

フォークダンス

- * 導入ゲーム = 人間知恵の輪
- ※ シューフライ (アメリカ)
- ※ チキンダンス
- ※ マイムマイム (イスラエル)
- ※ コロブチカ (ロシア)
- ※ オクラホマ・ミクサー (アメリカ)
- ※ ジビディジビダ (フランス)
- ※ ジェンカ (フィンランド)
- ※ タタロチカ (ロシア)
- ※ ワーキング・オン・ザ・レイルロード (アメリカ)

人間知恵の輪

<https://www.youtube.com/watch?v=3D84Pp5a1aE&t=77s>

ルール



チーム編成: 1チームは4～5名程度で、各チームから代表者を選び、残りのメンバーは手をつないで輪になります。

1、指示: 代表者は相手チームに指示を出し、手を離さずに複雑に組み合わせます。

2、解く: 各チームは、手を離さずに協力して絡まった状態を解いていきます。

知恵の輪が解けて大きな輪になったらゲームクリアです。

3、遊び方: 輪になった状態から絡み合い、相手チームの子が知恵の輪を解くという遊び方もあります。



Shoo Fly (シュー・フライ)

<https://www.youtube.com/watch?v=vb8KTqc32tc&t=7s>

[音楽] 2/4拍子

[隊形] シングル・サークル

1～8 全員円内に向かって4歩前進、4歩後退する。

1～8 前進・後退をくりかえす。

1～16 サークル内の1カップルがアーチをつくる。

サークル内の1カップルは、パートナーとつないでいる手を高く上げてアーチをつくり前進し、その向かい側のカップルが連手のまま前進してくぐり、続いて全員がアーチをくぐり抜ける。

最後にアーチをつくったカップルも上げた手の下を内側からくぐり抜ける。これで全員が円外向きとなる。

1～8 全員円外向きのままで、円内に4歩後退、4歩前進する。

1～8 後退・前進をくりかえす。

1～16 今くぐったアーチを再びくぐり抜ける。

この時、アーチを作ったカップルとその向かい側のカップルは後退して近づき、お尻からアーチをくぐる。

続いて全員が後ろ向きにアーチをくぐり、最後にアーチをつくったカップルも上げた手の下をくぐって、元に戻る。



チキンダンスの踊り方



<https://www.youtube.com/watch?v=sjrji-9CfJc>



1、歌が始まると群衆に加わってください。

チキンダンスの歌が始まるのを聞いたら、ダンスフロアに向かい、他のダンサーのサークルに参加します。群衆は一行に並んだり、一人でダンスをしているさまざまな人々のグループに分かれたりすることもあります。[1]

チキンダンスは3回の繰り返しで行われ、セクションの最後で拍手が続きます。



2、手でチキンくちばしを作ります。腕を前に出し、指と親指を一緒に押して、鶏のくちばしのように手を開閉して、「鶏のくちばし」を作ります。[2]

音楽に合わせてくちばしを4回開閉します。



3、翼を4回羽ばたきます。親指を脇の下に入れ、ひじを羽ばたきます。両手を脇の下に置いて、手羽先に似た肘を指さす必要があります。[3]

音楽と同期してこの動きを4回繰り返します。



4、膝を曲げて、音楽で腰を振る。鶏の羽のように両手を腰に当てて、腰を左右に動かしながら地面に向かって下ろします。[4]

腰を振っているときにどれだけ低くなるかについての規則はありません。[5]

5、まっすぐに立ち、音楽で4回拍手します。これがチキンダンスの最後のステップなので、これらのダンスの動きを繰り返す2ラウンドの準備をしてください。チキンダンスの曲の一部のバージョンでは、曲が進むにつれてペースが上がるので、物事がより速く動くように準備してください。[6]

このダンスは、怪我をしたり立ったりできない人がいる場合は、座った状態で行うこともできます。

創造的な自由を自分に与えてください。これらはチキンダンスの基本的なガイドラインですが、創造性を発揮して物事を混ぜ合わせてください。チキンダンスは楽しいはずなので、スパイスを効かせるために何かできることがあると感じたら、遠慮なくそうしてください。[7]

チキンダンスをしている間、あなたがよりゆるくて自由であるほど、あなたはより楽しくなるでしょう。



1、パートナーの肘を引っ掛けます。曲のチキンダンスの部分の間に、パートナーを見つけて肘をかみ合わせます。パートナーが見つからなくても心配はいりません。足を踏み鳴らして円の外側をたたくか、曲が変わるまで見る事ができます。[8]

