

SWING LOW, SWEET CHARIOT

最初の隊形

● ... 男の子
○ ... 女の子

男の子が内側、女の子が外側の2重の円を作り、男女向き合う

[前奏] (16小節)

① 右足を1歩前に出す

② 右足を左足のかがとに直角になるように出す

③ 左足を右足と平行になるように出す

④ 左足を右足にそろえる

①~④のステップを3回くり返す

Startの時点から $\frac{3}{4}$ 回転したこゝに注意!

①、②のステップをする

③、④のステップをする

15、16小節目
左足を軸に左周りを $\frac{3}{4}$ 回転する

11、12と向き合うよ!

I Swing low, Sweet chariot

1 2 3 4
5 6 7 8

comin' for to carry me home

< 足の重き >

1. 左足を左に1歩前に出し出す
2. 右足を左足にそろえる
3. 右足を右に1歩前に出し出す
4. 左足を右足にそろえる
5. 右足を右に1歩前に出し出す
6. 左足を右足にそろえる
7. 左足を左に1歩前に出し出す
8. 右足を左足にそろえる

< 手の重き >

A. 足を3歩出す時
両手を胸の前でクロスさせて杖の横に開く

B. 足をそろえる時
開いた手を胸の前でクロスさせると同時に指をならす

男の子の重き
女の子の重き

< what's フォットポジション >

女の子... 右手を肩の位置で手のひらを上に向ける
左手は腰の位置で手の平を下に向ける

男の子... 右手を女の子の右手と重ねる
左手は女の子の手を握る

II Swing low, Sweet chariot

1 2 3 4
5 6 7 8

comin' for to carry me home

両手をつないだまま、11、12と向き合う

1. 1歩進む
- 1歩離れる
- 4 男の子の右で下で女の子がくぐりながら位置交換をする
5. 右手をはたし、左手同キをつなぐ
右手を開く
6. ついている左手の下から右手をつなぐ
- 7、8. 男の子は右手を引いて女の子を左手の下でくぐらせ、フォットポジションになる

伸ばせろ!!

III I looked over Jordan and what did I see?

1 2 3 4
5 6 7 8

comin' for to carry me home

両手をつないだまま

1、2 左足から2ステップ
3、4 右足から2ステップ
5~8 1~4をくり返す

※ 2ステップを4回したら
右手をはたし、11、12と向かい合う。1度、左手をはたし、両手をつなぐ

反時計回り!

IV A band of angels

1 2
3 4

comin' after me

両手をつないだまま

1. 男の子が右足を1歩前に出し左足をそろえる
2. 男の子が右足を下げ左足をそろえる
3. 女の子が右足を1歩前に出し左足をそろえる
4. 女の子が右足を下げ左足をそろえる

V comin' for to carry me home

1 2 3 4

- 1、2 男の子は右手を女の子は左手をはたし、その手でバイバイの重き作を2度する
- 3、4. 男の子は女の子を時計回りに1回転させ、男の子の左方向へ女の子を送る

[後奏] (16小節)

基本的にはIIIと同じ動作だが、ここでは8の字を打つように重く

男女同じ重きだよ!