

●ウォーミングアップ

軽くストレッチをした後で、音楽に合わせてぶつからないように自由に歩き、すれ違う人と手の平を高い位置や低い位置でタッチして楽しみながら冷えた体を少しずつほぐしていきました。



自然と笑顔がこぼれます。

その後2人組で背中合わせになり、その体勢で両手をつないで上に伸びたり、体側を伸ばしたり、体をひねったりしました。両手をつないでいることで手が背面側に位置付けられるので、肩回りがしっかり伸びました。



●会員作品

会員が創作した動きを、みんなで動きます。

ゆったりした動きで、体を丁寧に動かすことを意識できる内容でした。

今月は前半の動きで、来月後半の動きを伝えてもらう予定です。

前半の動画を会員グループLINEに投稿しましたので、来月仕上げられるように復習しておきましょう！



担当会員

身体の中のどの部位を動かしているのか、分かりやすいように配慮しました。
終わった時に、気持ちよく動けたという心地良さを感じてもらいたいです。

●チーム作品

2グループ共に、最後まで動きが完成したようです。後は、来月の発表に向け、しっかり覚えなければ！

今月欠席した方も、来月の発表前の練習で息を合わせられるよう、過去動画を参考に動いておきましょう！



年内最後の活動でした。動きの課題が2つありますね。

忙しい時期ですが、体を動かし免疫力アップで元気に過ごしましょう！

皆様、どうぞ良いお年をお迎えください。

