

のびのびサークルだより【リニューアル第27号】2026年7月活動報告

活動日時：令和8年7月25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 対象者6名 保護者5名 ボランティア4名 計17名

6月は13日の「ダンスあそび」が、会場の空調設備の修理でお休み、27日の「即興ダンス」は、台風の影響でお休みになってしまいました。とっても残念でした。久しぶりに、無事に開催できて、嬉しかったです。なんと、ゲストのボランティア・ダンサーさんが2名も来てくれました。



いつものように、輪になって座ったところから始めました。ストレッチをして、体のいろいろな部分を、ゆっくり伸ばしていきます。準備ができれば、広い体育館の中を、歩き回ります。出会った人とハイタッチ！全員と挨拶できたかな。いろいろ歩きで、後ろに進んだり、つま先で歩いたり、かかと歩きもしました。

次はポーズで遊びます。つながってポーズ、離れてポーズ。空間の中で、絵を描くイメージで1人ずつ入って、ポーズで止まります。大きな彫刻のようですね。



好きな色の布を選んだら、布を持ってポーズをしてみます。

色が加わると、とってもきれいです。



1人で1枚の布を持って、鏡のダンスもしました。相手をよく見て、まねをして動きます。だんだんアイデアが浮かんで来たら、自由に踊ってOKです。素敵なデュエット・ダンスが、たくさん生まれました。印象に残ったダンスはありますか？



大きな布を、2人で1枚持って、ダンスをします。布の大きさが変わると、また違ったダンスになりますね。布をかぶったり、大きく広げたり、いろいろな使い方ができます。ダンスは、見ている時間も、とっても大事です。自分の番になったら、どうやって踊ろうかなと、考えながらダンスを見てみましょう。ダンスが上手になりますよ！

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。新規メンバーと、一緒に踊ってくれるボランティアも募集しています。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 e-mail：syakaiky@chofu.lg.jp