

●デンマーク・オレロップ体育アカデミー トュリーネ先生の動き

昨年度から時折動いていますが、動きを体に波のように伝わらせながら、ストレッチや体重移動を繰り返していく運動です。ゆっくりした動きですが、体の使い方をしっかり意識して動くと、じわじわと汗をかいてきます。

スムーズに体を使うことがなかなか難しいですが、今後も続けて動いていく予定です。



●会員作品

昨年度から動きこんでいる、アップテンポな動きです。11月の外部発表出演(予定)に向けて、動きを覚えきれていない部分を徹底的に練習しました。

動きの順番が不規則なので、次が何の動きか覚えにくいのが難点。動きの細かいところを統一しながら、とにかく回数を動いて順番を体に植えつけます。かなり息もあがってしっかり汗をかきました。



●脳トレ的な手遊びを利用した動き

新型コロナウイルス感染症が、5月8日より、2類から5類へ位置づけされたこともあり、当研究会でも触れ合う動きを少しずつ復活させていきたいと思います！ということで、脳トレ的な手遊びの動きを行いました。まずは、2人組になって3拍子のリズムでの手遊び。そこから2人組が2つ→3つと一緒にあって、1カウントずつずれながらぶつからないように手遊びを行う。という内容でした。

久しぶりの内容で、撮影隊も動きに夢中になり、つい写真を撮り忘れてしまいました。楽しい雰囲気を伝えることが出来なくて非常に残念です。

以後気を付けたいと思います！（・ω・）ゞ