

のびのびサークルだより【リニューアル第20号】2025年11月活動報告

活動日時：令和7年11月22日（土）10：00～11：30 活動場所：西調布体育館 内容：即興ダンス

講師：高橋陽子 参加者3名 保護者3名 ボランティア2名 計9名



この日は珍しく、参加者が少なかったです。3連休の影響でしょうか？それでも、来ているメンバー元気いっぱいです。いつも通りご挨拶をしてから、ストレッチ、筋トレ、片足バランス。そして、いろいろ歩きをしました。音楽が止まったらポーズで止まる、Stop & Go。くると回ってポーズで止まる。床タッチしてポーズで止まる。いろいろなワークにも慣れてきましたね。

体が温まってきたら、2人で行うポーズあそびです。1人目がポーズで止まります。2人目はまねをして止まります。右足？左足？よく見てまねをしましょう。1人目がポーズを変えたら、2人目も同じようにポーズを変えます。音楽が流れたら素敵なダンスになりました。みんなの中から、いろいろなアイデアが生まれてきて、たくさんのダンスが生まれました。即興ダンスはどのように踊ってもOKです。最後は、みんなで自由なダンスを楽しみました。



5分休憩の後はウォーキングで体を温めてから、またポーズ遊びです。おやっ？なんだか暗いですね。カーテンが閉まって、電気が消えています。小さな光が見えてきました。電気で光るキャンドルです。キャンドルを持ちながら、ポーズのダンスをしてみます。クリスマスが近いので、賛美歌などのきれいな音楽でじっくりと踊ってみました。キャンドルを床に置いて、ステージを作って、その中でポーズのダンスで踊るのもきれいでした。



1人1人がじっくりと自分だけのダンスを踊ることができました。最後は、お父さん、お母さんも参加して、みんなで輪になってキャンドルを隣の人に渡していくダンスをしました。音楽は賛美歌の Were you there、アーティストはスウェーデンのゴスペルシンガー、Lena Maria Vendelius でした。ピッタリキャンドルが2周したところで終わりました。



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