

# のびのびサークルだより 【リニューアル第1号】2024年4月活動報告

2024年4月よりのびのびサークル新体制になりました。そして第1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3名、保護者3名、ボランティア3名の計12名が集まりました。

活動日時：令和6年4月27日（土）10:00-11:30 活動場所：健康活動ひろば（こかげ）

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。S君がアイデアを出してくれたので、みんなでやってみました。腹筋が鍛えられました。アイデアは大歓迎です。

## テーマは「歩く」

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…。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。後ろ歩きは、何回もやっていくうちに、だんだんと慣れていきました。

## 布と踊る

5分休憩をはさんでの後半は、2人で1枚の布を持ってデュエットのデモンストレーションから始めました。途中でイスが登場。座って踊るのもいいアイデアですね。ここではみんなの中から出てきたアイデアから、ダンスを創っていきます。布の色がたくさんあるので、好きな色を選びます。カラフルなダンスになりました。



いっぱい踊った後は、好きな布の上に横になってクールダウン。心と体を静める時間です。その後、軽くストレッチ、ゆっくり起き上がって深呼吸。お疲れさまでした。楽しかったね！！

次回の活動は2024年5月25日（土）10:00～西調布体育館で即興ダンスです。お待ちしております！

高橋陽子（文責）

## のびのびサークル新スタッフのご紹介

高橋陽子 代表・会計・講師（即興ダンス）  
松浦直枝 講師（ダンスあそび）  
長瀬巧 アシスタント（ダンスあそび）  
稲森洋子 アシスタント（即興ダンス）・会計監査  
青柳ひづる アシスタント（即興ダンス）

中田美奈子 ボランティア  
松沼英雄 ボランティア  
岩崎克正 ボランティア

よろしくお願ひ致します。