

●ゴムバンドを使ったアップ

立っている時、重心をどの位置に置くかで、バランスの取り方が変わってくるようです。

両足のかかとで床を押しているつもりで立ち、かかとで自分の重心を感じながらゆっくり動くことで、バランス感覚を身につけていきます。

ゴムバンドを利用することで、バランスを取る力に負荷をかけることができました。久しぶりの内容だったので、また使いたいという声も多かったです。



●秋の外部発表に向けて(チーム作品：ZATOICHI)

先月仕上げた動きを、とにかく何度も繰り返し練習しました。

時間差の動きがぶつかりそうになったり、タイミングが合わなかったりと、まだ修正は必要ですが、だんだんと作品に仕上がってきました。

バチも持ち帰ることにしたので、バチの向きもそろそろように自宅練習を頑張りましょう！



●秋の外部発表に向けて
(会員作品)

基本の動きは覚えてきましたが、発表作品に上げるためには、隊形移動などのアレンジが必要です。今日は、それらの変更点を確認しました。

まだ何か所か変更前の動きをしてしまうので、沢山動いて覚え込まなければ！

