

# *Marching Maneuver*

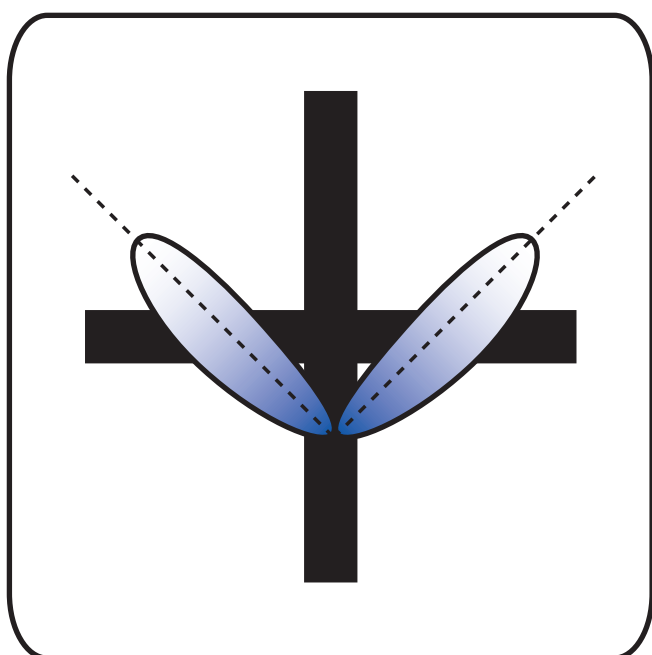
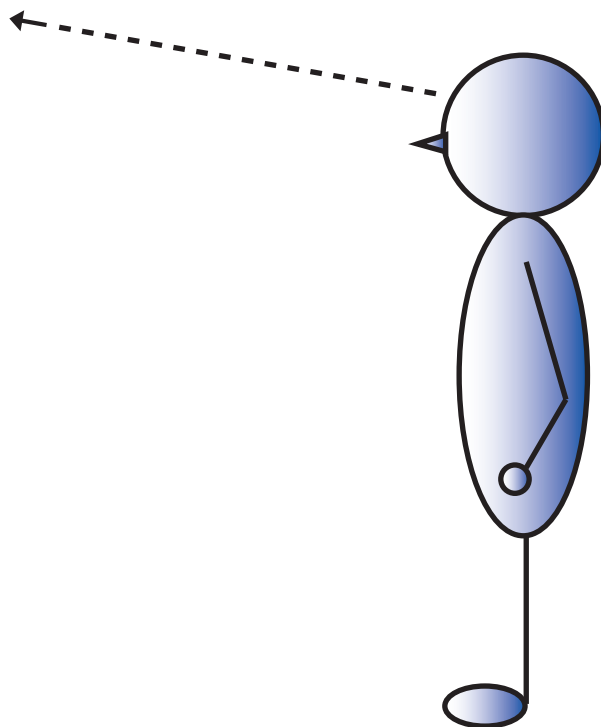
*Basic Manual for Marching Band*

Edited by Takeshi Tokumasu

# 1. ATTENTION

基本的な立ち姿勢であり、Halt 中の姿勢にもなる。

- ・ 顔を斜め上方へ向ける
- ・ 堂々と胸を張る
- ・ 肘は軽く曲げる
- ・ 背筋を伸ばす
- ・ 尻を軽く引き締める
- ・ 膝は自然な状態で伸ばす  
(※力を入れて伸ばしきるのではない)
- ・ 上に引っ張られているようなイメージで、  
踵よりもつま先に重心を乗せる  
(比重は 6 : 4 もしくは 5.5 : 4.5)

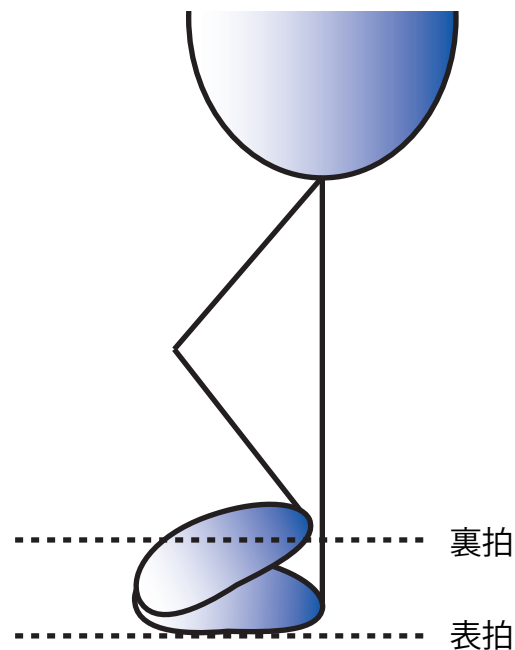


- ・ “土踏まず” がポイントのライン上
- ・ 踵の接触面がポイントのライン上
- ・ ポイントのラインに対して、左右のつま先を  
等しい角度に開く  
(角度は 45° もしくは 30° )

