

# ソーラン節

## ソ - ラン 節 の い わ れ

ソーラン節は、北海道のニシン漁で、命をかけて働くたくましい漁師たちの作業歌です。

彼岸過ぎ、残雪がやせて春の日差しが日ごとに明るくなる。しかし、まだ暗い北の海は、北西の季節風につつまれて、荒れに荒れる。そのシケの名残りが去らない、どんよりとした空模様である。ニシンの大群（群来（くき）という）がやってくるのは近い。浜辺は急に活気づく。そのころになると、東北地方からもヤン衆（雇われ漁夫）がどっとやって来る。

初めてニシン場へ来る漁夫は、「とわたり」と言って浜や彼らの仮の住まいの番屋前の雪をのけて捨てる作業をし、網の手入れ、道具作りをする。支度ができあがると、大安の日を選んで「網卸し（あみおろし）」の祝宴を行う。船着き場に五色の吹流しを立て、ニシン船には大漁旗を立てる。この日は、直径 15cm もあるあん入りの餅が五つもみんなに当たり、隣近所や関係者にも配られる。

この祝宴に入る前に、親方から役目の発表と掟書（おきてがき）が言いわたされる。この掟書は、幅 30cm、長さ 1.8m の板に

定（さだめ）

- 一つ 火の用心第一のこと
- 一つ 船頭の命令には絶対服従すること
- 一つ けんか口論いたすまじこと

などと記され、その次に、大船頑、下船頑、飯たき、陸回りなどの名を墨で書き、柱に打ち付けられる。

また、網糾しの頃は、神社や寺で大漁祈願を行い、おみくじを配る。それが、神棚にならべてはられる。網卸しが終わると、沖に出て網を張る位置を決める。

ニシンが来る頃になると、カモメが来て、川の中洲や山の残雪にたむろし、日暮れに沖へ向かって飛び立つ。その方向で、今晚のニシンの群采は、どこの沖から、と言ったものである。ニシンが仕掛けた網に入ると、船頭は下船頑に「起こせ」と合図し、漁夫たちは音頭にのって気持ちをそろえて全力で網を起こす。この状態が、隣の網もまたその隣の網のとなると、絶壁や丘にこだまして、ニシン場の本当のにぎわいとなり、ニシンの群来で海の色は牛乳を流したように変わってしまう。空には、エサを求めてカモメが飛び交っている。

ニシンが網にのると、ヤン衆たちは杵船（わくぶね）を近付けて、三人一組で柄の長さ 3m もあるような大クモ網でニシンをすくっては杵船へとくみあげる。なにしろニシンの群れの中へクモ網を入れるだけに、「ソーラン、ソーラン」の掛声に合わせて三人が力を込めてクモ網をゆすり、いっぱいになったところで「チョイ」の掛声と共にいっせいに引き上げるのである。この時に歌われていた歌が「ソーラン節」である。こうして、杵船にニシンがいっぱいになると、浜辺までもどってきて、船と岸とに板をかけると一方通行でわたってくる。オロロンと呼ばれる女出稼ぎ人たちの背中の木製のモッコに、ポンタモで一杯ずつすくっては入れて納屋までニシンを運ばせた。

こうしたニシン漁の全盛時代は、明治 20 年代までであった。

ニシン漁は、その期間だけしかできないので徹夜が続き、たいへんな重労働になります。板子（いたご）一枚へだてて下は冬の荒海。眠気や疲労を吹き飛ばすために、「ソーラン、ソーラン」と掛声をかけ、勇気づけ合

って作業をしたと言われている。

## 踊り方

この踊りは漁師の踊りで、一つひとつの振りが労働をはっきりと形作っているもので、たくましい漁師になったつもりで踊ることが大事である。

るをこぐ時は、沖をめざして力いっぱいこぎ出すように、網を引くところや網を引くところは、ニシンを想像しながら互いに掛声をかけあい、ぐっと腰を入れて踊るように指導すべきである。全体に、思いっきり力いっぱい踊る踊りである。

