

WDN 交流会 “0” (ゼロ) ～ 奈良先生ワンポイントレッスン&交流会 ～

(企画・司会進行：総務部 渉外委員会)

2021年12月26日(日)【17:00～18:30】に渉外委員会企画によるオンライン交流会が開催されました。オンラインでの交流会は初めてで、参加者は30名以上(北海道～九州)でした。

当日は奈良会長のワンポイントレッスン「車いすダンスにおけるリズム」や交流会として渉外委員会が事前に考えたテーマに沿った懇談が行われました。

♪♪♪ワンポイントレッスンで学んだ大切なこと♪♪♪

- ♪ 音楽を身体に導入して踊るのがダンスなので、**音楽をよく聴くこと**。
- ♪ 音楽に合わせて踊るには、**音楽の強弱(リズム)を理解すること**。
【4拍子の例】1拍目：強、2拍目：弱、3拍目：中強(強と弱の間)、4拍目：弱
- ♪ ただステップを踏むのではなく、**音楽を感じて身体を動かすこと**。
- ♪ テンポ(速さ)＝1分間に打つ拍数で示す(注)。**最初はゆっくりの曲で練習すると良い**。
(注) ♪ = 72 (1分間に4分音符を72回打つ)のように記される。

テーマに沿った懇談では大きく3つのテーマがあり、ネットワーク会員の様々な考えが聞ける貴重な場となりました。

ここでは一番盛り上がった以下テーマについて内容を簡単に紹介します。

① 「一般の人が車いすダンスに初めて触れるとき、戸惑われることが多い。そのような場面に直面した際、どのように対応しているか？」

ex)

- ・ラテンからの方が取り組みやすい。
- ・アームコネクション(手と手のつながり)を通じて、自分の気持ちを相手に伝えることが大切。
- ・スタンディングに合わせる気持ちが大切。
- ・パーティー等で車いすダンスに興味を持ってくれる方もいるので、こちらが楽しそうにダンスに取り組んでいる姿を見せ、安心してもらう。
- ・技術抜きで、一緒に楽しむことが大切。
- ・リズムの取り方が比較的簡単なマンボをお勧めしている。

他のテーマとしては

② 「ドライバーの上体の動かし方について」や ③ 「スタンダード種目におけるホールドについて」がありました。

WDN オンライン交流会 “0” 集合写真



☆☆☆ 参加者の感想 ☆☆☆

宮崎県 尾本 瑞枝 (スタンディングパートナー)

昨年 12 月に全日本車いすダンスネットワークに入会しました尾本瑞枝と申します。

私が最初に車いすダンスを見たのが、スーパージャパンカップでした。

こんなダンスがあるのか！！と感動した事を覚えています。

当時、私は東京で競技選手をしていました。田町駅(品川区)近くで車いすダンスのサークルがある情報を得て、一度だけ参加したことがありました。どう動いていいかわからず、翌日腕が筋肉痛でパンパンでした。その後は、自分の競技がメインになってしまい、サークルも参加できず、、

今回、交流会で皆さんの話をうかがって思った事は、どんな障害があっても音楽を感じて踊る事はもちろん、体の使い方・空間認識は、自分が今までやってきた事と全く同じなんだ！という事がわかりました。

いま現在住んでいる宮崎には車いすダンスが出来る環境はありませんが、三反田美保子先生のご指導を受けながら、車いすダンスを広げていこうと考えております。

コロナの状況も、まだ落ち着いておりませんが、皆様にフロアでお会い出来る日を楽しみにしております。

愛知県 谷 美紀 (ウィルチェアドライバー)

交流会を通じて、皆さんの「ダンスへの思い」や、自分達の体の特徴を考え「ダンスの工夫」などの話が聞けて勉強になりました。またこのような交流会を楽しみにしています！ありがとうございました。

北海道 千葉 京子 (スタンディングパートナー)

オンラインに不慣れな私ですが、交流会は終始なごやかな話の場となりました。我、北海道からの参加者は1名。コロナ禍で2年会えていない地方の会員もいる現状です。又、この時期は“除雪”という作業も加わりなかなか新しいものへの挑戦に心が動きません。交流会の参加はもうしばらくお待ちください。

さて、オンラインでの進行者は、話題の移行のタイミングや雰囲気づくり等々、参加者の発言を引き出すのが大変であり、醍醐味でもあると思います。今回は自然体で進めていただき私達参加者はリラックスした心持ちで臨めたと思います。

話すほどに心がほぐれ、聞くほどに楽しくなったのではないのでしょうか。

お疲れ様でした。ありがとうございました。

長崎県 安部 都 (ウィルチェアドライバー)

WDN 初めての会員皆さんが一堂に集いオンライン交流会が開催されました。本来なら対面式での交流会が主流ですが、コロナ災いでオンライン交流会は、全国何処からでも参加出来、皆さんの久しぶりの元気なお顔が拝見でき懐かしく思いました。

