

のびのびサークルだより 【リニューアル第26号】 2026年5月活動報告

活動日時：令和8年5月23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 対象者4名 保護者4名 ボランティア2名 計13名



今日はちょっと肌寒い日でした。いつもより参加者が少なかったのですが、来ているみんなは元気一杯です。輪になって座って、じっくりストレッチをして、片足バランスなどなど。立ち上がって体育館の中を歩き回ります。出会った人とハイタッチ。いろいろ歩きでは、後ろに進んだり、横に進んだり、かかとで歩いたり、つま先で歩いたり、いろいろな歩き方を試してみました。音楽をかけて歩いて、音楽が止まったらストップしてポーズ。ストップ・アンド・ゴーも楽しいです。3人組でポーズ！5人でポーズ！人数遊びもやりました。



体が温まってきたら、ポーズ遊びです。1人がポーズをしたところに、2人目がつながってポーズをします。段々人数が増えてくると、面白い形が見えてきます。今日は布を使いました。好きな色の布を選んで、布を持ってポーズをすると、色が加わってきれいです。

音楽も加えるとダンスになります。なんだか踊りたくなってきますね。しっかり止まって、首だけ動かしてみます。小さな動きでも、変化が見えて楽しくなりますね。



今回は、1人で踊ってみる時間も作りました。1人で踊るのはちょっと勇気がいりますが、みんな、頑張ってくれました。上手に踊れてすごい！ペアでのダンスも素敵です。仲間が踊っているのを見ていると、こうやったら面白いかもとか、自分の番が来たらこうしてみようとか、いろいろなアイデアが浮かんできますね。見ている時間も大事です。お父さん、お母さんたちも、たくさん踊ってくれました。



布を持って2人組で鏡のダンスもやってみました。まねだけでなく、もっと動いてみたいくなりますね。そう感じたら、自由に踊ってみてください。今回は素敵なデュエットがたくさん見られました。どんどんみんなが上手に踊れるようになっていて、びっくりです。続けていって、すごいことだなと思います。これから、どんなダンスが生まれるのか、とっても楽しみです。期待しています！

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