

1番

『伝統の技』 ～昔の佐倉～

佐倉藩では、武士が弓や剣術に励み、印旛沼では投網(とあみ)で漁が行われていた。

イメージ

う さ ぎ お い し

か の や ま

【弓を引く】



背中

両手を大きく上にあげてから、体の横に引き下ろす

イメージ

こ ぶ な つ り し

か の か わ

【剣を振る】



おなか

両手を強く握り、次に手を組みかえて握る

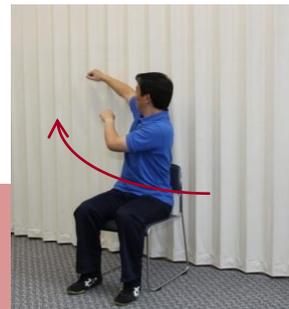
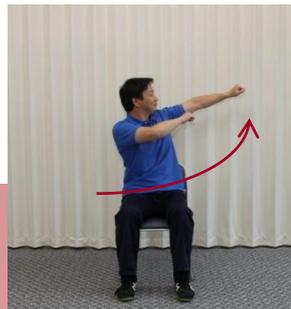
握ったまま上に引き上げ、力を抜いて振り下ろす

イメージ

ゆ め は い ま も

め ぐ り て

【投網】



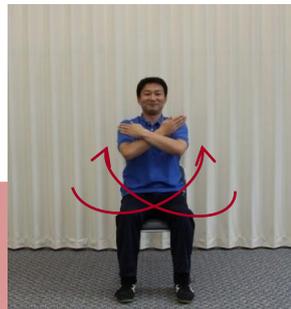
体のひねり

上体を軽く前にたおし、次に大きく腕を振り上げ、網を投げるように体をひねる

【深呼吸】

わ す れ が た き

ふ る さ と



リラックス

胸を大きくひらいて深呼吸、力を抜いてリラックス