## ソ - ラン 節

1 ヤーレン ソーラン ソーラン  
ヤレン ソーラン ソーラン  
ハイハイ

男度胸は 五尺のからだ  
ドンと乗り出せ 波の上

チョイ ヤサ  
エ エンヤーサノ ドッコイシヨ  
ハー ドッコイシヨ ドッコイシヨ

2 船も新し 乗り手も若い  
一丈五尺の るもしなる

3 沖の暗いのは 北海あらし  
おやじ帆をまけ かじをとれ

4 ニシン来たかと カモメに問えば  
わたしゃ立つ鳥 波に聞けも  
ず

5 大漁旗見りゃ カモメがさわぐ  
おらのつら見りゃ かかさわぐ

6 おやじ大漁だ 昔とちがう  
とれた魚は おらがもの

7 おらが国さで 見せたいものは  
大漁のぼりの 赤い旗

一尺...約 30.3cm  
五尺...約 151.5cm

1丈...約 3.03m

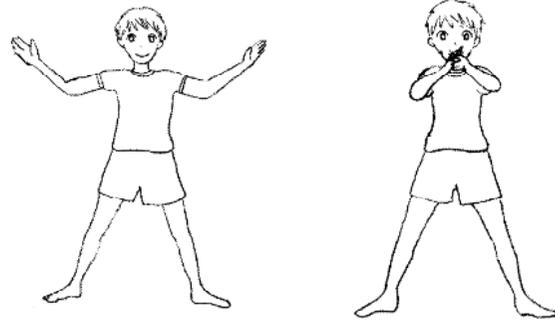
る...押し引いて、水をかいて船を進める道具

かか...妻

のぼり...細長い布で、目印として立てる旗

# ソーラン節

**前奏**  
足を大きく開き、大きく手拍子を打つ



## 1番



① ヤ  
櫓をこく動作でかまえる。右足は斜め前を出し腰を落とす。両手を軽くにぎり、舟の進行方向に上体をひねる

② -  
腰にくっと力を入れて両手で前に押し出す。押し出す時に手首を起こす

③ -  
②③を繰り返して櫓こぎをする  
両手を引き寄せながら重心は左足へ

④レン ソーラン  
ソーラン  
ヤレン ソーラン  
ソーラン



⑬からだ  
⑫の姿勢のまま顔をキッと上げる



⑭ドンと  
右足を右斜め前を出して重心をかけ、重ねた腕を右斜め下に突き出すようにして波を表す



⑮のりだせ  
重心を左足に移しながら腰を引く。腕は波が押し返されたように山なりに左斜め下に引く



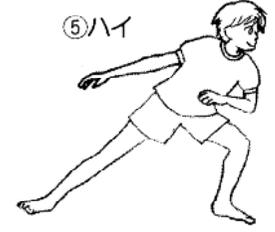
⑯なみ  
⑭の反対



⑰のうえ  
⑮の反対



⑱チョイ  
左足を横に戻して手拍手1回



⑤ハイ  
そのままの位置でもう一度櫓をこく



⑥ハイ  
右上手、左手後ろで腰をしずめる



⑦お  
右足を上げて伸びながら、右手で右ももを軽くたたき左手は大きく前上方に振りかざす。



⑧とこ  
⑦の動きから、そのまま腰をしずめて⑥の反対の振りになる



⑨どきよ  
⑦の反対



⑩う  
⑥とおなじ



⑪は  
腰をしずめた姿勢から両足踏み切りで強くジャンプして、腕を横にパッと開く



⑫五尺の  
着地と同時に中腰できめ、腕は胸前で重ね、顔は下向き



⑲ヤサエ  
右足を前を出して腰を落とす。右手は手の平を上にして前に突き出す。左手は胸に平行させて右腕の下におく（これは左腕で舟べりをつくり、そこから網を投げる動作を表す）



⑳エン  
出した右手を左腕に巻きつけるように手前まわしにカイグリをする



㉑ハー  
網を引き上げるように右手を上上げる。右足を後ろに引いて腰を落としてきめる

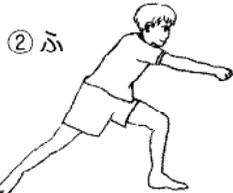


左足を引いて立ってきめる

㉒サーノドッコイ ショ  
⑲ ⑳ ㉑ を繰り返す  
㉓ ショ  
㉔ ハー ドッコイ ショ  
ドッコイ ショ  
⑥～⑩ を繰り返す

★ 2番

① ヤーレン ソーラン ソーラン ヤレン ソーラン ソーラン ハイハイ (1番の①~④を繰り返す「ハイ」「ハイ」は手拍子2回)



② ふ  
左足を横に出して重心をかけ  
右手でロープを強くつかむ



③ ねも  
さらに左手を伸ばして  
ロープをつかむ



④ あたらし  
重心を右足に移しながら  
ロープを引っ張る

⑤ 乗り手も 若い (②~④を繰り返す) ⑥ 一丈五尺の (②~④を繰り返す) ⑦ 櫓もしなる チョイ (②~④を繰り返す。チョイで手拍子1回)  
⑧ ヤサエ エン ヤーサーノ ドッコイショ ハードッコイショ ドッコイショ (1番の⑩~⑭を繰り返す)

