

のびのびサークルだより【リニューアル第29号】2026年9月活動報告

活動日時：令和8年9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/青柳ひづる 対象者5名 保護者5名 ボランティア3名 計16名



この日は雨模様でしたが、集まったみんなは元気一杯でした。いつものように、輪になって座ってご挨拶。順番に自分の名前を紹介します。今回はゲストでバレエの先生に来ていただきました。ゆっくりストレッチから始めます。そして、音楽に合わせて体育館の中を歩きます。出会った人とハイタッチでご挨拶。みんなとハイタッチできるかな。ストップ・アンド・ゴーでは音楽が止まったらポーズで止まります。1人でポーズ、2人でポーズ、言われた人数で集まってポーズ！ゲームのようで楽しいですね。

今度は見る人と踊る人に分れます。呼ばれた人が前に出てきてポーズをします。次の人が加わります。どの場所でポーズするかで見え方が変わりますね。よく見て、よく考えてやってみましょう。



離れてポーズ、近づいてポーズでも雰囲気が変わりますね。



スカーフを持って、デュエットのダンスをしました。音楽のイメージも加わって、素敵なダンスがたくさんできました。



← ダンスって、いっぱい動かなくてはと
思いがちですが、ゴロゴロ転がったり、寝そべ
ったりしても、ダンスになります！まったり
ダンスのデュエットも素敵でした！



即興ダンスは正解がありません。なので、好きなように踊ってOKです。でも、自由に踊るって、迷ってしまう人も多いと思います。のびのびメンバーは自由に表現するのがとっても上手です。これってすごいことですね。

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