

実施ダンスの紹介

2017年度(18年度)

#####

石井友三

2016年9月8日に『手と手の会』練習会が実施された。その準備として踊りの足形をチェックして纏めた。不備な点は多くあると思うが、今後も良い方向に改良して行きたい。今回、リズム感の強いタンゴを入れ、利用者さんの心へ沁みる音楽を取り入れたと思う。

1. 座ってのダンス(レクダンス)

- ①『パターン-1』 ②『パターン-2』 ③『パターン-3』
④『パターン-5』 ⑤『幸せなら手を叩こう』 ⑥『揺れるダンス』

2. 立ってのダンス(社交)

- ①『マンボ』 ②『ルンバ』 ③『ブルース』
④『ワルツ』 ⑤『タンゴ』

3. 上記の11種目の踊りを基本に『ハッピーダンスを実施して行きたい。』

なお、立ってのダンスについては、無理に覚えようとする必要は無い。利用者さんと、音楽に乗って動く目的で楽しく出来れば良い。立つため、転倒・その他のトラブルが生じやすいが、注意して行おう。

1. パターン① のハッピー・ダンス(H・D) を『四季の歌』を例に記す

椅子に座っている方(チェア)が外側、立って踊る方(スタンド)が内側で向き合って

両手をつなぎます。 左右の間隔は両手を広げた程度にあげます。(パターン①～⑤迄同じ体形)

No	歌詞	(リズム)	(スタンドの動きかた)	(チェアの動き)
1	はーをあいする	1-1.2.3.4	足ー左足から前進3歩、4歩目ポイント 手ー両手をつなぎ下からVの字に上に広げる	足踏み
2	ひーとーはー	2-1.2.3.4	足ーポイントした右足から後退3歩、4歩目ポイント 手ーVの字上から下につぼめる	足踏み
3	こーころきよき	3-1.2.3.4	足ーポイントした左足から左横へ3歩、4歩目ポイント 手ー両手は下から反時計回り2回まわす	足踏み
4	ひとー	4-1.2.3.4	足ーポイントした右足から右横へ3歩、4歩目揃える 手ー両手はつないだまま下から時計回り2回まわす	足踏み
5	すーみれの	5-1.2.3.4	自分の手を1度叩き、両手で相手の手と3回合わせる	左と同じ
6	はなのーようなー	6-1.2.3.4	自分の手を1度叩き、両手で自分の膝を3回叩く	左と同じ
7	ぼーくーの	7-1.2.3.4	自分の手を1度叩き、両手で相手の手と3回合わせる	左と同じ
8	ともだち	8-1.2.3.4	自分の右手と相手の右手と手合わせ(手打ち)して『ハイ!』『ハイ!』と	
9			さようならをしながら、スタンドは右隣の人の所に4呼間 (8呼間)で移動する。(移動して次の人にコンニチワする)	さようなら