★ 3番

① ヤーレン ソーラン ソーラン ヤレン ソーラン ソーラン ハイハイ



② ハイハイ  
腰を落として網をたくす  
動きを2回くり返す



③ お  
腰を落としたまま左方向  
から網を持ち上げる



④ きの  
右足へ重心を移し、網を  
右斜め前に投げる

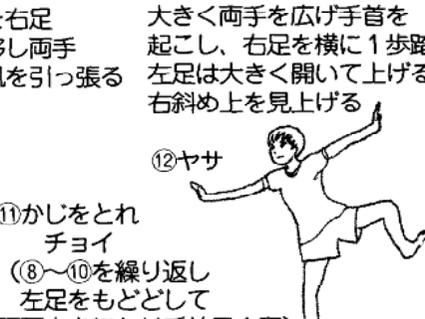
⑤ くらいのは (③④の反対)  
⑥ 北海 (③④を繰り返す)  
⑦ あらし (③④の反対を繰り返えした後、手拍子を1回)



⑧ おやし  
左足を前に踏み出しながら  
右手を上へ上げて帆をあげる  
動き



⑨ 帆を  
さらに左手  
を上へ上げ  
ながら左足  
で軽く跳ぶ



⑩ まけ  
重心を右足  
に移し両手  
で帆を引っ張る



⑪ かじをとれ  
チョイ  
(⑧~⑩を繰り返して  
左足をもどとして  
正面向きになり手拍子1回)



⑫ ヤサ  
大きく両手を広げ手首を  
起こし、右足を横に1歩踏み、  
左足は大きく開いて上げる。  
右斜め上を見上げる



⑬ エ エン  
左足を踏んで軽く  
跳ぶ。視線はそ  
のまま右斜め上



⑭ ヤーサーノ  
右足を踏んでから右足で  
軽く3回跳ぶ左斜め上を  
見上げる



⑮ ドッ  
左足をおろして  
腰を落とす



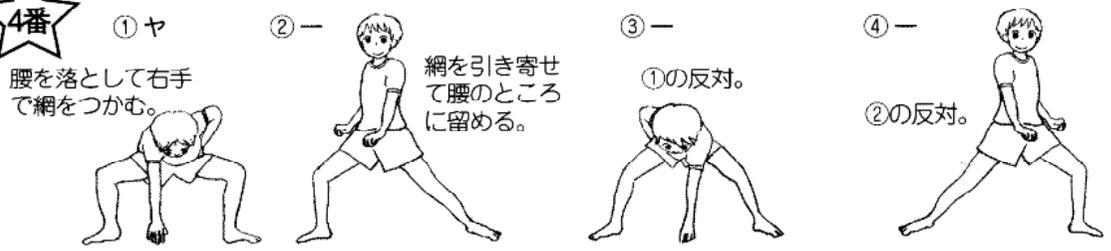
⑯ コイ  
腕を胸前で重ね、顔は  
下向き。1番の⑫と同じ



⑰ ショ  
⑯の姿勢のまま顔を  
キッと上げる。1番  
の⑬と同じ

⑱ ハー ドッコイショ ドッコイショ (1番⑥~⑩のを繰り返す。1番の⑭と同じ)

★ 4番



① ヤ  
腰を落として右手  
で網をつかむ。

② ー  
網を引き寄せ  
て腰のところに  
留める。

③ ー  
①の反対。

④ ー  
②の反対。

⑤ レン ソーラン ソーラン  
ヤレン ソーラン ソーラン  
①~④を3回繰り返す。

⑥ ハイ ハイ  
手拍子を2回打つ。2回目の手拍子と同時に、腰を落  
としながら右手右足を後ろに引き、次の動きの準備。



⑦ お  
左足をぐっと踏み直しながら  
⑥で後ろに引いた右手を前に  
つき出して網をつかむ。



⑧ やじ  
大漁だ  
網を手前回し  
にカイグリし  
て引く。



⑩ と  
重心を左足に  
かけグッと腰  
を深く落とし  
て魚をたも  
すくう動作。



⑪ れた  
左手を後ろ、右手  
を前にしてたも  
を持ちかえる。



⑫ 魚  
すくった魚を後ろ  
の親船に放り投げ  
る動作。上体を起  
こして右後ろに上  
体をねじる。

⑬ は  
⑩と同じ

⑭ おらが物  
⑪⑫を繰り返す

⑮ チョイ  
左足を横に戻して手拍子1回



⑯ ヤサ  
右足を前に踏み出して重心  
をかけ両手をこぶしにして  
魚をいっぱい入れた籠を背  
中にしよった動作。



⑰ エ エン  
左足に重心を踏みかえて  
右足を大きく上げ、上体  
を左にそらす。「エン」  
で1回片足跳びをする。



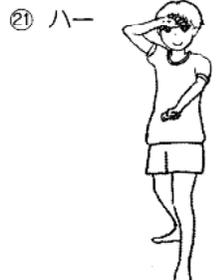
⑱ ヤーサーノ  
右足を下ろして左足を上げ  
た後片足立ちのまま右まわ  
りに3拍で半回転する。



