

のびのびサークルだより 【リニューアル第4号】2024年7月活動報告

2024年7月は即興ダンスの活動を行いました。調布市社会教育課の泉さんと小川さんが、見学に来て下さいました。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。

活動日時：令和6年7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

参加者：6名、保護者5名、ボランティア3名、見学2名、計19名

座ったところから、じっくりとウォームアップをして、体をほぐします。筋トシもやりました。立ち上がってからいろいろ歩きをします。後ろ歩き、横歩き、かかと歩き、つま先歩き、手をたたきながら歩くなどなど。歩くだけでも、いろいろな工夫が出来ますね。音楽に合わせて歩くだけで、楽しい気分になります。



場が温まってきたところで、ポーズ遊びに入ります。一人が前に出て、ポーズを取って止まります。そこに、次の人がポーズを取って加わります。段々と大きな人間彫刻が出来上がります。音楽を加えれば、ダンスの一場面になりました。社教の泉さんより、「前衛舞台を見ているようだ。」というお褒めの言葉を頂きました。

因みに、使用曲は Philip Glass の Einstein On The Beach でした。



5分休憩をしてから、カラーゴムを使ったダンスをしました。輪になったカラーゴムを2人で1つ持って踊ります。好きな色のゴムを選んでもらいました。人数を変化させると、また場面が変わります。

グループごとに、発表しました。自分が踊るのも楽しいけれど、他の人が踊っているのを、見ていることも楽しいですし、発見がありますね。今度はどのように踊ろうかなと、考えることも大切です。

たくさん踊った後は、床に横になってクールダウン。今日はたくさんの方が参加してくれて、総勢19名。とても賑やかに盛り上がりました。暑くなってきそうですが、元気に過ごして、また来月お会いしましょう。次回の活動は2024年8月10日（土）10：00～11：30健康活動ひろば（こかげ）にて、松浦直枝先生のダンスあそびです。よろしくお願い致します。

高橋陽子（文責）