

● バランスボールエクササイズ

バランスボールを使い、身体の歪みを整えたり、ストレッチをしたり、体幹を鍛えるトレーニングを行いました。ボールの上に座って、自分の坐骨の位置や、つま先と膝の位置を確認することからスタート。

少しずつ関節の可動域が広がる様に、ストレッチしをながら動きを大きくしていきます。ほとんどの動きは気持ちよくできましたが、最後の空気椅子の動きは太ももがプルプルしてしまいました。

筋力もアップしながら、いつまでも動ける身体づくりをしていきたいですね！



● 外部発表作品の練習

11月26日(土)に開催される、『いきいき健康フェスティバル in 八尾』に参加することが決定しました！

発表作品は、昨年度に行った、デンマーク・オレロップ体育アカデミーで習った動きのアレンジで、グループ作品として作ったものをさらにアレンジして使用することになりました。

大きな隊形移動があるので、タイミング良く移動するには、まだまだ練習が必要なようです。。。

もう少しアレンジを加え、しっかりタイミングを合わせて、カッコよく決められるように動き込みます♪

