

フォークダンス療法の経過報告



医療法人耕仁会 札幌太田病院

思春期専門デイケア

篠田真弓 中嶋友子 崔長清

堀内盛子 池川洋

フォークダンスは「集団で踊ります」

仲間意識

レクリエーション

明るく楽しい
雰囲気

身体機能



フォークダンス30段階

	3級	2級	1級
	見学	体育館の温度調節	カップルダンス
	動き易い服装、靴	曲の準備	「チャビドリオ」
	タオルの準備	水分補給	「ベ・タ・ツピット」
	1回以上の参加	「マイムマイム」	正しいポジション
	姿勢	「ハーモニカ」	正しいステップ、ターン
	明るい表情と声掛け	「オクラホマミキサー」	ツイスト
	準備運動	「ロックアラウンドザクロック」	10回以上の参加
	「シェンツ」	「青い山脈」	ダンスの指導
	「ヒネマトフ」	「渚でシャララ」	セッションの構成
	「水玉音頭」	5回以上の参加	院内外での研究発表

いつ？どこで？どうやって？

毎週金曜日 9:30~10:30

札幌太田病院 体育館



シングルサークル

カップルダンス



こんな感じで
やっています



パートナーチェンジ

フォークダンスをする意味

【他人】 > に合わせる
【リズム】



人付き合いが上手いく
達成感がある
& 程良く汗もかく

心も体も健康!

