

# のびのびサークルだより 【リニューアル第6号】2024年9月活動報告

2024年9月の活動は即興ダンスでした。いつもより広い、細長い部屋で新鮮でした。奥行きのある空間で、様々なダンスが生まれました。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。

活動日時：令和6年9月28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/青柳ひずる 参加者5名 保護者5名、ボランティア2名、計15名



挨拶をしてから、ゆっくりとウォームアップ。輪になって座って、体をほぐしていききました。立ち上がって、みんなで手をつないで輪になって、片足バランス。いつもはゆっくり来て参加するH君ですが、今日は始めから参加できました。片足バランスもお見事でした。



いろいろ歩きは、みんなお得意です。今日の部屋は、奥行きがあったので、みんなの歩き方を、よく見る事が出来ました。一人ずつ、歩いてもらって、そのまねをしていききました。「真ん中まで来たら、振り返る」など、今までになかったアイデアが生まれて、面白い場面が、たくさん出来ました。

そして、ペアになって「鏡のダンス」をしました。リーダーを決めて、その人の動きを、ペアの人がまねします。それだけなのに、立派なダンスになりました。トップバッターで、Eさんがボ

ラのNさんと踊ってくれましたが、その集中力はすごかったです。それに引かれて、次から次へと、力強いペアダンスが、たくさん生まれました。ゆっくりな曲（♪Graduale/Jitro）と、速い曲（♪Hanna vs Marissa/The Chemical Brothers）の2つの曲で、みんなが踊ってくれました。曲のテンポに合わせて、ダンスの雰囲気も変わって、素敵でした。参加者みんなが、自分だけのオリジナルな動きをみました。

ボラのMさんとM君が二人並んで歩くダンスも印象的で、かっこよかったです。見惚れてしまい、「鏡のダンス」の写真を取り忘れて残念！後半は布のダンスでした。布のダンスは、リラックスした雰囲気の中で、行う事が出来ました。（写真は「布のダンス」より）

2024年10月の予定は12日（土）10時から、健康活動広場（こかげ）にて松浦先生のダンスあそびと、26日（土）10時から、西調布体育館での高橋の即興ダンスです。よろしくお願ひ致します。高橋陽子（文責）

