

●ちょっと変わったラジオ体操

身体を慣れさせるのに、アレンジしたラジオ体操をしました。曲がクラシック風になっていて動いてもちょっぴり笑えました(^_^)

なんだかいつもより、のびやかな感じ(・v・)イネ!!



●2人組で心ほぐし運動

一人は指導者が見える位置。もう一人は指導者に背中を向けて、自分の相手の動きを鏡にして動きました。コミカルな動きもありで楽しみながら心拍数を上げることができました。



●アイソレーション(各部位ごとの動き)

首・肩・腕・胸・腰・・・の順に動かしました。肩の時は肩甲骨の間を広げたり狭くしたりを意識して、胸や腰の時はほかの部位が揺れないように体幹を意識して。体の軸が大切です。



●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

- ・腕が天井に引っ張られる感じで身体を上を引き上げる。
- ・常に体の軸を意識して。
- ・身体の隅々まで伸ばす。
- ・脱力するところは、全身の力を抜いて。

もう何か月も練習している動きですが、細かい動きの重要ポイントを教えて頂いて、更に動きを磨きました。

体操は、やればやるほど奥深いです。

グーっと伸ばして、身長が少しばかり伸びたかもしれないですね 😊

