

能のけいこ

能のけいこには大きく 4 つの取組があります。

①すり足 ②舞、扇 ③正座 ④謡（うたい）などがあります。

1 つ目はすり足です。すり足は足音を立てないようにします。また、姿勢をまっすぐ保ちながら、かかとをあげないようにするのがポイントです。

2 つ目は舞です。舞は普段しない動きを一人一人します。みんなで合わせるのがポイントです。

扇を持つときは扇を持つ手の高さと同じになるようにするので扇の持ち方と舞を同時にするのが特に難しかったです。

3 つ目は正座です。長時間正座の体勢でいます。

正座の体勢は、足と足の間をこぶし一つ分あけます。

4 つ目は謡です。合わせる声をできるだけ長く出す事がとても難しかったです。お腹に力を入れて力いっぱい声をだすことがポイントです。

能の写真