⑲ ドッコイ  
「ドッ」で左足を下  
ろし「コイ」でさら  
に腰を落とす。



⑳ ショ  
背負ったニンシを陸に上げる  
動作。左足に重心をかけ、に  
ぎりこぶしのまま両手を投げ  
るように斜め上へ。



㉑ ハー  
右手こぶしのまま、ひた  
いの汗をぬぐう動作。



㉒ ドッコイショ  
右手を右斜め  
下に開く。



㉓ ドッコイショ  
左足を横に置きながら  
左手こぶしで汗をぬぐ  
い、左斜め下に開く。

# ソーラン節指導のポイント

## < 櫓(ろ)こぎ >

水をかいているので、すーっとは動かない。(動くときはすり足で)  
 ゆっくり、1 2 3 4 と押し、5 6 で引き、ヤレンのレン で手首を返す。

手首の返しは ヤレンとソーラン の レンとラン。

櫓こぎは、腰でおします。

## < 天と地 >

「なんば」の指導。

股をわり、腰を落として同側の手足を一緒に動かします。(南蛮振り)  
 右手、右足を同時に上げたり、下げたり  
 右、左を交互に  
 右手で右足をたたきながら、足ふみなどの動作。

## < 手、足 >

力強さを強調するために、手首、ひじ、ひざなど、すべて直角になるよう意識する。

## < かけ声、手拍子 >

かけ声、手拍子も大切な演技。

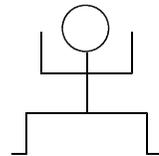
かけ声

「ハイハイ」

「ハ一、ドッコイショー、ドッコイショー」

手拍子は、合わせるのに意外と時間がかかる。

大きく、ゆっくり



## < 歌と太鼓 >

太鼓

① ① ① ② ヤ

① ① ①

③ ソーラン トーラン ハイハイ おとこ ときょうは 五しゃくの

からだー ドント のり出せー なみ のーう えチヨイヤサ

エーン ヤー サーノ ④ ドッコイ ショ ハー ドッコイ ショ

前奏と同じ

ドッコイ ショ (ヤ)

## < 太鼓のたたき方 >

ほとんどは①を使う

①

右 ドーンコ ドンコン ドーン カッカッ

左

③ ソーラン ソーランハイハイ

右 ドーンコ ドンコン ドーン コーンカッカッ

左

②

右 ドーンコ ドンコン ドン カッ

左

④ ドッコイ ショ ハー ドッコイ ショ ドッコイ ショ

右 ドーンコ ドンコン ドン カッ ドン カッカッ ドン カッカッ

左

ふち打ち



## 1. ソーラン節構成 (一例)

- 1番 } 全員で1番、2番  
 2番 }  
 3番 男子が3番(女子は座って手拍子) 男女別にしていこうがあれば  
 4番 女子が4番(男子は座って手拍子) クラス別にしてもよい  
 5番 隊形移動(舟2せきをつくる)  
 6番 } 全員で1番、2番(最後に「ヤーツ」)  
 7番 }

## 2. 練習計画

1. 「櫓こぎ」 ソーラン節ノート
2. 「2番」 ソーラン節ノート
3. 「1番」 ソーラン節ノート
4. 「3番」 ソーラン節ノート
5. 「4番」 ソーラン節ノート
6. 「全体を通して」 ソーラン節ノート  
練習の前にビデオ(わらび座)を見せる。
7. 「全体を通して」 ソーラン節ノート
8. 「完成」 ソーラン節ノート
9. 「まとめ」 ソーラン節ノート

## 3. 授業では

- ・必ずペア(もしくは3人)を組ませて、一人の子どもが踊るときは、一方の子どもは観察するように指示する。
- ・個人ノートの感想は、ペアの子どものアドバイスを先に書いてもらい、それを見てから書くようにさせる。

