



ダンスで体と心に元気をチャージ!  
家族の健康を応援します。

制作 / まさ出版 構成・文 / 安井雅子  
デザイン / 倉谷聡美 制作プロデュース / 園部由美

NECダンサーズ代表  
長谷川貴司さん  
(Dj Vodka)

NECで働きながらDJ、音楽プロデューサーとして活動。2019年、「NECダンサーズ」を結成。オリジナルのダンスミュージックを制作し、自らもダンサーとしてパフォーマンスを行なっている。



# Inclusive Dance



Dance to be healthy.  
We make you smile.

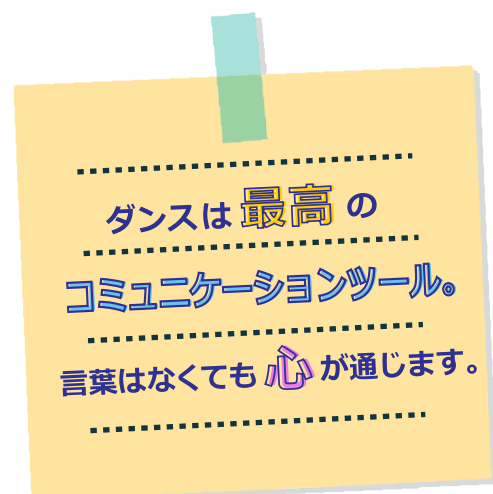
## インクルーシブ・ダンスQ&A

Q そもそも「インクルーシブ・ダンス」って何?

A 最近、テレビや新聞で「インクルーシブ教育」「インクルージョン」という言葉を耳にすることが増えましたね。インクルーシブとは、簡単に言うと「みんなで一緒に」という意味です。NECダンサーズは、年齢や性別、国籍、障がいの有無を超え、すべての人の特徴を個性として活かす「インクルーシブ・ダンス」の魅力を伝える活動をしています。

Q インクルーシブ・ダンスを始めたきっかけは?

A 趣味の作曲を地域のために役立てたいと考え、市議会を訪れたのがきっかけです。障がいの有無に関係なく輝ける世の中を目指す川崎市の「パラムーブメント」に協力することになりました。インクルーシブ・ダンスのオリジナル曲を作曲するだけでなく、ダンサーとしてパフォーマンスを披露しています。



## 動画で楽しくダンスをおぼえよう!

「NECけんぼ」で動画レッスンを公開中。毎月少しずつ振付をおぼえて、1曲踊れるようになればいつの間にかダンスが日課に! さあ、あなたも一緒にLet's Dance!



<https://www.neckenpo.or.jp/douga/>

みんなも一緒に踊ってみよう

## みんなのダンス動画を募集中!

右のアップロードサイトから自撮りのダンス動画を投稿して下さい。投稿していただいたものをひとつの動画に編集し、7月に公開する予定です。

投稿フォームはこちら  
締め切り 2021年6月30日まで



次号は、長谷川貴司さんのオリジナル曲「So Bright」です。

私は、毎朝ダンスの練習をしてから仕事に取りかかっています。すっきり自覚めて仕事の効率がアップするし、楽しく体を動かしているだけで健康になるのだから、本当にいいこと尽くめです。お子さんと一緒にダンスをすれば家族の絆がぐんと深まりますよ。ダンス未経験でも大丈夫。皆さんも、ぜひインクルーシブ・ダンスを始めませんか?

この時に実感したのは、「ダンスは最高のコミュニケーションツール」ということです。年齢や性別、国籍、障がいの有無は関係なし。ダンスの上手下手も関係なし。言葉を交わさなくても、一緒に踊るだけで、あつという間に心を通わせることができます。

今までの活動で、一番心に残っているのは、NECレッドロックツホームゲームでのパフォーマンスです。当日は、NECダンサーズのメンバーのほか、地域のダンスチームや会場に訪れた人たちも参加し、子どもから大人までみんなで一緒に踊りました。音楽のリズムに合わせて体を動かしているうちに、自然に笑顔がこぼれ、数千人が集まる広い会場がひとつになった瞬間の感動は、今でも忘れることができません。