

●オレロップ体育アカデミー トウリーネ先生の動き

アップの前に、嬉しい報告が。新入会員の入会です！新しい仲間が加わることになり、ワァッ〜！と歓声が☆

これから一緒に楽しく活動していきましょう！



アップはトウリーネ先生



の動きで、少しずつ体をほぐしながら、体で8の字を書くように滑らかに動いていきます。引っ掛かりを感じないように、指先が体の遠い場所を通るように意識して動くことで、筋肉のストレッチと体幹のトレーニングにもつながります。

●ゴムバンドを使った動き

先月好評だった、ゴムバンドを使ったエクササイズを行いました。ゆっくりじわじわと伸ばしながら動いたり、引っ張ってストレッチをしたり。最後には輪になって脳トレも。1・2・3・4 という掛け声に合わせて丸めたゴムバンドを隣の人の手に渡していくのですが、詰まりそうになるのをどこまで回避できるか！というゲームです。たくさん続けられるよう集中して行うことで、脳が活性化していきます。詰まってしまってもそこまでの過程が大事！声をあげながら楽しく動きました。



●ステップ練習(発表作品の動き)

外部発表作品の動きをステップ練習に取り入れて、集中的に動きを繰り返して体に覚えさせていきました。大きな動きではないのに、ゆっくりしたカウントに合わせてにくいステップもあり、とにかくみんなの動きがそろそろように何度も往復しました。

外部発表の練習会も別枠で設定して練習を深めています。しっかり活用して自分の動きにしていきましょう！