又、奈良先生のワンポイントレッスンは、初めて聞く内容ばかりで、全てを書き取ることは出来ませんでしたが、ダンスの知識を勉強出来たことはとても有意義でした。

その後、皆さまから多くの意見や感想が寄せられました。1人1人の障がい者の障害の程度も異なるので、障がいを理解し適切な動きや対応を取ることの重要性・技術面ではホールドをしっかり保ち車いすドライバーとスタンディングとのアームコネクションの伝達、丹田での繋がりとボディライズの重要性を意識すると2人のスムーズな動きに繋がることなど学びことができました。

又、障がい者が自分に合った車いすを選択することが最良であること。車いすダンサーを増やしたい、数ヶ月に一回オンライン会議が持てたらなどの数多くの意見が出された事はとても良かったです。

初の交流会でしたが、次回もお会い出来ること楽しみにしております。有り難うございました。

[illegible]

今後も渉外委員会を中心に企画をしていく予定であるので、今回参加できなかった方も含め、ぜひ参加してほしいと思います。そしてやってほしい企画等も募集中です！！交流会についての要望は会報誌アンケートの自由意見にご記入をお願いします。※編集後記下部にQRコードを掲載しています。

〈皆川・千葉〉

〈皆川・千葉〉

ようこそ♪ 新会員・復会会員紹介 ♪ようこそ

入会	加藤 周介	2021/5/12	(WDN 東京・神奈川)
	加藤 ^{あみ} 愛巳	2021/8/3	(WDN 東京・神奈川)
	尾本 瑞枝	2021/12/4	(WDN 九州)
	安部 ^{みつ} 海月姫	2021/12/11	(WDN 群馬)
	齋藤 進	2021/12/12	(WDN 東京・神奈川)
復会	安部 彩夏	2021/12/12	(WDN 群馬)

よろしく♪ 広報委員会メンバーの自己紹介 ♪よろしく

【 ①名前 ②居所 ③好きな食べ物 ④趣味 ⑤抱負 】

広報委員会メンバーは4名です (☆多委員長・○理事)。どうぞ、よろしくお願いいたします！

- ① 三反田 美保子 (さんたんだ みほこ) ☆多 ○
- ② 福岡県 北九州市
- ③ 麺類、果物、アイスクリーム
- ④ 旅行、ドライブ
- ⑤ 会員の方と広報委員会と一緒に作っていきたいのでご協力お願い致します。

- ① 千葉 沙智子 (ちば さちこ) ○
- ② 東京都
- ③ ご飯 (最近は玄米を食べています)、納豆、胡桃
- ④ 旅行、ドライブ、音楽鑑賞
- ⑤ 委員会メンバーで協力して頑張ります！
よろしくお願いします^o^♪

- ① 足川 拓也 (あしかわ たくや)
- ② 北九州 (出身：鳥取県)
- ③ ラーメン、辛いスパイス
- ④ 料理、漫画
- ⑤ 広報委員会の皆さんと一緒に車いすダンスの楽しさを伝えていければと思います。

- ① 皆川 大樹 (みながわ たいき)
- ② 東京都
- ③ もつ煮込み (群馬県の水上食堂のもつ煮は取り寄せてできるのでおススメ)
- ④ 落語
- ⑤ 全国のネットワーク会員皆さんの情報をお伝えできるよう努めていきます！掲載したい情報等
どしどしご連絡ください！

今後の活動予定 (★ネットワークの活動 ○地域の活動) ※詳細は決まり次第別途お知らせ)

- ★「WDN講習会」3月20日(日) 会場：舞踏学院ダンスアカデミーNARA (前橋市) 13:30~16:30 予定
- ★「WDN総会」6月5日(日) オンライン開催 10:00~12:00 予定
- 「LIONS CUP」9月11日(日) 会場：塩尻市総合体育館 (ユメックスアリーナ) 10:00~16:00 予定
- 「水戸市長杯 全国車いすダンス競技大会」10月16日(日) 会場：リリーアリーナMITO 10:00~18:00 予定
- ★「車いすダンスジャパンカップ2022」10月30日(日) 会場：群馬県立ふれあいスポーツプラザ 10:00~16:00 予定

《 編集後記 》

会報誌第3号の発行にご協力いただきありがとうございました。今回は、全日本車いすダンスネットワーク (WDN) にとって初めての試みであった「オンライン交流会」をメインに作成いたしました。次号はWDNの活動報告の他に各地域 (サークル等グループ) の活動報告等を紹介したいと思っていますので、今後ともご協力の程よろしくお願いいたします。

※次号 (第4号) の記事募集については下記のQRコードを読み取り、募集内容・期限等の詳細をご覧ください。



次号の記事募集についてのお知らせ



会報誌アンケート