

「神拝体操『皇民の舞』所作詳解」

「みたみ」

右膝を曲げ左足を前方に出し体を稍前屈しながら左足に重心を移し、頭と胸を後方に反り、両腕を側下方より斜前上方に挙げ、掌を上方に向ける。



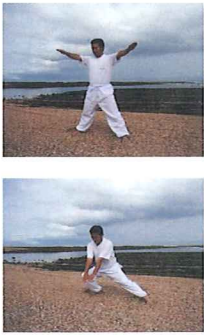
「われ」

両膝を曲げ体を稍前方に倒しながら、掌を下方向け両腕を斜前側方に開く。(此の形は、万世一系の天皇を戴ける我等一億二千の民草を示す。莊重嚴肅に行ふ。)



「ら」

右膝を曲げ右側方に出し、体を右膝の方に深く曲げながら両腕を側方より前下方に振降ろす。



「ける」

右膝を伸ばして体を起し、両腕を斜右上方より降ろしながら、右方に弓を射る如く構へる。



「し」

左腕を側方に伸ばして指を開き、矢を放つ動作を行ふ。



「る」

左膝を曲げ左側方に出し、体を左膝の方に深く曲げながら両腕を側方より前下方に振降ろす。



「しあ」

左膝を伸ばして体を起し、両腕を斜左上方より降ろしながら、左方に弓を射る如く構へる。