このポルカセクションは一時的なもので、チキンダンスのパートが再開されるまで、自分でダンスを楽しむことができます。

2、8カウントのために円を描くように回転します。パートナーと一緒に、8カウントの間円を描いて回転し、腕を切り替えて、毎回反対方向に回転します。肘を外すと、パートナーを切り替えて、新しい人とスピンすることもできます。

[9]

子供たちは手をつないで円を描くように一緒に回転し、一方向に8カウント回転し、方向を8カウント変更することができます。[10]

3、チキンダンスを再開する準備をします。チキンダンスを終えたら、開始位置に戻り、再開する準備をします。音楽のペースとトーンの変化は明らかです。チキンダンスの部分が再開するかどうか分からない場合は、他の人が何をしているかを観察し、それに従ってください。[11]

<https://youtu.be/WZJA1kmT3Rg>



たのしいフォークダンス&レクリエーションダンス

* マイムマイム (イスラエル)



音楽 4/4拍子。前奏2小節(⑧呼間)

本奏(8小節+1小節+4小節)×6

体型 一重円。パートナー不要。全員円心に向いて低く連手する。

ステップ マイム・ステップ、リープ、ランニング、ステップ、ホップ、拍手。

踊り方 https://www.youtube.com/watch?v=trMj65wx_C4

(小節) I、左へマイム・ステップと円心へ前進後退

1~4 右足から左へ(逆LOD)マイム・ステップを4回くり返す。

(①~⑬)

5~6 第1歩めに軽いリープとひざをわずかに曲げてアクセントをつけながら身体をやや前に屈曲(かいきょく)させつつ右足から円心へランニング・ステップ4歩で前進する。

この間連手はしだいに高く上げ、最後に身体を正しく保って手を頭上に上げ、頭は斜め上に向く①~④、右足から同様なアクセントを第1歩めにつけて高く上げた連手を次第におろしつつランニング・ステップ4歩で後退する。(⑤~⑧)

7~8 Iの小節5~6をくり返す (円心へ4歩前進、4歩後退)

(①~⑧)

II、左へ3歩進んで、タップと拍手

9 全員低く連手したまま左に向いて、右足からランニング・ステップ3歩で逆LOD方向へ進む①~③、右足に体重を置いたまま左足を引き寄せながら円心に向く。④

10~11 全員低く連手したまま、右足でホップしながら左足を右足の前に交差してタップ、ついで左横にタップと、左足を前と横にタップする動作を4回くり返す(この間、右足はホップ8回)①~⑧

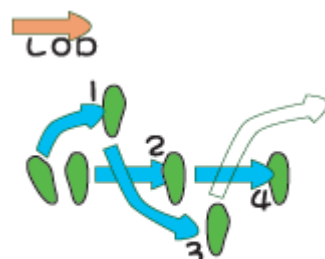
12～13 連手を離し、左足に体重を移し、その足でホップ(計8回)しながら右足を左足の前に交差と右横にタップ、前と同じ要領で右足を前と横にタップする動作をくり返す。この間、右足を前にタップしたときに拍手、右横にタップしたときに両手を横に開く動作を行なう。①～⑧

——以上を最初からくり返す (合計6回)——

備考 (1)、マイムステップ
右足を左足の前に交差してステップ(アクセントをつける)①、左足を左横へステップ②、右足を左足の後ろへ交差してステップ③、軽くりプするようにして左足を左横にステップ④、次は右足から左足の前へ交差と続く。

(2)、I の小節5～8は4歩ずつ前進・後退2回を、8歩ずつ前進・後退(1回)とする踊り方もある。

(3)、マイム・ステップの際に上半身は円心向きのまま足の動作にあわせて腰をひねることのないように注意する。



グレーブバイン・ステップ



イスラエルの開拓地で、水を掘り当てた時に人々が喜ぶ様を歌った曲だそうです。



音楽: 4/4拍子。前奏48呼間を聞き、歌から踊り始める。

歌の1番と2番、3番と4番の間は8呼間力

ウトを取りながら待つ。1回の踊48呼間。全曲で9回踊れる。

隊形: ダブル・サークル(2重円)。男子内側、女子外側でパートナーと向き合い、両手を前に伸ばして取り合う。

ステップ: ランニング・ショティツシュ・ステップ、ホップ、
トー・ポイント、スリーステップ・ターン。



踊り方

I. ランニング・ショティツシュで円外、円内とホップで トー・ポイント

1. 男子左足、女子右足からランニング・ショティツシュ・ステップ1回で円外へ(男子前進、女子後退)[1~4]4呼間
カウントはラン[1]、ラン[2]、ラン[3]、ホップ[4]。
2. 男子右足、女子左足からランニング・ショティツシュ・ステップ1回で円内へ(男子後退、女子前進)[1~4]4呼間
3. 以上1. を繰り返す[1~4]4呼間
4. その場に男子左足、女子右足でホップしながら他の足を前にトー・ポイント[1]、横にトー・ポイント[2]、軸足にそろえ[3]、休む[4]