## 2. MARK TIME

全ての動作の基本。フォーメーションの展開上で移動を伴わない場合には、これを行う。

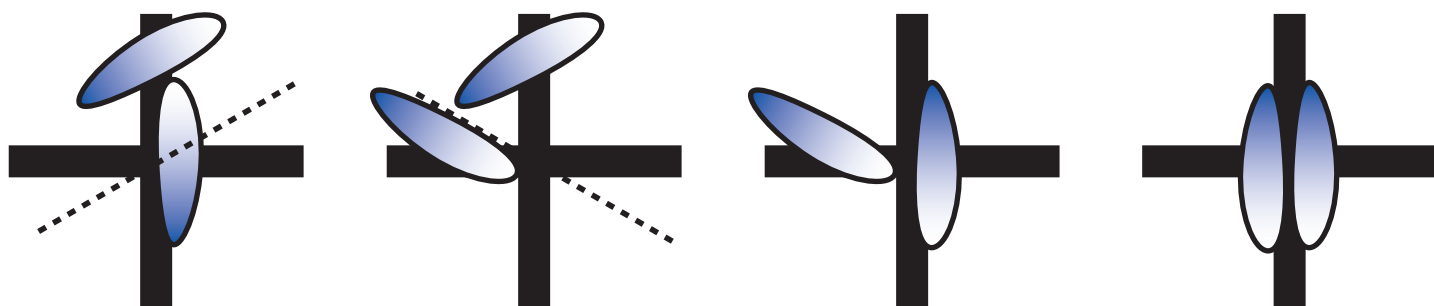
- ・上半身の揺れは最小限に抑える
- ・挙げた足の踵が反対の足の踝に重なる
- ・挙げた足のつま先は、微かに浮かせる
- ・足音を立てず、スピード感を一定にする
- ・足踏みをしながらの移動はしない
- ・踵で拍を執る（表拍で踵をつく）
- ・裏拍で挙げた足が頂点に達する  
（挙げた足が反対の足の踝に重なるタイミングが、裏拍）
- ・動作の起点は直前の拍の表拍、その裏拍で頂点



## 3. MARK TIME PIVOT

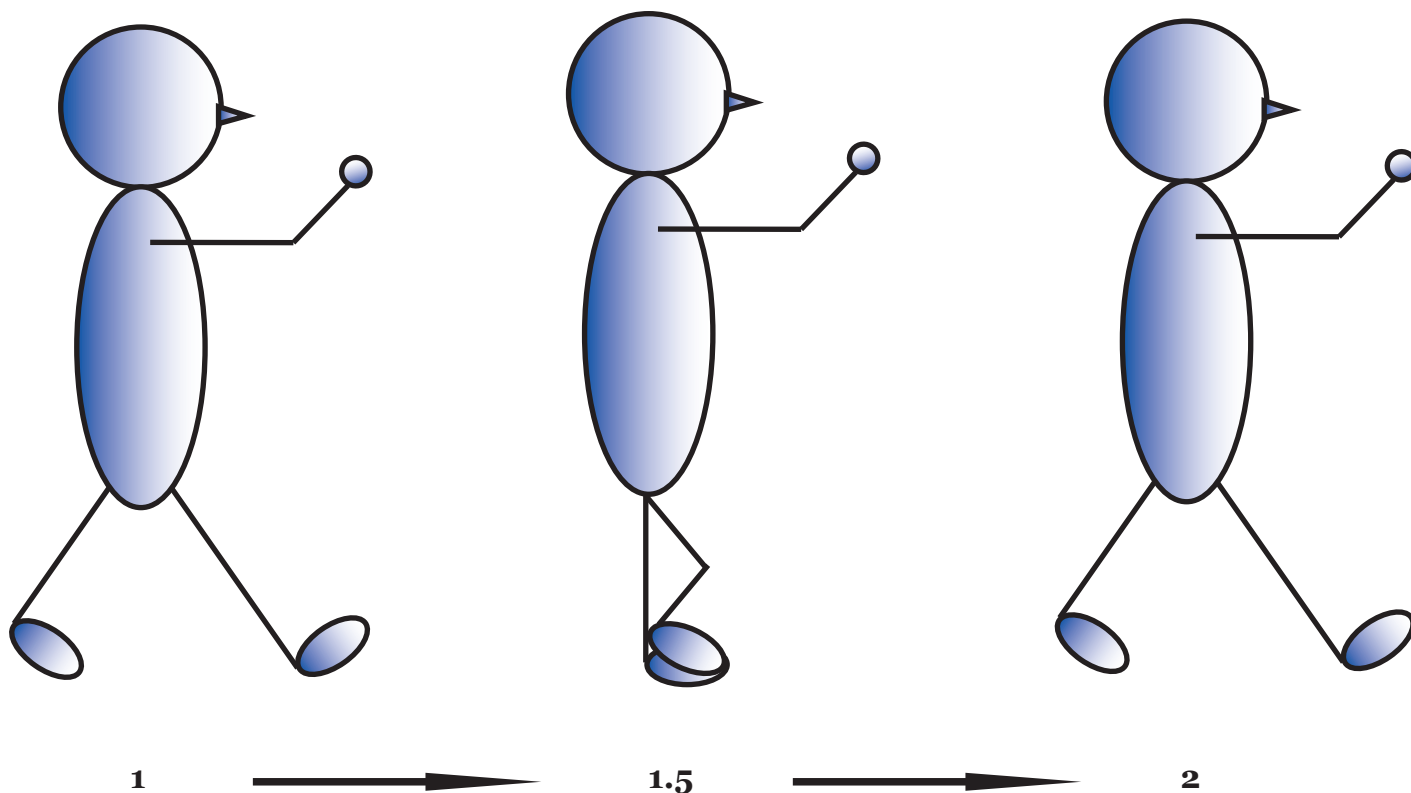
MARK TIME をしながらの方向転換。移動を伴う際にも、これと同様に3拍で方向転換をする。

