

予定では、先月と同じ2つの動きに取り組むはずでしたが、外部発表本番まで、今月を含めて後2回しか全体練習の機会がない。動きがそろそろまでもう少し時間が必要！ということで、急遽予定を変更して外部発表の内容のみ取り組みました。

●外部発表に向けて

この外部発表の動きは、全体が流動的な動きなのでタイミングを合わせることが少し難しい内容です。

でも、周りと合わせる事ばかりに囚われて、動きが小さくなってしまふのは本末転倒。自分が気持ちよく、大きく体を動かすことを意識するのが大切。その上で、動きがそろそろするためには、動き込むしかないですね！

自分が苦手な動きをメンバーと確認しながら動き、全体の動画を見直して、出来てない箇所を再確認。そして修正してまた動画撮影。

タイムリーに動画で確認できるのはありがたいですね！着実に改善できています。

さあ、来月のジムヴェナーが最後の全体練習です！全体練習でタイミング等、しっかり揃えられるように、苦手な動きは個人練習で少しでも動き込んでおきましょう！（会員内でシェアした動画をご活用ください♪）

来月は、外部発表の衣装を着て動いてみたいと思いますので、衣装の持参をお忘れなく～。

