

のびのびサークルだより 【リニューアル第10号】2025年1月活動報告

2025年1月は「即興ダンス」でした。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。

活動日時：令和7年1月25日（土）10：00-11：30 活動場所：健康活動ひろば（A・B）

内容：即興ダンス 講師：高橋陽子 アシスタント：稲森洋子 参加者 4 名
保護者 3 名 ボランティア 3 名 計 12 名



今年に入って初めての活動でした。寒いけれどいいお天気です。輪になって、自己紹介から始めました。初めて来てくれたボランティアさんもいます。座ってストレッチから始めます。腕、首、足を優しくなでながら、ゆっくり伸ばしていきます。腹筋も鍛えました。片足バランスもみんな得意です。レディー・ガガ「Rain on Me」やエド・シーラン「Celestial」の音楽で、いろいろ歩きで、部屋の中を歩き回ります。出会った人とハイタッチ。みんなとあいさつできまし

た。大股歩き、つま先歩き、かかと歩き、トンネルくぐりなど、いろいろな歩き方をしました。誰かのまねをして歩くのも面白いですね。

今日のテーマは「布でポーズ」です。好きな色の布を選びます。いつものポーズに色が増えるときれいですね。音楽も使って布を持ちながら、ポーズとポーズをつなげていってダンスを創ります。デュエットから始めましたが、人数を増やしていくと、それもまた楽しいダンスになりました。布はぴんと張ったり、緩めたり、引きずったり、いろいろ形が変わって、面白いですね。1人が1枚ずつの布を持ったり、2人で1枚の大きな布を使ったりと、さまざまな変化が楽しめました。使った音楽は、ゆっくりした聖歌や高木正勝の「めぐり」、ケルティック・ウーマン「Nella Fantasia」ではしっとりとした情緒あ



ふれるダンスになりました。ケミカル・ブラザーズ「All of a Sudden」やエニグマ「Modern Crusaders」などの早めで激しい曲でも踊ってみました。こちら、カッコいいダンスが誕生しました。



のびのびサークルでは、ゆったりとした時間の中で、1人1人が自分らしい表現を見つけて、おたがいに認め合って、同じ時間を過ごしています。時には待つこともあり、休んでいても大丈夫。踊りたくなったら踊ります。それぞれのペースを大切にできる関係性があると感じます。長い時間をかけて、積み上げてきたからこそ生まれるダンスだなと感じました。

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ある方で、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ください。お待ちしております。

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