II. スリー・ステップ・ターン、バランスと位置交代

1. 連手を解き、男女とも右足から右まわりにスリー・ステップ・ターンを行い[1~3]、それぞれ右耳のところで拍手を1回行う[4]4呼間
2. 男女とも左足から左まわりにスリー・ステップ・ターンを行い[1~3]、それぞれ左耳のところで拍手を1回行う[4]4呼間
3. パートナーと右手を取り合い、前進・後退のバランスステップを行う[1~4]4呼間

留意点

- 1) 1回ごとにパートナーを交代(ミクサー)にする場合は、II-5の後半のスリー・ステップ・ターンを男女ともその場で行い、1人前に位置した女子と右手を取り合ってバランス・ステップと位置交代を行う。
- 2) I のランニング・ショティツシュでの連手を故意に上下に振るのはよくない。
- 3) I の動作を男女とも同じ歩幅で行うとサークルがだんだん大きく広がるので、男子が前進する場合は歩幅を小さく、女子が前進する場合は歩幅を大きくするようにして、常に最初のサークルの大きさを保つように心がける。



* オクラホマ・ミクサー (アメリカ)

https://www.youtube.com/watch?v=rQ_186SjHic&t=13s

音楽 4/4拍子。前奏2小節 本奏(8小節)×13 後奏2小節
体型 二重円。男子内側、女子外側でバーソビアナ・ポジションとなり
LODに向く。

ステップ ツー・ステップ、ウォーク、ポイント(トー、ヒール)
(小節) 踊り方

I、ツー・ステップとウォーク

- 1~2 男女とも左足からゆっくりとしたツー・ステップ1回でLODに前進①~
③、ホールド④、次いで右足からゆっくりとしたツー・ステップ1回でLODに前進⑤~⑦、
ホールド⑧。
3~4 男女とも左足からゆっくりと2呼間に1歩の割合でLODに4歩前進①~⑧。

II、ヒール・トーと女子次へ

- 5~6 男女とも左足を前にヒール・ポイント①、そのままホールド②、左足を後方に戻してトー・ポイント③、そのままホールド④、左手同志はそのまま取合い、右手同志は離して男子はその場で左足から3回足ぶみ(左・右・左)し、女子は左足から3歩で男子の前をCCWに半円を画くようにして円内に入り、逆LODに向いて男子の左側で男子と向き合う⑤~⑦、ホールド⑧。
7~8 男女向き合って左手同志やや伸ばして取合ったまま、男女とも右足を前にヒール・ポイント①、そのままホールド②、右足を後方へ戻してトー・ポイント③、そのままホールド④、左手同志を離し、男女とも向いている方向(男子LOD・女子逆LOD)へ右足から3歩前進し、現在のパートナーより次の人と右手同志を取合い、女子はその右手同志の下をCCWに1/2まわって、新しい男子の右側に並んでLODに向き再びバーソビアナ・ポジションとなり⑤~⑦、ホールド⑧。(ここでミクサーしたことになる。)

——以上を最初からくり返す (合計13回)——



* ジビディジビダ (フランス)

<https://www.youtube.com/watch?v=oRifc4KrZGg&t=88s>

音楽 2/4拍子。前奏4小節(⑧呼間) 本奏(16小節×2)×4
体型 一重円。男子はパートナーの女子を右側に置いて全員円心に向いて連手する。



ステップ ステップ・クローズ、スイング、スタンプ、ヒール・ポイント。
(小節 踊り方)

<https://www.youtube.com/watch?v=MgPBg7mZqFM&t=5s>

I、サイド・ステップと足のスイング (くり返す)

- 1~2 左足から左へステップ・クローズ2回。①~④
3~4 左足を前にスイング①、左ひざを曲げて後ろに振り(このとき右足のひざも軽く曲げる)②、左足を右足のそばに軽くスタンプ(このとき右足のひざを伸ばす)③、ホールド④。
5~8 小節1~4をもう1回くり返す(左へ動く)。①~⑧

II、ブレッキング・ステップ (A)

