

●アイソレーション

7月の定例会と同様に、準備運動として体を部位ごとに動かす体操(アイソレーション)を短時間行いました。ジムヴェナーでは、必ず最初にアップとしての運動をしてから当日のスケジュールを行います。

- 外部発表に向けて
- ① デンマーク・オレロップ体育アカデミーの動きの復習
 - ② フォーメーション

① 観てもらうための演技となると、細かいところまで動きの統一が求められます。体重の乗せ方や、つま先の伸ばし方、手の角度、動き出すタイミング。まずはステップ練習で一つ一つ確認して、それからフォーメーションの動きの確認に入りました。

② 前回の練習後、動きをずらすタイミングを変えた方がメリハリが出るのでは？という意見もあり、改善することに。確かに、その方が動くタイミングもそろいやすくなったように感じます。

また、左右のグループで動く方向が異なり、後で同じ向きの動きに入る部分があるのですが、片方のチームが動きに入りづらい箇所がある。。何とかスムーズに動けないか考えていたところ、【すばらしいアイデア】が出て速攻解決することに！！

動きを覚えなおす必要はありますが、こっちの方が断然動きやすいので、次回までに覚えておかなければ！ 撮影した動画を会員内でシェアしていますので、個人練習に活用していきましょう♪

