

●デンマーク・オレロップ体育アカデミー トユリーネ先生の動き

短時間ですが、動きを忘れないよう、少しずつ可動域が広がるように意識しながら取り組んでいます。

今回は、胸を開く動きと、肩甲骨を寄せる動きの連動をポイントに。腕を広げて胸を大きく開くと、自然と肩甲骨が寄ってきます。肩甲骨をしっかり寄せることを意識すると、より胸が開きます。ここを意識しながら滑らかに動くのは難しいですが、動きに強弱も生まれてくるので練習あるのみです。



●会員作品

何度も練習している作品。まだ揃っていない動きもありますが、だいぶ覚えられてきた感じです。ということで、しっかり動いた最後に、半分に分かれて見せ合いをしました。人の動きをしっかり見ることで気付くこともありますからね。

次回は発表に向け、少しアレンジが入る予定。大阪体操祭に向けて気合を入れていきましょう！



●チーム作品

先月から始まった、2チームに分かれての作品創作。両チームとも使用曲は決まったようです。

動きを考えたり、曲のパートを分けたりと、具体的な創作活動が始まりました。次回までの課題が出たチームも、これから大きく進んでいきそうですね！

