

のびのびサークルだより

【リニューアル第13号】2025年4月活動報告

活動日時①：令和7年4月12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6名 保護者5名

ボランティア4名 計17名



この日は、新年度の初めの日でした。新しい仲間が来てくれました。ストレッチをして体を温めた後、振り付けを覚えて、音楽に合わせて踊ります。始めはゆっくりの速さの音楽で、少しずつ振り付けを覚えて、だんだんと動きを加えていきます。最後に元の速さの音楽でも踊れるようになりました。使用曲は FRIENDS!!! (imase) Permission To Dance (B.T.S) Happy Song (ディズニーストアの『ベイマックス・ハッピーライド』のテーマ曲) などです。

活動日時② 令和7年4月26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 参加者7名 保護者7名 ボランティア2名 計18名



いつも通り、輪になってストレッチから始めました。そして Mrs. GREEN APPLE の「ダンスホール」米津玄師の「さよならまたいつか！」に合わせて、いろいろ歩きで体育館中を歩きます。出会った人とハイタッチ！みんなとあいさつできたかな。いろいろな合図に合わせて歩き方を変えていきます。大股歩き、後ろ歩き、かかと歩き、つま先歩きなどなど。くると回ってポーズをつくるのも楽しいですね。5分休憩の後は、カラーゴムを使ってのダンスです。いろいろな色、長さのゴムがあります。好きな色のゴムを選んで、2人でゴムを持ってポーズをつくり、ゆっくり動きながら形を変えていくとダンスになります。人数や、ゴムの

の長さを変えると、変化が生まれますね。



速い音楽、ゆっくりした音楽、どんなイメージで踊りたいですか？たくさんの素敵なダンスが生まれてきます。順番に発表します。見ているのも楽しいです。いろいろなアイデアが出てきて、印象的な場面がたくさん生まれました。最後に、床に寝転がってクールダウンをして終わりました。



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