

のびのびサークルだより

【リニューアル第15号】2025年6月活動報告



活動日時①：令和7年6月14日（土）10：00-11：30

活動場所：健康活動ひろば（こかげ） 内容：ダンスあそび

講師：松浦直枝 アシスタント：長瀬巧 参加者5名 保護者4名

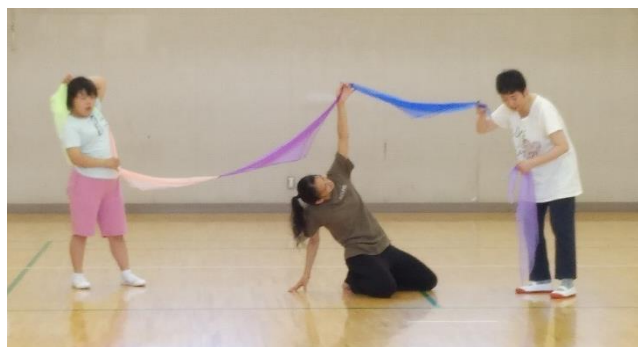
ボランティア2名 計13名

「テトリス（重音テト）」「Permission to Dance（BTS）」で振付ダンスをして、「New Me（YOASOBI）」では床に座って膝や床などを叩いてリズムあそびをしました。その他、フロアを色々な歩き方や腕を動かしたり、手を叩いたりしながらウォーキング、最後にはいつも行っている、「崖の上のポニョ」「森のくまさん」「南の島のハメハメハ大王」のおなじみの曲で踊りました。

活動日時②：令和7年6月28日（土）10：00-11：30

活動場所：西調布体育館 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5名 保護者5名 ボランティア1名 計14名



暑くて良く晴れた日でした。輪になって、みんなで挨拶タッチから始めました。床に座ってストレッチと筋トレ。参加者から、色々なアイデアが出てきましたね。音楽に合わせてウォーキングをします。いろいろな歩き方を試してみました。後ろに進んだり、つま先で歩いたり、かかとで歩いたり、リーダーを決めて、まね歩きなどなど、歩くだけでもダンスになりました。

今日はスカーフや布を使ってダンスを創りました。いろいろな色のスカーフを、旗のようにつなげてみたら、とてもきれいでしたね。1人目が旗になったスカーフを持ってポーズを創ります。2人目、3人目が加わって3人のポーズで止まります。そして音楽が聞こえてきたら、音楽に合わせて動いてみます。素敵なダンスがたくさん生まれました。写真から伝わってくるでしょうか？どのように説明したら、のびのびの素敵なダンスが伝わるかなと、お便りを書きながら、いつも考えてしまいます。



使用曲は、アンパンマンのマーチ、Orinoco Flow（Enya）、Ave Maria（Boys Air Choir）、クールダウンはマーラー：交響曲第5番、嬰ハ短調4アダージェットなど。

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。のびのびサークル代表 高橋陽子（文責）

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