## 4. ソーランノート

ソーラン節の 歌詞	ソーランノート  名前 _____
--------------	-------------------------

表

ソーラン節の いわれ	
---------------	--

中

毎時間の記録をはる

ソーランノートを画用紙に印刷して、一人一人に持たせます。  
毎時間の記録を書くようにします。

## 5. 運動会でのソーラン節の構成

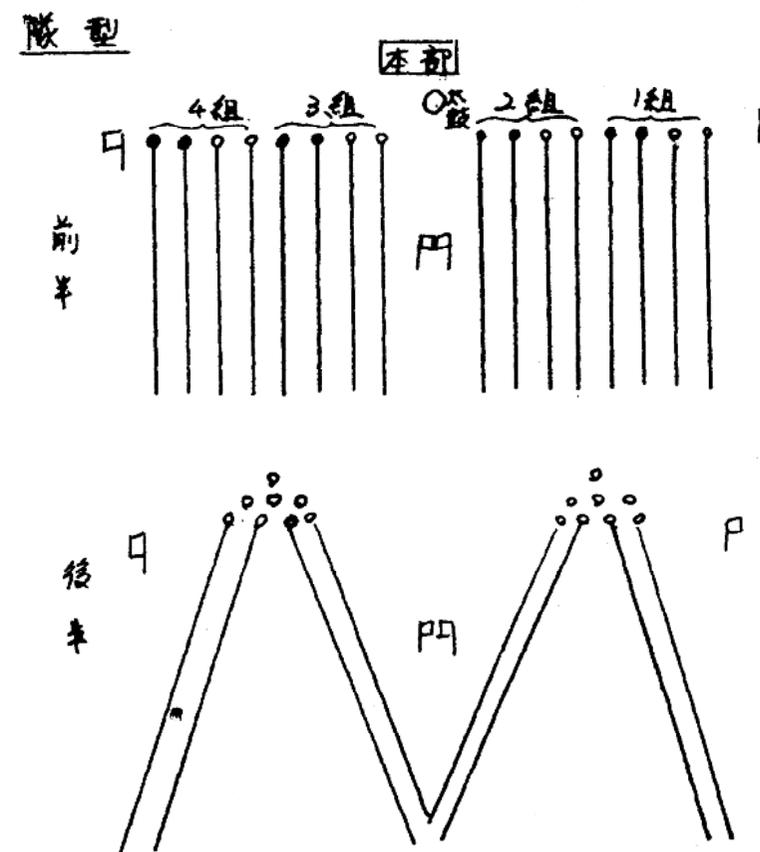
入場

入場門側 1. 2組 大漁旗2本  
「舟が出るぞー」のかけ声(1人)  
(「大漁だ、大漁だ。ニシンの群れがやってきたぞー」)など

退場門側 3. 4組 大漁旗2本  
「よーし」全員

太鼓の連打で かけ足で入場

隊形



隊形変化はできるだけ少なく、かんたんにした。

退場 太鼓の連打で退場

## 4. 服装

ねじりはちまき  
体操服か法被(子ども会など祭りなどで使うものがあれば借りてくる。)  
はだし(運動靴をはいてもいい)

## ソーラン節

1 ヤーレン ソーラン ソーラン  
ヤレン ソーラン ソーラン  
ハイハイ

男<sup>どきょう</sup>度胸は 五尺<sup>ごしゃく</sup>のからだ  
ドンと乗り出せ 波<sup>なみ</sup>の上

チョイ ヤサ  
エ エンヤーサノ ドッコイショ  
ハー ドッコイショ ドッコイショ

2 船も新し 乗り手も若い  
一丈五尺<sup>いちじょうごしゃく</sup>の ろもしなる

3 おき<sup>おき</sup>くら<sup>くら</sup>の暗いのは 北海<sup>ほっかい</sup>あらし  
おやじ帆<sup>ほ</sup>をまけ かじをとれ

4 おやじ大漁<sup>たいりょう</sup>だ 昔<sup>むかし</sup>とちがう  
とれた魚は おらがもの

5 大漁旗<sup>たいりょうばた</sup>見りゃ カモメもさわぐ  
おらのつら見りゃ かかさわぐ

6 おらが国さで 見せたいものは  
大漁<sup>たいりょう</sup>のぼりの 赤い旗<sup>はた</sup>

7 ニシン来たかと カモメに問<sup>と</sup>えば  
わたしゃ立つ鳥 波に聞け

一尺…約30.3cm  
五尺…約151.5cm

1丈…約3.03m  
ろ(櫓)…おしてひいて  
水をかいて船を進める道具

かか…妻(つま)

のぼり…細長い布で、め  
じるしとして立てる旗

# ソーランノート

「ソーラン節」をおどろう

年 組

(なまえ )

(ソーランペア )

目標

「ソーラン節」のテーマは

労働<sup>ろうどう</sup>(はたらくこと)です。

- ・ソーラン節は、命をかけてはたらく漁師<sup>りょうし</sup>たちのおどりで、おどりを通して、漁師の「たくましさ」「力強さ」をあらわしてみよう。
- ・ソーランペアの友達と、見合ったり教え合ったりしておどろう。

