

●新しい仲間が加わりました！

私たちの新星体操研究会に嬉しいことに新たに2名の仲間が加わりました！運動に対して関心を持ち研究会に参加することを決めてくれました。新しい仲間の加わりで、これからますます活気に満ちた活動ができることを楽しみにしています。

ウォーミングアップでは握手や簡単な自己紹介を行いました。それぞれが自己紹介をし合うことで、新しい仲間ともすぐに打ち解け、和やかな練習会のスタートとなりました。



●会員作品

会員作品では、先月同様3つのグループに分け、それぞれが異なる動きを練習し合う活動を行いました。各グループが担当する動きを練習しながらメンバー同士で教え合い、アドバイスをし合うことで技術を高め合う貴重な時間となりました。最後には覚えたところまでみんなで一緒に動きました。

みんなで合わせて動いていくと、身体がどんどん伸びていき、思わず「気持ちいい」と感じる瞬間がありました。次回もまた楽しく身体を動かしていきたいですね！

担当会員

「アイソレーション」と「脳トレ」を取り入れたステップコンビネーションです。音楽に乗って伸びやかに楽しく動きましょう♪



●チーム作品

和太鼓のバチのような手具を持って、動きにリズムと力強さが加わり楽しさを感じることができる作品です。手具の使い方や姿勢に意識を向け取り組みました。完成が楽しみです♪

