








図解！高根沢音頭

	(掛け声)よいよいよ～いっとな～ (前奏～♪:8拍)	【※踊りの円は反時計回り】
		掛け声を聞いたら、前奏からチョンチョンがチョン、と手拍子を2回繰り返す。
	(2拍)	右足のつま先を円の中に向けて1歩踏み出し、頭の上でチョンチョンと手拍子。
	(2拍)	左足のつま先を円の外に向けて1歩踏み出し、手で膝を2回たたく。
	(2拍)	右足のつま先を円の中に向けて1歩踏み出し、頭の上でチョンチョンと手拍子。
	(2拍)	左足のつま先を円の外に向けて1歩踏み出し、手で膝を2回たたく。
	(4拍)	右足から円の外へ3歩出る。 同時に手を両手一緒に左回り(下半分)で右へ出す。手のひらは上。 4歩目の足(左足)を上げる。
	(4拍)	左足から円の中へ3歩入る。 同時に手を両手一緒に右回り1回半で左へ出す。手のひらは上。 4歩目の足(右足)を上げる。

 <p>⑤</p>	<p>那須～の～</p>	<p>手のひらを下に向けて、右足から3歩の右回りで後ろ向きになる。足は揃える。</p>
 <p>⑥</p>	<p>お山も</p>	<p>顔の左で手拍子1回。同時に右足を上げる。</p>
 <p>⑥</p>	<p>遠くか</p>	<p>顔の右で手拍子1回。同時に左足を上げる。</p>
 <p>⑦</p>	<p>ら～</p>	<p>両手を腿のあたりで「縄もじり」をするようにこすり合わせながら、右足から3歩の左回りで前を向く。</p> <p>【※このポーズで踊り終わり】</p>
 <p>⑧</p>	<p>背のびしてみる</p>	<p>右足から3歩歩きながら、胸から両手を前方へ出す。(手のひらを上にして肩の高さ。捧げものをするように)</p>
 <p>⑨</p>	<p>平和な町</p>	<p>手をそのまま右下へ流す。同時に出ている右足を引く。</p>
 <p>⑩</p>	<p>よ～</p>	<p>手を左下へ流す。同時に左足を引く。</p>

	みのる稲穂に	左足から2歩歩きながら、下がっている手を方の高さに上げて左側に「おいでおいで」。首も2回うなづく。
	笑顔をむけて	左足から2歩歩きながら、右側に「おいでおいで」。首も2回うなづく。
	鳴子	出ている右足をもう1度ついて、左足を上げると同時に右手を頭の上にあげ、左手は右手の二の腕あたりに添える。
	ひく	左足を前について右足を上げ、同時に左手を頭の上にあげ、右手は左手の二の腕あたりに添える。
	娘～	右足を前について左足を上げ、同時に右手を頭の上にあげ、左手は右手の二の腕あたりに添える。
	～～	左足を前について右足を上げ、同時に左手を頭の上にあげ、右手は左手の二の腕あたりに添える。
	の～	【ここから繰り返す】右足のつま先を円の中に向けて1歩踏み出し、頭の上でチョンチョンと手拍子。
	片えく	
	ぼ～	