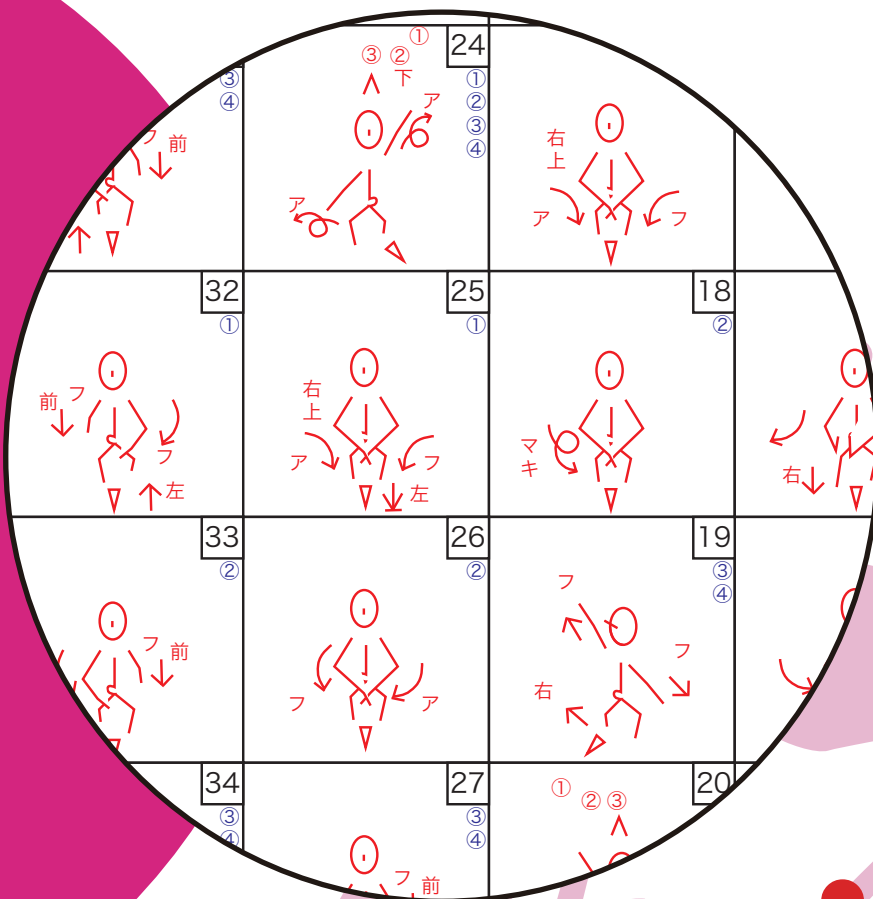


● 参考資料①舞踊譜



実際のお稽古場では、舞踊譜をお渡しします。本来はご自身で書き取っていただくものなのですが、覚えることに何ヶ月も掛かってしまいますので、早く舞台に立っていただくためにできる限りの教材をご用意しています。

日本の芸は特に下半身が重要です。「丹田」と呼ばれるインナーマッスルを鍛え、上半身の姿勢を保ちながら行う舞は、もはやスポーツです！

健康の秘訣は下半身の筋肉だと謳われている昨今。

運動するよりも自然と身体を鍛えられる素晴らしいアクティビティですよ！

ちなみに私は笛で鍛えた腹筋と踊りで鍛えた下半身のおかげで、初産にもかかわらず超安産でした！

● 参考資料②舞地図

里神楽は舞台の四隅を「踏む」という所作をすることで、四方を祓い清める意味がございます。そのため舞台の四隅は大変重要です。

同じ場所を行ったり来たり・・・意味のないような動きに思えますが、ひとつずつ神事にあやかった深い意味があるのです。

また、里神楽の小道具は多彩で、お扇子に始まり、榊の枝、奉幣などの神具、刀や弓などの武具にいたるまで様々でございます。飽きずにずっと続けられる舞ばかりです。

今も現役である家元も70歳を過ぎておりますが、大変元気に舞台に出ております。きっと神楽のおかげで健康的に過ごせているのだと思います。

