

# のびのびサークルだより【リニューアル第19号】2025年10月活動報告

活動日時①：令和7年10月11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9名 保護者7名



ボランティア2名 計20名

ストレッチのあと、SNS で以前はやった「猫ミーム」の曲、「Dubidubidu」でウォーミングアップをして、「Ghostbusters」でウォーキングしながら腕を使っていろんな動きをしました。その後、フォーエイト48の「Happy Scary Halloween」、Mrs.グリーンアップルの「Breakfast」で振付ダンスを行い、BTSの「Permission to Dance」で体操ダンスもしました。最後はいつもの定番ダンス「崖の上のポニョ」「森のくまさん」「南の島のハメハメハ大王」を行いました。

活動日時②：令和7年10月25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5名 保護者4名 ボランティア2名 計14名



急に寒くなりましたが、この日も元気一杯にダンスをしました。いつも通りご挨拶をしてから、ストレッチ、筋トレ、片足バランスをしてから、いろいろ歩きをしました。リーダーの歩き方を真似する、「まねっこ歩き」は、やりたい人が、リーダーに挑戦してくれました。みんなの前で、自分のアイデアをやってみせるのは、ちょっと勇気がいりますが、新しいメンバーも、

段々と慣れてきたようですね。まねをするのも楽しいです。

体が温まってきたら、本格的なダンスに挑戦です。鏡のダンスから始めます。2人組になって、リーダー役を決めます。リーダーをよく見てまねをして動きます。小さな動きでもよく見て、忠実に。音楽をつけると、ダンスになりました。椅子を使ってでもできますね。座ったままでも、ダンスは踊れます。小さな動きも素敵です。

次はカラーゴムを使って踊ってみます。1本のゴムを2人で持って、鏡のダンスを始めます。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。



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、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