- 9~10 連手を肩の高さに上げ、右足ホップして左足ヒール・ポイント①~②、ホップしながら左足を引き戻し、右足ヒール・ポイント③~④。
11~12 連手は肩の高さのままで前よりも足の動きを速くする。すなわちホップしながら右足を引き戻し、左足ヒール・ポイント⑤、ホップしながら左足を引き戻しヒール・ポイント⑥、もう一度左足ヒール・ポイント⑦、右足ヒール・ポイント⑧。
13~16 小節9~11をもう1回くり返し①~⑥、小節12の前半すなわち、ホップしながら右足を引き戻して左足ヒール・ポイント⑦、左足を右足のそばへ引き戻す⑧。(ただし、体重はかけない)

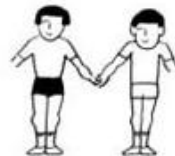
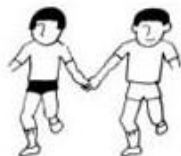
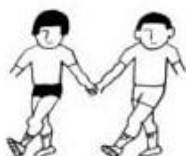
III、サイド・ステップ

- 17~24 I、サイド・ステップと同様。ただし小節24の最後のホールドでパートナーどうし向かい合う①~⑩

IV、ブレッツキング・ステップ (B)

- 25~28 パートナーどうし向き合ったまま、足は小節9~12と同様のことを行なう。
ただし、左足をヒール・ポイントしたときは左手・右足のときは右手で互いに相手を指差す動作をつける。①~⑧
29~32 足は小節13~15と同様。
ただし、手で指差す動作をつれる①~⑥、右足を左足の側へ引き戻し⑦、全員円心に向き低く連手する⑧。

——以上を最初からくり返す (合計4回)——



* ジェンカ

<https://www.youtube.com/watch?v=zi-NO3zXqqg>

音楽 4/4拍子。前奏4小節(⑧呼間)

本奏(8小節×4)+(8小節×2)+(8小節×4) 後奏 コード。

体型 男女にかかわらず数人で1列をつくり、先頭がリーダーとなって両手を腰にとり、先頭以外の者は前の人のお肩に両手を軽くのせる。
背に高低のある場合はウエストをつも差しつかえない。

ステップ ホップ、ジャンプ

(小節) 踊り方 <https://www.youtube.com/watch?v=zi-NO3zXqqg>

I、左足と右足のキック

- 1 右足で軽くホップすると同時に左足を左斜め前に振ってかかとを床につける①、もう1回右足で軽くホップと同時に左足を元に戻し、爪先を軽く床につける②。

以上の動作をもう1回くり返す(右足ホップー左足かかと左斜め前③、右足ホップー左足戻して体重左足④)

- 2 Iの小節1と同じ要領で、左足ホップして右足かかとを右斜め前①、左足ホップして右足を元に戻して爪先を床につける②。

以上の動作をもう1回くり返す(左足ホップー右足かかと右斜め前③、左足ホップー右足戻して両足そろえる④)

II、両足で前・後にジャンプ、前にジャンプ3回

- 3 両足そろえたまま前方へジャンプ1回①、そのままホールド②、両足そろへたまま後方へジャンプ1回③、そのままホールド④。

- 4 両足そろえたまま前方へジャンプ3回①～③、そのままホールド④。

——以上を最初からくり返す(合計20回)——



<https://www.youtube.com/watch?v=I5lcXA-Kiws&t=155s>

「ジェンカ」(Jenka)は、フィンランド発祥のフォークダンスの一種で、軽快な2拍子または4拍子のリズムに合わせて踊るのが特徴です。このダンスは、ポルカに似たスタイルで、列を作りながら跳ねるような動きが含まれます。



<https://www.youtube.com/watch?v=aNccwuNVdaY&t=3s>

音楽 4/4拍子。前奏2小節(⑧呼間) 本奏(16小節)×4

体型 一重円。パートナー不要。

全員円心に向いて連手はしない。

ステップ 拍手、ランニング、ステップ、ヒール・ポイント
踊り方



(小節) I、拍手2回とひとまわり (くり返す)

1~2 全員円心向きのまま、各自顔の右横側のところで拍手1回①、ホールド②、次いで顔の左横側のところで拍手1回③、ホールド④。

各自両手を斜め下方へさげ、手首を外側へ向けてたなごころを下向けにし親指をはなしたスタイル(以下ペンギン・スタイルと仮称)となり、右足からランニング・ステップ4歩で右へ(CW)やや大きめに1回まわって再び円心に向く。⑤~⑧

