

「あへら」
 左足を右足の前より交叉して両膝を曲げ、右腕を前方
 左腕を側方に開き、体を真直にしたまま右廻りして正
 面に向く。



「く」
 右膝を曲げて前方に挙げ、体を稍前方
 に曲げ手を握り肘を曲げる。



「おもへば」
 右膝を曲げ足を前方に出し、体を稍反りながら指を開
 き掌を上方に向け両腕を斜前上方に開く。(此の形、皇
 統連綿たる皇国弥栄の御代に生を享けし我等国恩に報
 ひ奉らん決意を示す。)



みたみわれ

萬葉集より
 海犬養岡麻呂 作歌
 山本芳樹 作曲

壯盛に

みたみわれ いーけるしる

し ありあゆつちのさ

かゆると一きだあえちくおもえば