

のびのびサークルだより

【リニューアル第18号】2025年9月活動報告

活動日時：令和7年9月27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7名

保護者6名 ボランティア2名 計18名

9月の活動日もいいお天気でした。そういえば、活動日はいつもいいお天気ですね。まだ暑いけれど、少し秋の気配を感じます。輪になってご挨拶。1人1人、自分の名前をみんなに伝えます。それから、座ったままでゆっくりストレッチ。伸ばしたり、曲げたり、ひねったり、座ったままでも、いろいろなところが動かせますね。立ち上がって、片足バランスです。10まで数えられるかな。準備が出来たら、部屋の中を歩き回って、体を温めます。音楽に合わせて歩くと、楽しい気分になりますね。まねっこ歩きもやりました。先生役の人の歩き方を他のみんながまねします。即興ダンスに初めてきてくれたTさんも、先生役を上手にやってくれました。



動くことに慣れてきたら、ポーズ遊びです。みんなの前でポーズをするのは、ちょっとだけ勇気がいりますね。しっかり止まると力強さが見えます。じっと止まって5つ数えられるかな。

2人でポーズ、3人でポーズ、いろいろなポーズが出てきました。今度はスカーフを持って、ポーズを創ります。いろいろな色のスカーフがあります。どれがいいかな？好きな色を選ぶのも楽しい時間です。

だんだん慣れてきたら、自然に体が踊りたくなります。音楽をかけるとダンスになりました。激しい曲、静かな曲、どんな音楽が好きですか？誰と踊りたいですか？自分でどうしたいのかを、はっきりと伝えられるかな？今日は激しい音楽が人気でした。元気いっぱいたくさん踊りました。



最後はみんなで座って輪になって、1枚のスカーフを、隣の人に、踊りながら渡していくダンスです。音楽はシューベルトの『ます』。お母さん、お父さんも参加して、全員で1つのダンスが出来ました。今日もありがとうございました。

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、一緒に踊ってくれるボランティアを募集しています。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下さい。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