

## ジェンカ 踊り解説

音楽：4/4拍子。前奏16呼間、歌から踊り始める。1回の踊り16呼間。

全曲で24回踊れる。(歌詞の「Hop Step」は踊り用語と無関係である)

隊形：男女が交互に立って縦一列となり、自分の前の人の腰に両手を添える(前の人の両肩に乗せてもよい)。先頭の人には両手を腰にとる。

ステップ：ホップ、ジャンプ

### 用語解説

ホップ＝体重のかかっている片足で跳び上がり、その足で着地すること。いわゆる片足とびである

### 踊り方

・ホップと足のだし入れ

1. 全員右足でホップしながら左足踵を左斜め前にだして〔1〕、戻し〔2〕、もう一度右足でホップしながら同様に行く〔3、4〕。 . . . . . 4呼間

2. 次に左足でホップしながら、右足踵を右斜め前に1と同様に行く〔1～4〕 . . . . . 4呼間

・両足そろえてジャンプ

1. 両足をそろえ、膝をゆるめて軽く前へジャンプ〔1、2〕、後ろへジャンプ〔3、4〕 . . . . . 4呼間

2. 両足をそろえたまま、前へジャンプを3回行って前進し〔1～3〕、休む〔4〕。 . . . . . 4呼間

以上を繰り返す

### 留意点

1. 踊りは簡単であるが、興に乗り過ぎると粗暴になり危険である。その点指導者はよく注意する。
2. 先頭のリーダーはつねに安全に心がけ、他の列と接触しないように進む方向に注意する。