

●ウォーミングアップ

化学雑巾を使って、ストレッチと軽いアップを行いました。両手や両足で床を滑らせながら使うのですが、バランスを取るために広範囲の筋肉を使います。

子どもの頃に戻ったような気分で、みんな笑顔でアップ完了！



●秋の外部発表に向けて(チーム作品)

動きをそろえることも課題ですが、作品としての構成が未完成。ということで、後半部分をどうするか意見を出し合い、実際に動くことができるか、見栄えに問題は無いかを確認してほぼ完成まで作り上げました。まだまだ動き込まねばなりませんね！



●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)

ある程度立ち位置を決め、前回の動きにアレンジを加えて動いてみます。以前しっかり動き込んだ内容なので、みんな対応できた様子。

でも、あの発表を超える作品にしたい！動画を共有しながら、各自で自主練にも励みましょう！

