

令和8年度
♪寿大学 第9回学習会 事業報告♪

日 時 令和8年10月21日(水) 午後1時30分

場 所 市浦コミュニティセンター 大ホール

参加人数 14人

演 題 ピアノに合わせて動いて・歌って・考えて「シニアのためのリトミック講座」

講 師 日本シニアの為にダルクローズリトミック研究会 会員 堀内 明子 氏



スイスの音楽家エミール・ジャック=ダルクローズ(1865年～1950年)が考案した、音楽と動きを通してそれぞれの人が持っている可能性を引き出すといわれる、リトミックを行いました。

講師がピアノを弾いてその音楽に合わせて身体を動かしたり歌ったりする内容で、ただ歌うだけでも、身体を動かすだけでもなく、頭も使って楽しみながら学習することができました。複数のことを含めながら、みんなで楽しく身体を動かしたり、歌ったりすることで、シニアにとっては注意力や記憶力などを高めることが期待されるとのことでした。

ピアノの音を聞きながらボールをついたり、輪になって音楽に合わせて隣の人の手をたたいたり、歌に合わせて予め決めたポーズを取ったりと何種類かを教えていただきましたが、思い通りにいかないときは笑いが起きて、あっという間の90分間でした。



【学習会の様子】

