

のびのびサークルだより【リニューアル第11号】2025年2月活動報告

活動日時①：令和7年2月8日（土）10：00-11：30 活動場所：健康活動ひろば（こかげ）

内容：ダンスあそび 講師：松浦直枝 アシスタント：長瀬巧 参加者5名 保護者5名 ボランティア2名
計14名



この日は、いいお天気でした。初めての参加の人が来てくれました。なんと中学2年生。初めてとは思えないくらい、みんなの中に入って、たくさん踊ってくれました。はじめに準備運動をしてから、簡単な振り付けを覚えていきました。少しずつ動きを足していって、音楽も少しずつ早くしていったので、無理なく踊れました。途中でいす取りゲームの時間もありました。使用曲は「はいよろこんで」「Poppin' Shakin'」「New Me」。最後は定番の「崖の上のポニョ」「森のくまさん」「南の島のハメハメハ大王」を踊りました。参加してくださったみなさま、ありがとうございました。

活動日時②：令和7年2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 アシスタント：稲森洋子/青柳ひづる 参加者4名 保護者4名 ボランティア2名
計13名



この日も、初めてのボランティアが参加してくれました。輪になってウォームアップの後、レディー・ガガやエド・シーランの曲に合わせて、いろいろ歩きをして、体を温めました。出会った人とハイタッチして、挨拶をします。全員と挨拶できたかな。

先月のテーマのペアになって「まねしてポーズ」から、少しずつポーズを変えて発展させ、ダンスにしていきました。音楽の種類によって、ダンスの雰囲気が変わって、面白いですね。慣れてきたら、布を使って、ポーズをつくっていきました。速めの音楽とゆっくりした音楽、どちらが好きですか？布にもいろいろな色

があります。好きなものを自分で選んだら、オリジナルなダンスになりました。 ゆっくりな曲は高木正勝「めぐり」Jitro「Graduale」、早めの曲は The Chemical Brothers「Hanna vs. Marissa」などを使いました。

最後踊ったダンスはとても素敵でした。牛尾憲介「boy's Own」で、布を使い、1人のリーダーを2人がまねをするところから始めました。段々と人数が増えていき、最後には全員が参加して大きなダンスになりました。新しいメンバーも入ってくれて、これからますます楽しみです。次回は2025年3月22日（土）健康活動ひろば「こかげ」にて「即興ダンス」です。



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