

のびのびサークルだより【リニューアル第28号】2026年8月活動報告

活動日時①：令和8年8月8日（土）10：00ー11：30 活動場所：西調布体育館 内容：ダンスあそび
講師：松浦直枝 アシスタント：長瀬巧 対象者6名 保護者4名 ボランティア2名 計14名



今日はストレッチやウォーミングアップのあとに、FRUITS ZIPPER『はちゃめちゃわちゃライフ』、Mrs. GREEN APPLE『青と夏』、『手のひらを太陽に』の夏らしい曲3曲で振付ダンスをしました。途中、音楽のリズムに合わせて腕を色々動かしたり、手をたたいたりしながら歩き、音が止まったらイスにすわるといった椅子取りゲームも行いました。最後はいつもの『崖の上のポニョ』『南の島のハメハメハ大王』でダンスをしました。（by 松浦）

活動日時②：令和8年8月22日（土）10：00ー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 対象者7名 保護者6名 ボランティア2名 計18名

のびのびサークルが新体制になって、初めて8月第4週の即興ダンスを実施しました。夏休み中なので、みんな、来てくれるかなと心配でしたが、たくさん集まりました。暑い中、元気いっぱい、たくさん踊りました。いつもの様に、ストレッチ、筋トレ、いろいろ歩きで慣れてきたら、ポーズのダンスから始めました。1人でポーズ、2人でポーズ。立ってポーズ、膝をついてポーズ、いろいろなポーズができますね。みんな、ポーズを考えるのが、とっても上手になってきて、びっくりです。



今度はカラーゴムを使って踊ってみました。輪になったカラーゴムを何人かで持って、ポーズを作ります。色が加わるときれいです。ゴムは伸びるので、いろいろな形が作れますね。みんなでつながって踊るのは、とっても楽しいです。

ゴムを床に置いて、みんなで大きな絵を創りました。そして、その中で踊ってみます。ゴムに触らないように、気をつけて踊りました。



同じゴムでもいろいろな使い方ができますね。みんなのアイデアがたくさん生まれて、とっても素敵なダンスになりました。

最後は、床に寝そべてクールダウンです。誰のダンスが心に残りましたか？是非、「あなたのダンスはとっても素敵です！」と伝え合ってくださいね。また来月、一緒に踊りましょう。

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