

のびのびサークルだより

【リニューアル第24号】2026年3月活動報告

活動日時：令和8年3月28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 対象者7名 保護者6名
ボランティア3名 計19名



今年度最後の活動日も、いいお天気でした。初めて大学生のボランティアさんが、来てくれました。嬉しいですね。輪になって、座ったところからご挨拶。1人ずつ、自分の名前を、言っていきます。ストレッチと筋トシをして、立ち上がって、片足バランス。みんな、慣れてきて、上手になったように思います。音楽をかけて、お部屋の中を、歩き回ります。出会った人とハイタッチ。気分が乗ってきますね。体も心もほぐれてきたら、ポーズ遊びです。1人目

が、空間の中で、自分で場所を決めて、ポーズで止まります。2人、3人と加わって、ポーズで止まります。自分の番が来たら、どこに入って、どんなポーズをしようかな？ダンスって、考える時間も大事です。上の写真では、自然に1列につながった形になりました。

5分休憩をして、後半はウォームアップから始まります。音楽に合わせて歩きます。「床にタッチしてポーズ」「くると回ってポーズ」いろいろな合図に合わせて動いてみると、ダンスになりました。



前半のポーズのダンスに、布を加えて、発展させていきます。布をもってポーズをすると、色が加わって、とってもきれいです。アイデアが、どんどんふくらんで、いろいろな動きが出てきて、たくさんのダンスが生まれました。



最後は、みんなで輪になって座ります。1枚のスカーフが登場します。スカーフを渡された人は、真ん中に出てきて、短いダンスを踊ります。そして、次の人にスカーフを渡します。2人で踊ってもOKです。全員が真ん中で踊って、この日のダンスは終わりました。



これで、2025年度（令和7年度）のびのびサークルのすべての活動を、無事に終えることができました。参加してくれたみなさま、どうもありがとうございました。新年度も、楽しく踊りましょう！のびのびサークルは、定期的に、継続して、活動をしていることに、価値があると思います。30年以上かけて、積み重ねてきた時間が、新しい世代に引き継がれ、素敵なダンスを生み出しています。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