ぼく(わたし)の目標<sup>もくひょう</sup>

## ソーラン節とは

ソーラン節は、北海道のニシン<sup>りょう いのち</sup>漁で命をかけてはたらくたくましい漁師<sup>りょうし</sup>たちの間で歌われていた作業歌<sup>さぎょううた</sup>です。

明治ごろまでは、毎年、春先になると、ニシンの大群<sup>たいぐん</sup>が北海道の沖<sup>おき</sup>にやってきました。その数は、ものすごい。群れの中に、ぼうをつきさしてもたおれないくらいだったと言います。ニシンは、体長30～35cm、細長く、背中は、黒っぽい青で、おなかは銀色をした魚です。このニシンの大群を、漁師たちは、あみにかけ、タモあみですくうのです。

ニシンがあみに入ったことを知ると、それまでねていた漁師は、たたき起こされ、漁<sup>りょう</sup>が始まります。外は真っ暗、ねむたい目をこすりながら、漁師たちは、沖にむかいます。船頭<sup>せんとう</sup>の声に合わせて、櫓こぎ<sup>ろ</sup>が始まります。春と言っても、波が高く、海は少し荒れ模様<sup>あもよう</sup>です。その上、寒い風がふき、寒さが身にしみます。それをふきとばすように、船頭の声に合わせて、漁師たちは櫓<sup>ろ</sup>をこぎます。

ニシンがあみにのると、漁師たちは、船を近づけて、三人一組で、柄<sup>え</sup>の長さが3mもあるような「大タモあみ」で、ニシンをすくっては、船の中へ入れます。

「ソーラン、ソーラン」のかけ声に合わせて、三人がタモあみをゆするのです。

ニシン<sup>りょう</sup>漁は、その期間<sup>きかん</sup>だけしかできないので、毎日徹夜<sup>てつや</sup>が続き、たいへんな仕事だったのです。ねむけやつかれをふきとばすために、「ソーラン、ソーラン」とかけ声をかけ勇気<sup>ゆうき</sup>づけ合いました。そんな漁師たちになりきっておどってみましょう。

## ソーラン節をおどろう

ソーラン節は、漁師のおどりなので、一つひとつのおどりが、漁師の作業をあらわしています。たくましい漁師になったつもりでおどってください。

櫓<sup>ろ</sup>をこぐときは、沖<sup>おき</sup>をめざして、力いっぱいこぎだしてください。あみをひくところは、ニシンのとれるようすを想像<sup>そうぞう</sup>しながら互<sup>たが</sup>いにかけて声をかけあって、ぐっと腰<sup>こし</sup>を入れておどりましょう。

の り し ろ

### ソーランノートの使い方

・授業が終わると

ソーランペアの人の感想を、プリントに書いてもらう

ソーランペアのアドバイスをもとに、自分の感想を書く。

プリントをソーランノートにはる。

先生にていしゅつ

ソーラン節への道 その 月 日 ( )  
今日の学習「櫓(ろ)こぎ」

年 組 ( 本人の名前 )  
ソーランペア ( )

お話

ニシン舟の櫓(ろ)は、一丈五尺(約4.5m)もあります。  
これをこぐには、手だけではなく、こしを入れて、からだ全体でおしたり、ひいたりします。

<おどり方>

ヤア～ア～ アレン、ソ～ラン、ソ～ラン、ヤレン、ソ～ラン、ソ～ラン  
(おす)(ひく) (おす) (ひく) (おす) (ひく) (おす) (ひく)



またわり

- ・足をしっかりひらき、へっぴりごしにならない。
- ・うちまたにはならない。
- ・むねをはり、からだはまっすぐ。

目は、ふねのすすむ方を見る。

ペアの ( ) は ( x をつけよう )

( ) しっかり、こしをおとしておどれていた。

( ) からだ全体で、ろをおしていた。

( ) 目は、ふねのすすむ方向を見ている。

ペアの ( ) へ

ソーラン節を初めて見てどんなことを感じましたか？

Blank box for writing answers to the question above.

