

●ジムボールを使った身体の調整

直径 25cm くらいの柔らかいボールを使ったトレーニングをしました。

ボールに空気を 2/3 程入れた状態で、1 人 2 個のボールを使用。

骨盤と恥骨の位置を意識しながらゆっくり動かし、身体の関節を緩めて背骨を通る体の軸がまっすぐになるように調整していきましました。

この軸を作ってから動くと、身体のバランスが整い、動きが安定するようです。



●ステップ練習

体重のかけ方や、ギリギリまで大きく動くことを意識しながら、何度も何度も繰り返します。



●動きの練習

腕を振り子のように動かしたり、力を入れすぎず滑らかに動かします。



●来週はいよいよ！

4/17、4/24 は、新星体操研究会、初めての春季講習会です！

感染対策屋も含めた意識統一をして臨みます！

☆どうぞよろしくお願いいたします☆

