

のびのびサークルだより

【リニューアル第14号】2025年5月活動報告

活動日時：令和7年5月24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 参加者8名 保護者7名
ボランティア1名 計19名



5月は即興ダンスでした。夏のように暑かったり、急に涼しくなったり、気温の安定しない日が続いています。今日は会場のエアコンが故障していましたが、涼しい日だったので、問題なく活動できました。ストレッチをしてから、音楽に合わせて、いろいろ歩きをしていきます。「大股歩き」、「つま先歩き」、「かかと歩き」、「後ろ歩き」、「横歩き」、などなど。「かかとで後ろ歩き」など、新しい組み合わせも出てきました。1人がリーダーを決めて、そのまねをして歩くのも楽しかったです。

たくさん歩いて動きに慣れてきたら、ポーズ遊びに移ります。1人がポーズをしているところへ、2人目、3人目が加わります。3人揃ったら10秒間ピタリ止まります。動かないでしっかりポーズをつくれたかな？自信をもってしっかり動かないだけで、1人1人の存在感が見えてきますね。



5分休憩の後は「ポニョ」を踊ってから軽く歩いてウォームアップ。今日のメインのカラーゴムのダンスに入りました。青、黄色、緑、オレンジ、ピンクの5本の輪になったカラーゴムが登場します。1人目が好きな色のゴムを選びます。先程やったポーズ遊びと同じ要領で、今度はゴムを使ってポーズをします。3人目が加わって、ポーズが完成したところから、ゆっくりと動きにつなげていきます。

音楽をかけるとダンスになりました。ダンスは踊るだけではなくて、見ている時間も大切です。しっかりと見ていることで、踊っている人にパワーを与えます。いろいろなダンスを見ることで、アイデアも浮かんでいきますね。



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