はペア・トリオの人が書く わたす は本人が書いて 先生にていしゅつ。

ソーラン節への道 その 月 日 ( )  
今日の学習「2番をおどろう」

年 組 ( 本人の名前 )  
ソーランペア ( )

2番の歌

ふね あたら の 乗り手も若い 一丈五尺の 櫓もしなる

お話

波が荒いので、舟も新しくして、こぎ手の漁師たちも若く、新しくした。  
一丈五尺(約4.5m)もある大きな櫓がしなるほど、波もあらいけど、  
そんな荒波に負けたりしないぞ。力いっぱいこいでやるぞ！

<おどり方>

「櫓(ろ)こぎ」・・・一番といっしょで、こしをしっかりととして、力強く。

「つなひき」・・・左から右へ力いっぱいつなをひっぱります。

「あみなげ」・・・舟のへりからあみを投げ入れ、ひきあげます。

「みえ」・・・こしをしっかりとす。

ペアの ( ) は ( x をつけよう )

	x	ペアの人へのアドバイスがあれば書きましょう。
櫓こぎ		
つなひき		
あみなげ		
みえ		

感想

Blank lines for writing感想 (Thoughts).

はペア・トリオの人が書く わたす は本人が書いて 先生にていしゅつ。

ソーラン節への道 その 月 日 ( )  
今日の学習「1 番をおどろう」

年 組 ( 本人の名前 )  
ソーランペア ( )

1 番の歌

男度胸は 五尺の体 ドンと乗り出せ 波の上

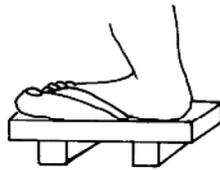
お話

海の上の仕事は、一步まちがえば死んでしまう。でも、漁師たちは、まっている家族のためにも、ゆうきをもって、度胸をもって海へ出ていきます。  
たった五尺 ( 1 . 5 m ) しかない体だけど、荒海へドンと乗り出します。

< おどり方 >

- 「みえ」・・・水平線にのぼる太陽を見上げる。
- 「きめ」・・・自分のからだをほこらしげに見せる。
- 「荒波」・・・船が荒波にぶつかり、おしもどされてはすすんでいくようです。
- 「あみなげ」・・・あみを舟べりから投げ入れ、引き上げる。

ペアの ( ) は ( x をつけよう )  
( ) しっかり、こしをおとしておどれていた。  
( ) ゲタ足ができています。  
( ) 力強くおどれている。



< ゲタ足 >

ペアの ( ) へ

感想

Blank box for writing感想 (Reflection).

はペア・トリオの人が書く わたす は本人が書いて 先生にていしゅつ。

ソーラン節への道 その 月 日 ( )  
今日の学習「3 番をおどろう」

年 組 ( 本人の名前 )  
ソーランペア ( )

3 番の歌

沖の暗いのは 北海あらし おやし帆をまけ かじをとれ

お話

これで漁も3日目だ。元気を出してあみを入れるぞ。沖の方は暗くなってきた。これは、北海あらしがやってくるぞ。早く帆をおろせ。あらしにまきこまれてしまう。波が大きくなって、舟がゆれだした。しっかりふんばれ。海におちたら助からないぞ。

< おどり方 >

- 「櫓こぎ」・・・一番といっしょで、こしをしっかりととして、力強く。
- 「あみいれ」・・・あみをほぐしながら、海にあみをなげこみます。  
( 右 左 右 左 )
- 「帆まき」・・・舟の帆をおろします。ロープを右手 左手としっかりつかみます。
- 「ふんばり」・・・波でゆれる舟の上で、足をしっかりふんばります。
- 「きめ」・・・自分のからだをほこらしく見せます。

ペアの ( ) は ( x をつけよう )

	x	ペアの人へのアドバイスを書きましょう。
櫓こぎ		
あみいれ		
帆まき		
ふんばり		
きめ		

感想

Blank box for writing感想 (Reflection).

はペア・トリオの人が書く わたす は本人が書いて 先生にていしゅつ。

ソーラン節への道 その 月 日 ( )

今日の学習「4番をおどろう」

年 組 (本人の名前) )  
ソーランペア ( )

4番の歌

おやじ大漁だ むかしとちがう とれた魚は おらのもの

お話

おやじたちの時代は、命がけでとったニシンも、ほとんどが網元にとられてしまった。でも、今では、とれたニシンはみんな自分たちのもの。みなとでまわっている女のひとたちの背中のモッコにニシンシを入れる手もかるい。

<おどり方>

- 「櫓こぎ」・・・一番といっしょで、こしをおろして力強く。
- 「下手あみなげ」・・・あみを下からなげて、ひきあげます。
- 「タモ」・・・とれたイワシをタモ(大きなあみ)ですくって、モッコ(かご)に入れる。(入れて もちかえて なげる)
- 「モッコ」・・・モッコに入れたイワシをきしにはこぶ。
- 「あせふき」・・・漁をおえて、あせをふく。

