



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

ダンサー  
REINAcoco さん

イベントの出演やダンスレッスン、振り付けなど、フリーランスのダンサーとして活動する。2016年からNPO法人ダンスラボラトリーの講師として、障がい児者を対象にしたレッスンを開始。2019年、インクルーシブ・ダンスチーム「RAYVEL」を結成した。



# Inclusive Dance

## インクルーシブ・ダンスQ&A



Q インクルーシブ・ダンスと出会ったきっかけは?

A 「障がいがあってもなくても楽しくダンス」をテーマに活動しているNPO法人ダンスラボラトリーとの出会いが、ダンサーとしての方向性を決める大きな転機となりました。それまで障がいのある方と接する機会はほとんどなかったのですが、ダンスのレッスンをしたり、一緒にイベントに出演するようになりました。さらに、NECダンサーズとのコラボが実現し、さまざまなイベントでインクルーシブ・ダンスを披露しています。

Q 嬉しいと感じるのはどんなとき?

A 月並みですが、みんなの笑顔を見るのが一番嬉しいです。心から「楽しい!」「好き!」と感じるとき、その人が一番輝いている瞬間だと思うのです。人と同じように踊る必要はありません。ダンスの技術よりもっと大切なのは、一人一人が自分らしいスタイルで、楽しみながら踊ることです。

**障**がいのある方と出会ったとき、最初はどのように接して良いか戸惑うことがあるかもしれません。インクルーシブ・ダンスを始める前は、私もその一人でした。でも、レッスンやイベントで交流を重ねるうちに、いつの間にかそんな戸惑いや心の壁は吹き飛んでいました。

NECダンサーズとダンスラボラトリーが、初めてイベントに出演したときのことで。初対面で少し緊張した面持ちでしたが、一緒に練習し、メンバー同士で振り付けを教え合ううちに、すっかり打ち解けていました。そして、初ステージとは思えないほどの合ったパフォーマンスを披露し、舞台から降りた後は笑顔でハイタッチ。障がいのある人もない人も、大人も子供も、みんなで達成感を分かち合っている様子を見て、心が震えるような喜びがこみ上げました。

ダンスを通じて出会った人たちは、今では家族のようなかけがえない存在。私にとって、おばあちゃんになっても大切にしたい「仲間」です。こうした経験から、ひとつ確信していることがあります。それは、ダンスには人と人を繋ぐパワーがあるということ。インクルーシブ・ダンスの輪を広げることで、世界中の人が互いの魅力を知り、理解し合うきっかけを作りたいと願っています。

ダンスで出会った人は  
おばあちゃんになっても  
大切にしたい仲間です。

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、11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10月31日まで



次号は、NECダンサーズとコラボで活動しているNPO法人「ダンスラボラトリー」です。