

●ウォーミングアップ



体の重心を感じながら、体側や背骨を少しずつ動かしていきます。その後、オレロップ体育アカデミーのトゥリーネ先生のゆっくり



とした動きで、体を滑らかに動かせるよう整えていきます。

寒くなってきたので、強張りが必要な体をしっかりほぐすことができるのはありがたいですね。

●会員作品

足腰をしっかり鍛えられる動きを紹介してくれました。筋トレ要素が取り入れてありますが、きつく感じる動きも音楽に合わせて動くことで何とか頑張ってやりきることができます。軽快な声掛けもやる気につながります！



動きを覚えながら何度も動き、なかなかの運動量になりました。これは筋肉痛になりそうですよ～☆



●おおさか体操祭 記念Tシャツ争奪ゲーム大会～！

おおさか体操祭では、参加者全員に番号が配布され、その年に作成された記念Tシャツが当たる！という抽選会が行われているのですが、なんと！今年は私たちの研究会で4枚も当選したのです！

誰がもらう？となるところを、ゲームで勝ったチームがもらう！と、会員の一人が数種のゲームを企画してくれ、総合点で争うことに！

やるからには勝ちたいよね～と、どのチームもやる気満々☆ みんな必死になって取り組んで、頭脳も体も大いに使った大会となりました！（本気で取り組んでいたのも、最後の種目しか写真は撮れず。。。）

楽しい企画に、沢山の小道具をありがとうございました～！ また来年も是非やりたいですね☆

