

# Michael Row the Boat Ashore

19世紀のアメリカでは、奴隷(どれい)として、たくさんの黒人たちが  
つらい労働をしなければなりません。そんな彼らは、苦しみに  
たえるため旧約聖書にある Jordan 川を渡った先にある楽園のことを  
思って、この歌を歌いました。



<Hallelujah (間奏・後奏以外のハレルヤに共通)>

つなく 広げる 戻す 左手を頭の後ろに回し、右手は相手の頭の後ろに 右手をつないで 両腕を伸ばす

◎2回目 ☆ジルバ  
最後は男の子が女の子を右手で次のヘア(右)に送ろう!

◇前奏 ☆ボートをこぐように、オールを持ったつもりで移動しよう!

1拍目 2拍目 3~7拍目 8拍目

●男 ○女

男の左・女の右でコーナーを作る

ボートを漕ぎながら1拍ごとに右斜め→左斜めへと進む

6回ボートを漕いだらパートナーと向き合う

◆1番 (男の子・女の子共通)

1拍待って  
♪ Michael, row the boat ashore

① ☆1回目 右側 ☆2回目 左側  
② ☆1回目 右肩 ☆2回目 左肩  
③

① 荷物を持って ② 肩につく ③ 頭の上に持ち上げる

◆2番

1拍待って  
♪ Michael's boat got a gospel sail

ボックス2回

☆荷物を肩にかつぎながら「ボックス」を2回ふもう!

1回目: 右足からボックス2回  
2回目: 左足からボックス2回

☆♪Hallelujah (間奏)

①ハレルヤ1,2回目 →パートナー1人目と2回転  
②ハレルヤ3,4回目 →パートナー2人目と2回転  
③ハレルヤ5回目 →パートナー3人目と1回転  
④最後の間奏部分は前奏と同じ動き

“hallelujah” 毎に1回転  
2回転したら女の子は左へ移動!

◆3番

1拍待って  
♪ Jordan's river is chilly and cold

①  
②  
③

①手拍子 →パートナーと右手でハイタッチ  
②手拍子 →パートナーと左手でハイタッチ  
③2回手拍子 →パートナーと両手でハイタッチ

◆4番

1拍待って  
♪ Jordan's river is deep and wide

① ② ③ ④ ⑤ ⑥

①(④) 低い姿勢で右足→左足の順でクロス  
②(⑤) 半回転して反対を向き、  
③(⑥) 両手、両足を大きく広げる

※⑥で元の向きに戻るよ!

◆5番

1拍待って  
♪ Michael, row the boat ashore hallelujah

① ② ③ ④

隣の人と手をつないで女の子が中心へ1歩  
男の子が中心へ  
中心に集まり  
前を向いたまま後ろへジャンプ!

☆2回目は男の子が先に中⇒外の順で

☆Hallelujah (後奏) ☆間奏と同じ動きで回転

①ハレルヤ1,2回目 →パートナー1人目と2回転したら女の子は左へ移動  
②ハレルヤ3,4回目 →パートナー2人目と2回転したら女の子は左へ移動  
③ハレルヤ5回目 →1重の円に戻り、最後の「ハレルヤ」は上を向いて歌おう!

Hallelujah