

ジムヴェナー（9月）

9月18日

たかつガーデン体育室

●ジムボールを使った身体の調整

4月のジムヴェナーでも行った、軟らかいボールを使ったトレーニングを、活動の前後で行いました。

立位・仰向け・座位など、いろんな体勢で体のバランスを調整することができます。1つずつの関節を意識すると、つつい力んでしまいがちですが、無駄な力を抜いて、関節が転がるようにスムーズに動かすことが大切なのだそうです。



●デンマーク・オレロップ体育アカデミーで習った動きの復習とアレンジ

小さな体重移動から始まり、だんだんと動きが大きくなっていきます。

ステップ練習で、ダイナミックだけど滑らかに動けるよう、繰り返し動き込みます。

次回から、この動きを基本に、2つのグループに分かれてアレンジすることになりました！

それぞれに、リーダー・チーム名も決まり、どんな動きが生まれるか楽しみです♪



慣れないと難しい動きもあるかもしれませんが、繰り返し練習あるのみです！

一緒に楽しく、気持ちよく動けるように頑張りましょう☆

(緊急事態宣言中の活動でしたので、会場の利用条件に従い、体調管理や、ボールの消毒を行い運営しました。)