

北国は大雪。関西も冷え込んでいる中、会員たちは年末年始でなまった体を取り戻そうと元気に集まりました。そればかりか、この日は、2人の若者が体験に参加し、活気あふれる雰囲気が始まりました！

●アップ

2人組で体育館の横を交代しながら行ったり来たり。歩きながら腕の曲げ伸ばし。グーとパーを組み合わせ、頭を使わないと、間違えてしまうよ。2人組で交代するだけでも、自然と笑顔がこぼれました。



●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

体験の方もいらっしゃるのので、初めから丁寧に動きました。忘れかけていた人たちも、もう一度通して動くことができ、よみがえってきたのか身体が自然に動くようになりました。



●グループ別練習（デンマーク・オレロップ体育アカデミーで習った動きのアレンジ）

2グループに分かれてアレンジした動きの練習をしました。グループで話し合い、思い出しながら何度も動き、最後まで通すことができました。いよいよ来月はグループ同士の見せあっこ。楽しみです。