ペアの ( ) は ( x をつけよう )

	x	ペアの人へのアドバイスを書きましょう。
櫓こぎ		
あみなげ		
タモ		
モッコ		
あせふき		

感想

感想を書くための大きな空欄

はペア・トリオの人が書く わたす は本人が書いて 先生にていしゅつ。

ソーラン節への道 その 月 日 ( )

今日の学習「全体を通してをおどろう」

年 組 (本人の名前) )  
ソーランペア ( )

ぶたいで大人の人たちがおどるソーラン節のビデオを見ましょう。ビデオを見て思ったことは？

ビデオを見て思ったことを記入するための空欄

自分のおどりの見せ場は(カブよくおどりたいところは)どこですか？

自分のおどりの見せ場を記入するための空欄

いよいよ、ソーラン節がかんせいします。

- 1番・・・全員で
  - 2番・・・全員で
  - 3番・・・( )がおどる。( )はすわって手びょうし
  - 4番・・・( )がおどる。( )はすわって手びょうし
  - 5番・・・いどう
  - 6番・・・全員で
  - 7番・・・全員で
- かけ声をわすれずに  
・「ハイ、ハイ」  
・2番、7番の「ソーレ」  
・「ハードッコイショ、ドッコイショ」

「1番～7番まで通しておどります」  
できていないところを、教えてあげましょう。  
ペアの ( ) は

1番	
2番	
3番	
4番	

- ペアの人のおどりは？ ( x ) をつけましょう。
- ( ) おどりがおぼえられている。
- ( ) しっかりこしをおとしておどれている。
- ( ) かけ声をしっかりかけられている。

はペア・トリオの人が書く わたす は本人が書いて 先生にていしゅつ。

ソーラン節への道 その 月 日 ( )  
今日の学習「全体を通してをおどろう」

年 組 ( 本人の名前 )  
ソーランペア ( )

ソーラン節のかんせいをめざそう!

- 1 番... 全員で かけ声をわすれずに
- 2 番... 全員で ・「ハイ、ハイ」
- 3 番... ( )がおどる。( )はすわって手びょうし ・2 番、7 番の「ソーレ」
- 4 番... ( )がおどる。( )はすわって手びょうし ・「ハードッコイショ、
- 5 番... いどう ドッコイショ」
- 6 番... 全員で
- 7 番... 全員で

おどりの見せ場をつくろう おどりでみせたいところは **ここ**だ!

できていないところを、教えてあげましょう。  
ペアの ( ) さん、くんは

1 番	
2 番	
3 番	
4 番	

- ペアの人のおどりは? ( x ) をつけましょう。
- ( ) おどりがおぼえられている。
  - ( ) 一つ一つのおどりが正しくできている。
  - ( ) しっかりこしをおとしておどれている。
  - ( ) かけ声をしっかりかけられている。

感想

-----  
-----  
-----

はペア・トリオの人が書く わたす は本人が書いて 先生にていしゅつ。

ソーラン節への道 その 月 日 ( )  
今日の学習「おどりの完成をめざそう」

年 組 ( 本人の名前 )  
ソーランペア ( )

ソーラン節の見せ場をつくろう

おどりができあがってきたら、どんなところを見せたいか ( 見せ場 ) を考えま  
しょう。  
わたし、ぼくの見せ場はここだ!

おどりの順番  
入場「大きな声を出して」

- 1 番... 全員で かけ声をわすれずに
  - 2 番... 全員で ・「ハイ、ハイ」
  - 3 番... ( )がおどる。( )はすわって手びょうし ・2 番、7 番の「ソーレ」
  - 4 番... ( )がおどる。( )はすわって手びょうし ・「ハードッコイショ、
  - 5 番... いどう ドッコイショ」
  - 6 番... 全員で
  - 7 番... 全員で
- さいごのきめ... 「やーっ」

- ペアの人のおどりは? ( x ) をつけましょう。
- ( ) おどりの順番がおぼえられている。
  - ( ) 一つ一つのおどりが正しくできている。
  - ( ) しっかりこしをおとしておどれている。
  - ( ) かけ声をしっかりかけられている。
  - ( ) 櫓こぎは、かおをあげて前をむけてできる。

ペアの ( ) くん、さんへ

-----  
-----  
-----

感想

はペア・トリオの人が書く わたす は本人が書いて 先生にていしゅつ。

ソーラン節への道 その 月 日 ( )

今日の学習 「ソーラン節をおどり終えて」

年 組 ( 本人の名前 )

ソーランペア ( )

ペアの ( ) へ

-----  
-----  
-----  
-----

「ソーラン節」の学習を終えた感想を書きましょう。

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----

はペア・トリオの人が書く わたす は本人が書いて 先生にていしゅつ。