3~4 以上をもう一回くり返すが、拍手は左側から始め、左足から左へ(CCW)まわる。①~⑧ (左横側のところで拍手1回①、ホールド②、次いで顔の右左横側のところで拍手1回③、ホールド④、ペンギン・スタイルとなりランニング4歩で左へまわる⑤~⑧)

II、拍手2回とヒール・ポイント、くり返してバック・キック

5~6 円心向きのまま、Iの小節1と同様に右横から拍手①、ホールド②、左横で拍手③、ホールド④、両手を真直ぐに伸ばして上にあげたなごころを向き合うようにし、両足で軽くホップすると同時に右足かかとを前の床にポイント(左足元の位置)⑤、左足で軽くホップして右足を戻し左足かかとを前にポイント⑥、同じ要領で左足戻して右足ヒール・ポイント⑦、同じく右足戻して左足ヒール・ポイント⑧、左足をすばやく元に戻して両足そろえ両手をおろす。

7~8 円心向きのまま、Iの小節3と同様に左横から拍手①、ホールド②、右横で拍手③、ホールド④、ペンギン・スタイルとなり、上体をやや前に倒し両足で軽くホップすると同時に右足を爪先は床につけないようにして後ろへけり出し(左足元の位置)⑤、左足で軽くホップして右足を戻し同時に左足を後ろへけり出し⑥、同じ要領で左足戻して右足をけり出し⑦、同じく右足戻して左足をけり出し⑧、左足をすばやく元に戻して両足そろえる。

III、ひざ打ちと両手伸ばし (くり返す)

9~10 円心向きのまま、ひざを少し曲げて中腰にかかみこむようになる、自分の両もも(ひざの少し上のところ)を両手で6回たたき①~⑥、つづいて、両手を交差して胸にあて⑦、勢いよく斜め横上にたなごころを上向けて伸ばし、同時に身体を少し反らすように伸ばして「ヤクシー」とかけ声をかける⑧。

11～12 以上、Ⅲの小節9～10のひざ打ちと両手伸ばしをもう1回くり返す。

①～⑧

Ⅳ、ランニング16歩でサークル右へ

13～16 全員やや低く連手して右に向いて、右足から

ランニング・ステップ16歩でLODに進む ①～⑩ カタールの踊り

<https://www.youtube.com/watch?v=yafbRNY79E0&list=PLFU>

[C5JLYulfWnGvCIU3LcHb7ZXjNyTWOJ](https://www.youtube.com/watch?v=C5JLYulfWnGvCIU3LcHb7ZXjNyTWOJ)



*** ワーキング・オン・ザ・レイルロード** (アメリカ) (線路は続くよどこまでも)

<https://www.youtube.com/watch?v=90x5AH4vOPo&t=1s>

音楽 4/4拍子。前奏4小節(⑧呼間) 本奏(24小節) × 4

体型 二重円。男子内側・女子外側でプロムナード・ポジションとなりLODに向く。

ステップ ウォーク、タッチ。

(小節) 踊り方 <https://www.youtube.com/watch?v=RbJRruXcHEM>

I、8歩前進とあいさつ (4回くり返す)

1～2 男女とも左足からLODへ8歩前進①～⑧。

3～4 男女とも左足のかかとを前にタッチ③、元に戻す④、両ひざを軽く曲げて身体を沈めるようにし⑤、伸ばして元に戻り⑥、お互いに顔を見合わせて「ヘイッ」と声をあげ⑦、そのまま休む(ホールド)⑧。

5～8 小節1～4をくり返す①～⑩。

9～12 小節1～4をくり返す①～⑩。

13～16 小節1～2をくり返す①～⑧、小節3を行なった後⑨～⑫、両ひざを軽く曲げて身体を沈めるようにし⑬、伸ばして元に戻り⑭

{ここまでは同じ動作}、手を離して左手であたかも機関車の運転手が上から下がっている汽笛のひもを引っ張るような動作をし、同時に「ホッー・ホッー」と汽笛をまねた声を出す⑮⑯。

Ⅱ、一重円となり32歩前進

17～20 女子はパートナーの男子の背後に入り、全員LOD向きの一重円(シングル・サークル)となり、各自右手を伸ばして前の人右肩に軽くかけ、左手は汽車のピストンの動く様子をまねた動作をしながらLODへ左足から小さく16歩前進し、最後の2呼間で小節16の後半と同様に左手でひもを引っ張る動作をしつつ「ホッー・ホッー」と汽笛をまねた声を出す①～⑩

21～24 小節17～20を一重円のままくり返し、最後に男子は右手を肩にかけている前の女子とプロミナード・ポジションになる①～⑩。

——以上を最初からくり返す (合計4回)——

