

のびのびサークルだより【リニューアル第2号】2024年5月活動報告

2024年5月、第2回目の即興ダンスを、楽しく行う事が出来ました。参加して下さったみなさま、どうもありがとうございました。講師1名、アシスタント2名、参加者は5名、保護者4名、ボランティア2名の計14名が集まりました。

活動日時：令和6年5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、青柳ひづる

ウォームアップ

誰がいるのかな？名前を呼んで挨拶をするところから始めました。みんなでハイタッチ！そして、準備運動とストレッチ。輪になって座って念入りに、自分の体と向き合いました。

いろいろ歩き

音楽に合わせていろいろな歩き方を試しました。大股歩き、後ろ歩き、横歩き、つま先立ちで歩く、かかとで歩く…。音楽が止まったらポーズをつくります。1人でポーズ、3人でポーズ。人数が変わると景色が変わります。カッコいいポーズがいろいろ出来ました。その後、5分休憩。

人形を動かそう



休憩後は初めてやるダンスでした。人形役の一人が目を閉じて立ちます。動かす人は易しくタッチ。タッチされたところから、ゆっくり動き始めます。いろいろな人形の動きが出てきました。タッチの強さで動きが変わります。いつタッチされるかがわからないので、人形役の人はちょっとときどきしました。I君、くすぐったかったようですね。

リボンでダンス



もう一つ、輪になったリボンを使ったダンスもやりました。ピンとリボンを張ったり、緩めたりするだけでも、ダンスが生まれます。2人で踊ったり、3人で踊ったり、人数を変えても変化が生まれますね。ハプニングでリボンがほどける瞬間がありましたが、それもきれいでした。

床に横になってクールダウン。ゆっくり寝たままストレッチ。起き上がって深呼吸。お疲れさまでした。

高橋陽子（文責）

次回の活動は2024年6月8日（土）10：00～同じく西調布体育館です。松浦先生がお休みにになります。代わりに高橋陽子の即興ダンスの時間です。よろしくお願ひ致します。