

SWING LOW, SWEET CHARIOT

首都圏大学生コーチ会誌

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コ間)



・1・2コ間目
①~④のステップを3回くり返す

・Startの時点から3/4回転 (T=2に1になる!)

・13・14コ間目
①・②のステップをする

・15・16コ間目
左足を軸に左周り3/4回転させる

ハートと向き合うよ!

【歌が始まったら】

I Swing low, Sweet chariot
1 2 3 4
comin' for to carry me home
5 6 7 8

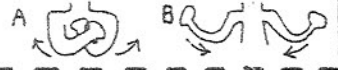
< 足の重なり >

1. 左足を左へはなす前へ1歩前へ出す
2. 右足を左足にそろえる
3. 右足を右へはなす前へ1歩前へ出す
4. 左足を右足にそろえる
5. 右足を右へはなす前へ1歩前へ出す
6. 左足を右足にそろえる
7. 左足を左へはなす前へ1歩前へ出す
8. 右足を左足にそろえる



< 手の重なり > A・Bを4回くり返す
A. 足を前へ出す時
両手を肩の前でクロスさせた状態から横に開く

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両手を閉じる



II Swing low, Sweet chariot
1 2 3 4
comin' for to carry me home
5 6 7 8

両手をつないでハートと同じようにする

1. 1歩前へ出す
2. 1歩前へ出る
3. 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. 右手をはなす、左手同様に右へ出す
6. つないで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へくぐらせプロットポジションになる



< What's フロットポジション >

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
左手は女の子の左手と重ねる



III I looked over Jordan and what did I see?
1 2 3 4
comin' for to carry me home
5 6 7 8

反時計回り!

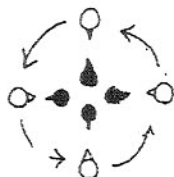
フロットポジションをそのまま
1. 2 左足から2ステップ
3. 4 右足から2ステップ
5~8 1~4をくり返す

※2ステップを4回したら
右手をはなす、ハートと向かい合う。1度、左手をはなす、両手をつなぐ

IV 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なす、その手はバイバイの重なりを2度する

3. 4. 男の子は女の子の時計回りに1回転させ、男の子の左方向へ女の子を送る



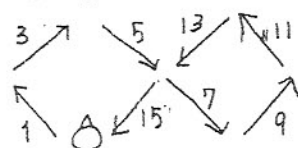
IV A band of angels
1 2
comin' after me
3 4

両手をつないだまま

1. 男の子が右足を1歩前へ出し左足をそろえる
2. 男の子が右足を1歩下げ左足をそろえる
3. 女の子が右足を1歩前へ出した足をそろえる
4. 女の子が右足を1歩下げ左足をそろえる

【4後奏】
(16コ間)

基本的にはIIと同じ動作だが、ここでは8の字を2回くり返す



男女同じ重なりだよ!