

福井しあわせ元気国体・福井しあわせ元気大会 公式ダンス「はびねすダンス」音頭 ver. 『はびねす音頭』振付解説

◎はびねす音頭には、2つのパターンがあります。

①「みんなおどり（三世代交流おどり）」…ベーシックな踊り。みんなで楽しく踊りましょう。

②「おとなおどり」…民謡などの踊りが得意な方々向けの踊りです。優雅に踊ってください。

◎7つの動き・ポーズがあります。※()内はおとなおどり

①カニ（山くずし）→②恐竜→③波→④田植え→⑤メガネ→⑥一番→⑦はぴりゅう

◎7つの動きを順番に、繰り返し行います。曲の最初と最後にはぴりゅうポーズをします。

◎曲のどの部分から始めても問題ありません。はぴりゅうポーズで終わってください。

★ はびねす音頭（みんなおどり）★

※写真は、左右反転しています。



①はぴりゅうポーズ

- ・両手の小指を立てて、頭の横に。
- ・曲の冒頭「みんなでおどろう！はびねす音頭」に合わせて、はぴりゅうポーズをします。
- ・曲の最後「はび〜っ」でも、同じくはぴりゅうポーズをします。

①カニの動き

- ・両手でカニのハサミを表現し、頭上に。曲の始まりと同時にカニの動きをします。
- ・【足】右足から斜め右前方に一歩前進、その後、左足で左斜め前方に前進します。

②恐竜の動き

- ・両手の指を第2関節で曲げて、恐竜（ガオー）ポーズ。
- ・【腕】下から1回転させてカウント4で斜め上、ポーズ。右→左の順で行います。
- ・【足】腕の回転に合わせて、右→左→右でポーズ。カウント4で左足の股関節を開いて外側に上げます。同じく左側でも行います。



③波をよける動き

- ・両手の指をそろえて、斜め上から下におろします。
- ・【腕】ガオーポーズの終わり、左上から右下におろします。続けて逆も行い、2回繰り返します。
- ・【足】腕の振りおろしに合わせて、右足から4歩前進します。

※三国節の振付の一部を採用しました。

④田植えの動き

- ・左手で苗の束をもっているイメージ。右手で苗をつまみます。
- ・【腕】カウント1で苗の束から苗をつまみ、カウント3で体の右側に植えます。同じ動作を2回繰り返します。
- ・【足】カウント1「つまむ」動作で右足を右側に、カウント3「植える」動作で左足をクロスさせて、体を半回転。同じ動きを2回繰り返して、1回転、正面に向き直ります。

⑤メガネのポーズ

- ・カウント1～4でポーズをとります。
- ・両手の人差し指と親指で輪っかを作ってメガネのレンズを表現、それを両目に当てます。
- ・【腕】メガネをかけながら、右側（外側）を向きます。
- ・【足】カウント1で、右足を右側（外側）に踏み込みます。カウント4で、左足を左側（内側）に伸ばして着きます。



⑥一番（イッチョライ）のポーズ

- ・カウント5～8でポーズをとります。
- ・左手の人差し指で1番のポーズをします。
- ・【腕】左手人差し指を左側（内側）にかざします。下から円を描くように動かします。右手は腰に当てます。
- ・【足】カウント5で、左足を左側（内側）に踏み込みます。カウント7で、右足を左足に寄せてつま先を軽く着きます。

※イッチョライ節の振付の一部を採用しました。

⑦手拍子→はぴりゅうポーズ

- ・手拍子：パン、パン、パン、（ウン）、パパン、はぴっ。
- ・【腕】両手を前に出して手拍子をします。「はぴっ」のタイミングで、はぴりゅうポーズ。
- ・【足】両足を揃え、手拍子に合わせて軽くリズムを取ります。



★ はぴねす音頭（おとなおどり） ★

おとなおどりは、優雅にきれいに踊りましょう。
振付①、③、④、⑥、⑦は、「みんなおどり」と同じです。

※写真は、左右反転しています。



①山くずしの動き

- ・両手を頭上で合わせて山を表現します。
- ・【腕】両手を開きながら、下します。
- ・【足】山を作るタイミングで右足を左斜め前方へ、両手を開くタイミングで、左足を右斜め前方へ。2回繰り返します。

②恐竜の動き

- ・両手の指を第2関節で曲げて、恐竜（ガオー）ポーズ。
- ・【腕】下から右斜め上に上げて、カウント4でポーズ。右→左の順で行います。
※1回転はしません。
- ・【足】腕の動きに合わせて、右足から前進し、左足をクロスさせて、かかとを地面につきます。同じく左側も行います。

⑤メガネのポーズ

- ・両手の人差し指と親指で輪っかを作り、少つぶして楕円形にし、メガネのレンズを表現します。
- ・【腕】右手は下から右斜め上に上げて、右前方の遠くを見ます。左手は、親指を軽く曲げて指を揃え、肘を伸ばしてきれいに見せます。
- ・【足】右足は、カウント1で右側に踏み込みます。左足は、右足に近づけるようにして、カウント4でつま先をつきます。



福井しあわせ元気国体 2018

第73回 国民体育大会 織りなそう カと技と美しさ
平成30年(2018年)9月29日(土)～10月9日(日)

福井しあわせ元気大会 2018

第18回 全国障害者スポーツ大会 織りなそう カと技と美しさ
平成30年(2018年)10月13日(土)～10月15日(日)



【はぴねす音頭 振付】

振付／福井県はぴねすダンス普及指導員
振付監修／藤田善宏（はぴねすダンス振付担当）

【制作】

「福井しあわせ元気」国体・障害者スポーツ大会実行委員会