

●オレロップ体育アカデミー トウリーネ先生の動き

アップの後、短時間でしたが久しぶりにトウリーネ先生の動きをしました。今までと少し違う動きでしたが、力を抜く動きと関節を伸ばす動きをつなげてゆっくり動いていくので、内側の筋肉をじっくり使いました。この動きは基本的な動きが多く含まれるので、忘れないように続けていきたいですね。



●秋の外部発表に向けて(チーム作品：ZATOICHI)

今回は、先月の続きの隊形移動を主に取り組みました。

この隊形変化も見せ場になりそうなので、自分の動くカウントをしっかりと覚えてスムーズに動けるようにしなくては！ 動画も撮ったので、来月までに復習しておきましょう！



●秋の外部発表に向けて(会員作品)

会員作品の練習も、引き続き取り組みました。曲を流して、リズムを取りながら始めました。なんとなく、「このリズムでこの動きだったな」と思い出せるのですが、身体がうまく動きません。先月の復習をしつつ動きの細かいところを練習しました。カウントで動き、曲で動き、の繰り返しです。ゆっくりの時は動けるのですが、曲に合わせるとリズムが速くなり、なかなかうまくいきません。しかし、同じところを繰り返し練習することで、しなやかさが出てきたように感じます。

気持ちよく動けるよう、引き続き練習していきます！！

