

●ウォーミングアップ

両手で足のつま先をタッチし、手のひらを体の前面を沿わせながら少しずつ上に上げていく。最後はしっかり指先を高くキープしてつま先立ちになり体をしっかり伸ばす。同様に、両手でかかとをタッチし、できるだけ体の背面を沿わせながら上に伸びていく。この動きで、関節や筋肉が伸展して徐々に体がほぐれてきます。他の動きも加えてしっかり身体をほぐした後で、オレロップ体育アカデミーのチューリーネ先生の動きを、ステップ練習も行いながら復習しました。



●チーム作品

各チームで、音楽に合わせた動きを考えながら作品を創っています。少しずつ動きも決まってきました！ひとまず動いてみると、徐々にイメージが湧いてくるようですね。

曲と動きを合わせる作業が大変ですが、それも楽しみの一つ。みんな笑顔で楽しく動くことができました。

完成予定は年明けすぐのよう。発表に向けて練習に力が入ります。

