

## 2024 年度活動報告

日本シニアの為のダルクローズリトミック研究会

### 研究会活動報告

| 開催日                                   | 内容  |
|---------------------------------------|---|
| 2024.01.04~<br>毎週木曜日<br>(10:00~11:00) | <ul style="list-style-type: none"><li>● 研究を目的としたシニアリトミックの実施と様子の録画</li><li>● 毎週リトミック参加者の様子や変化を記録</li><li>● 3ヶ月に1度、「シニアリトミック レッスン観察記録」用に内容の記録</li><li>● 一般会員向けにシニアリトミックの公開</li><li>● シニアの為のダルクローズリトミック指導者養成プログラム受講者によるシニアリトミック見学・実習</li></ul> |

### 理事定例ミーティング

|   |
|---|
| 2024 年<br>2.12/4.21/6.16/9.1/10.5/11.23 |
|---|

### 講座、勉強会等

|   |
|---|
| シニアリトミック講座「はじめてのシニアリトミック」   |
| 開催日時：<br>3月17日（日）横浜、6月30日（日）福岡、9月22日（日）福岡、10月27日（日）横浜<br>受講方法：対面（3月17日、10月27日はZoomとのハイブリット）<br>参加人数：<br>3月：19名（対面9人：Zoom10人）6月：16名 9月：18名 10月：18名（対面9人：Zoom9人）<br>内 容：<br>1. 高齢者ってどんな人たちなの？<br>2. ダルクローズリトミックとは？<br>3. ダルクローズリトミックが高齢者になぜ有効なのか？<br>4. シニアリトミックを見てみよう（レッスン動画視聴）<br>5. シニアリトミックを体験してみよう<br>講 師：中明佳代 |

|   |
|---|
| 会員勉強会① リハビリの現場から～高齢者のバランス能力について学ぶ～  |
| 開催日時：3月17日（日）横浜<br>受講方法：対面&ZOOM ハイブリッド<br>参加人数：23名（対面10人：Zoom13人）<br>内 容： |

|                                    |
|------------------------------------|
| 高齢者のバランス能力やリハビリの体験                 |
| 講 師：治田昌弘（作業療法士）ほか 2 名（理学療法士・言語聴覚士） |

|                                    |
|------------------------------------|
| 会員勉強会② 「教具を使ったエクササイズ」              |
| 開催日時：6 月 30 日（日）名古屋、9 月 22 日（日）福岡  |
| 受講方法：対面                            |
| 参加人数：6 月：23 名、9 月：21 名             |
| 内 容：                               |
| 1. どんな「教具」がある？                     |
| 2. 「教具」をどう使う？「教具」を使うメリットから使い方を考えよう |
| 3. 「教具」を使ってエクササイズを考えて実践してみよう       |
| 講 師：中明佳代                           |

|                                    |
|------------------------------------|
| 会員勉強会③ 「アクティブシニアのためのエクササイズ」        |
| 開催日時：10 月 29 日（日）横浜                |
| 受講方法：対面&ZOOM ハイブリッド                |
| 参加人数：23 名（対面 10 人：Zoom13 人）        |
| 内 容：                               |
| 1. どんな「教具」がある？                     |
| 2. 「教具」をどう使う？「教具」を使うメリットから使い方を考えよう |
| 3. 「教具」を使ってエクササイズを考えて実践してみよう       |
| 講 師：中明佳代                           |

|                             |
|-----------------------------|
| 「おしゃべり Café」                |
| 開催日時：1 月 28 日（日）10:00~11:00 |
| 実施形態：Zoom ミーティング            |
| 参加資格：研究会会員                  |
| 内 容：                        |
| 「教具で何ができるかな？ みんなで考えよう」      |

## 刊行物

|  |
|--|
| シニアリトミック レッスン観察記録                            |
| 2024 年春夏号 シニアリトミック レッスン観察記録 vol.3 5 月 1 日発行  |
| 2024 年秋冬号 シニアリトミック レッスン観察記録 vol.4 11 月 1 日発行 |
| 販売形態：研究会ホームページ（電子書籍）                         |
| 「ダルクローズリトミック」高齢者への効果                         |
| 再版 2024 年 6 月（第 4 版）                         |
| 販売形態：研究会ホームページ                               |

## その他

- シニアの為のダルクローズリトミック指導者養成プログラムの開始
- カナダで行われた「シニアリトミックフォーラムへの参加」(11月)

## 会員状況

| 2023 年度末現在 | 2024 年度入会 | 2024 年度退会         | 2024 年度末現在 |
|------------|-----------|-------------------|------------|
| 136 名      | 51 名      | 8 名<br>(自然退会 2 名) | 179 名      |