手	足
半 お	扇を倒し持ちにして	
し ろ		
が	合掌の手の中に	
む		
ひ	両手をゆっくり	左足を引き
び		右足を引いて
の	おろしながら腰を	
し	おろす	
半 や	上体を伏せながら	
す し	両手左右に甲を床につける	
ら	肘を床につけたまま両手を	
か し		
さ	捧げ、低頭	
し		
し		
し		
上体を戻して扇を左手に添えて要を手前にして右手で帯に差し、両手を膝に置き合掌して立ち上がり退場する。		