- ・上半身の方向は足の角度に合わせて転換させる
- ・方向転換は3拍で行う（厳密には2拍間で方向転換が終わり、動作は4拍間で完結する）
- ・起点は1拍目表拍、終点は3拍目表拍



## 4. FORWARD MARCH

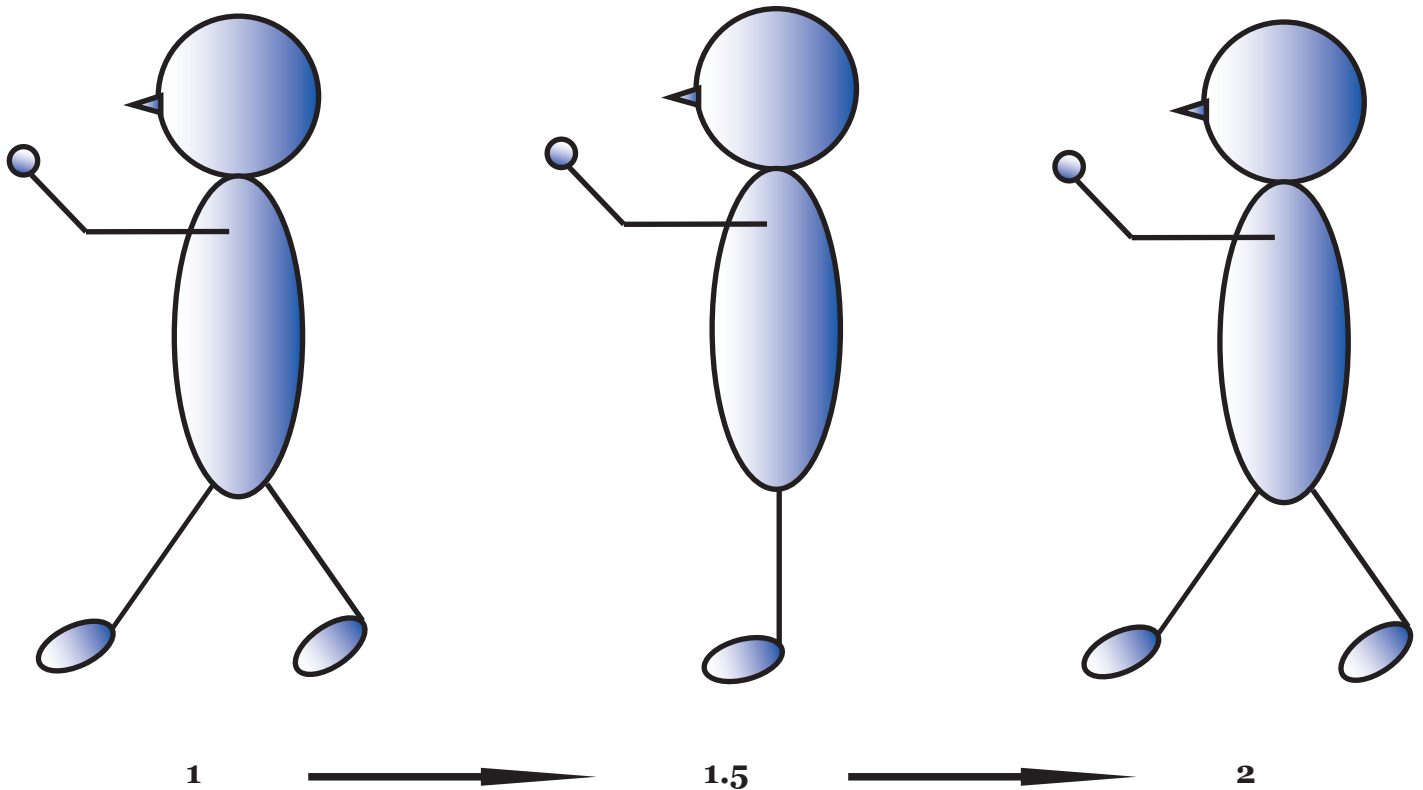
前進。進行方向につま先を向けて行う SLIDE MOVE は、これに準ずる。



- ・上半身の揺れは最小限に抑える
- ・足はそれぞれ真っ直ぐ出し、2直線上を歩く
- ・踵で拍を執る（表拍で踵をつく）
- ・踵の着地時には膝が伸びた状態になる
- ・踵の着地時にはつま先を挙げる
- ・裏拍で両足が MARK TIME の際と同じ状態になる  
（無理に形作るのではなく、自然に通過するイメージ）
- ・踵→土踏まず→つま先 までに半拍かけ、動作のスピード感を一定にする（GLIDE STEP）

## 5. REAR MARCH (BACKWARD MARCH)

後進。進行方向に踵を向けて行う SLIDE MOVE は、これに準ずる。



- ・上半身の揺れは最小限に抑える
- ・上半身のバランスを保つため、踵はつかない
- ・足はそれぞれ真っ直ぐ出し、2直線上を歩く
- ・つま先で拍を執る（表拍でつま先をつく）
- ・足は振り子状に移動し、膝は曲げない
- ・裏拍で両足が重なる（無理に形作るのではなく、自然に通過するイメージ）
- ・つま先をついてから足首のクッションを利用し、両足が重なるまでに半拍かけ、動作のスピード感を一定にする（GLIDE STEP）

