

●アップ(体ほぐし)

初めにみんなの体と心がほぐれるように円になって簡単なゲームをしました。1つ目は力の伝達ゲーム。神経を集中させて隣の人の力を感じ自分も送るというもの。2つ目は見えないボールを投げ合うというもの。みんなの顔には次第に笑顔があふれました!(^^)!



●チーム作品

5月に取り組んだ作品を続けて練習しました。ひとまとまりの動きを通して練習した後、2グループに分けて方向を変えたり隊形に変化を加えたりバージョンアップしました。



●秋の外部発表に向けて

デンマークオレロップ体育アカデミーで習った動きの制度を一人一人あげていくため練習を繰り返しました。前に進む時天井から引っ張られているように体全体を伸ばすなど具体的なアドバイスで大きく動けるようになりました。発表に向けて隊形にも変化を付けワクワク感が高まりました。

