

のびのびサークルだより 【リニューアル第12号】2025年3月活動報告

活動日時：令和7年3月22日（土）10：00-11：30 活動場所：健康活動ひろば（こかげ）

内容：即興ダンス 講師：高橋陽子 アシスタント：稲森洋子/青柳ひづる 参加者 4名 保護者 4名
ボランティア3名 計14名



今年度最後の活動でした。いつも通り、輪になって座って、ウォームアップから始めました。これからストレッチするところを、手のひらで優しくさすってから、ゆっくりとストレッチしていきます。みんなで、ストレッチのアイデアを出し合います。自分でストレッチを考えられるようになってきました。次は、音楽に合わせて、いろいろな歩きをします。前に進む、後ろに進む、つま先立ちで歩く、かかとで歩く、誰かのまねをして歩く、などなど。これで体はすいぶん温まってきます。合図に合わせてぐるっと回転したり、出会った人とハイタッチで挨拶もしました。Stop and Goも楽しいですね。音楽が止まったら、ポーズで止まります。「2人でポーズ」「3人でポーズ」など、ルールを作るとゲームのようになりました。



次は、椅子を使ってポーズをつくります。椅子の数を変えたり、パートナーを変えたりしても、変化が見られますね。

音楽をかけるとダンスになります。ゆっくりした音楽や、早めの音楽など、いろいろな曲で試してみました。使用曲は牛尾憲介 code:DDD、The Chemical Brothers「All of a Sudden」吉田兄弟「百花繚乱」高木正勝「めぐり」、Reich「Music for 18 Musicians」など。



参加者4名のベスト・ショットをどうぞご覧ください。

パートナーをよく見て、意識してポーズをしていて、とてもカッコいいですね。そして、新しく購入したスカーフを持って、ペアダンスをしました。正方形のスカーフ10色が全部で30枚もあります。好きな色を2枚選びます。色を選ぶのも楽しいですね。スカーフを両手に持って踊りました。きれいなデュエットがたくさん見られました。今年度の活動を、みんなで協力して、無事に終える事が出来ました。楽しい時間を過ごす事が出来たと思います。参加してくれたみなさま、どうもありがとうございました。

のびのびサークル代表 高橋陽子（文責）

のびのびサークルは、知的障害の方が安心して参加できる、ダンスサークルです。対象は調布市内在住の知的障害の方で、特別支援学級、または特別支援学校の在籍者・卒業生です。新規メンバーを募集しています。体験参加も大歓迎です。ご興味のある方は、ぜひ一度、お気軽に遊びに来てください。お待ちしております。

「のびのびサークルだより」は調布市のHPからもご覧になれます。

お問い合わせ先：調布市教育委員会 社会教育課 ☎042-481-7490

e-mail：syakaiky@chofu.lg.jp