

●ウォーミングアップ&ステップ練習

ウォーミングアップは、オレロップ体育アカデミーのトゥリーネ先生の動きで始め、一つ一つの動き方をゆっくりと確認した後、その動きの要素の入ったステップ練習へと移行していきました。止まっている時は動かす場所を意識してしっかりと動けても、動きながらでは歩く方に意識が分散して動きが小さくなりがちです。何度も往復し、歩きながら動くことに慣れていくと、余分な力が抜けてゆったり大きく動けるようになっていきます。



●会員作品

前回動いた会員作品を今回も動きました。

動き自体は前回動いているので、スムーズに次の動きが出てくるようになったのですが、筋トレ要素が強いので後半は足に効いているのが良くわかる。。

最後は半分に分かれて見せ合いをして、どの動きができていなかったかなどのフィードバックも行いました。ただ見るだけでなく、どこができていないかを確認することができて、とても有用だと感じました。

**担当会員**

「いつまでも自分の足で歩こう！」筋力・気力アップを願った作品です。負荷をかけながらも楽しく動きましょう。



●来年の外部発表に向けて(会員作品)

昨年度、友好会の集いで発表した作品を、今年度のおおさか体操祭で発表しようということになり、もう少しアレンジと動き込みをすることに。3つのポーズの変化があまり見られない。ということから、前後の動きの邪魔をせず、3つのポーズの変化が分かるよう修正しました。まだまだ修正・統一は必要ですが、早い時期から取り組んで、自信をもって動けるようになりましょう！

