

●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、トウリーネ先生の動きをしっかりと動き込んだのですが、今回は呼吸の仕方を意識して肺をしっかりと広げることから取り組みました。

肋骨を触りながら、肺が左右や前後に膨らむように息を一杯吸い切ったら、数秒間止め、一気に息を吐きお腹が薄くなるように最後まで吐き切ります。無意識にしている呼吸とは違うので、最初はうまくできませんでした。肺がしっかりと広がって横隔膜がとても鍛えられている感じがしました。そして、普段の運動では動かないところを動かしたからか、上半身が少し柔らかくなり動かしやすくなった気もしました。

肺の動きを意識した呼吸は大きく体を動かさなくてもできることなので、各自で取り入れて柔軟性UP・健康力UPに繋げていきましょう！



●秋の外部発表に向けて(チーム作品: ZATOICHI )

先月の隊形移動の復習をし、最後まで仕上げる事ができました！

まだスムーズに移動することができないので、細かい修正は必要かもしれませんが、自分の動きをしっかりと覚えてきれいに揃うようにしたいです。

動くことに必死で撮影を忘れてしまったので、最後のポーズだけパチリ☆



●秋の外部発表に向けて(会員作品)

ZATOICHI の練習に時間を取ったため、こちらの練習はまだ覚えきれてない後半を少しだけ。

動画もあるので各自で復習しておきましょう！