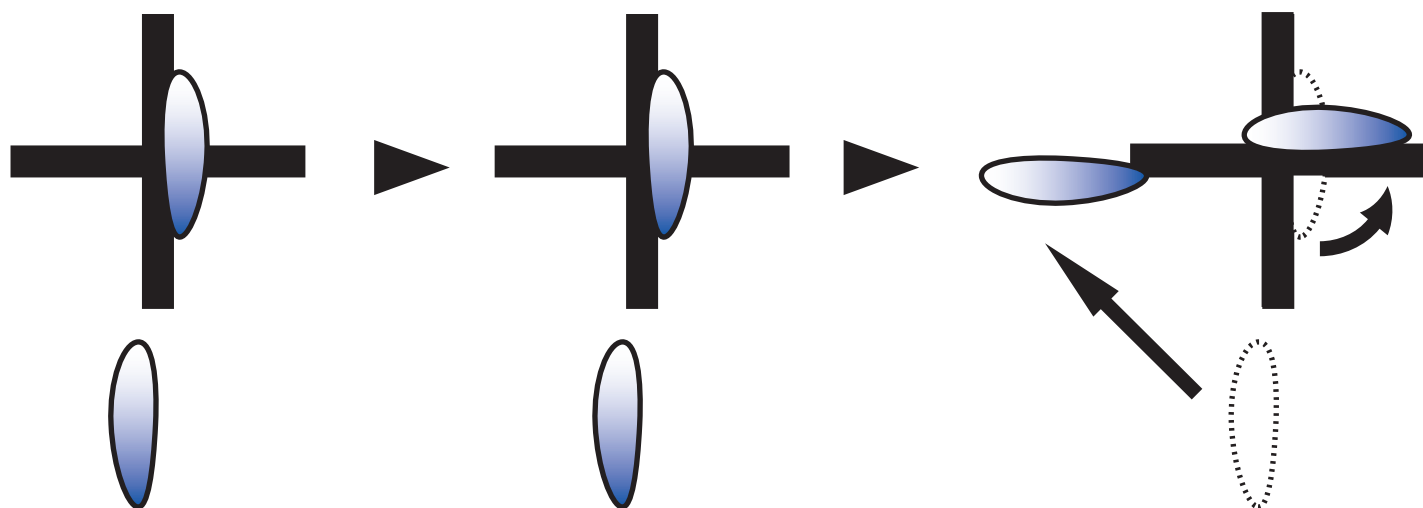
## 6. SLIDE MOVE

一定方向に楽器や顔面を向けたまま行う移動。

- ・つま先または踵を進行方向に向ける
- ・その他、FORWARD MARCH 及び REAR MARCH に準ずる

## 7. QUICK TURN

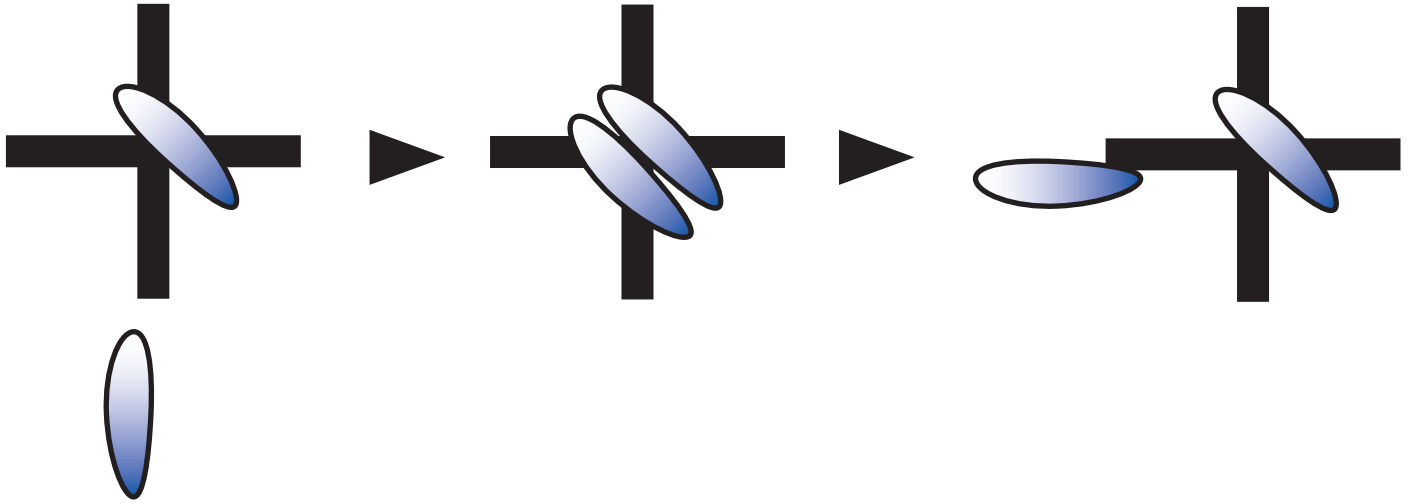
前後の移動の進行方向が違う際の方向転換のひとつ。テンポの速い曲や曲調の激しい曲で使用する。



- ・前の移動の最終拍と次の移動の開始拍で行う
- ・前の移動の最終拍は、それまでの進行方向を維持する
- ・前の移動の最終拍は、踵ではなく必ずつま先をつく
- ・前の移動の最終拍は、表拍の足の状態を裏拍まで保つ（※重心は裏拍で右足に乗せる）
- ・次の移動の開始拍の頭拍で左足を出すと同時に、右足をその進行方向に傾ける

## 8. GLIDE TURN

前後の移動の進行方向が違う際の方向転換のひとつ。テンポの遅い曲や曲調の柔かい曲で使用する。



- ・前の移動の最終拍と次の移動の開始拍及び 2 拍目で行う
- ・前の移動の最終拍は、次の移動の進行方向に半分だけ傾ける
- ・足の運びは FORWARD MARCH 及び REAR MARCH に準ずる
- ・前の移動の最終拍の裏拍で、左足は右足のすぐ横を通過する
- ・次の移動の開始拍では、右足はそれまでの状態を保つ（2 拍目から進行方向へ向ける）

## 9. HALT

停止の動作及び停止状態のことを言う。基本的には、ATTENTION の姿勢となること。

- ・移動の最終拍と続く 1 拍で行う（Move 8 の場合、8 拍目 +1 拍）
- ・移動の最終拍で右足のつま先を、続く 1 拍で左足のつま先を、それぞれ ATTENTION の姿勢に合わせて傾ける