

AQUA NEWS

2013年が始まりましたもう早1ヶ月がたちました。2月は28日までしかありません。もっとあつという間に過ぎてしまうんでしょうね(; ;)さて、もうすぐ立春を迎えますが、まだまだ厳しい寒さが続きますね。でも、少し日が長くなりましたね。晴れた日の陽射しも、少し春を感じさせるような気がするのはいそいそでしょう。か・・・早く暖かくなるといいですね。まだまだ体育館はとても寒いので、防寒対策は各自工夫してください。また、この冬は聞いていませんが、インフルエンザが流行する季節です。レッスンから帰ったあとのうがい、手洗いなどの自己管理をきちんとして、学校・幼稚園や新体操のお休みがないようにしましょう！！

FEBRUARY. 2013年
NO. 91

アクア新体操クラブホームページにてブログ更新中です。練習であった出来事、連絡事項やアクアニュースも載せています。皆さん見てください。アクア新体操クラブでヒットします。



発表会のお知らせ

*** **

発表会の衣装についてお知らせ致します。

オープニング(フーフ)

・Tシャツ(今年のオープニングのTシャツを着ます。只今準備中)

・黒スパッツ(1分丈または2分丈)※市販で売っているスパッツでも構いませんし、クラブでも注文承ります。

エンディング(布・ゴース)

・昨年まで着ていた発表会用レオタード(黄緑/お花)

※今年度入会された方はありませんので、貸し出し致します。また、小さくなって着れなくなった人もお申し出下さい。貸し出しします。

・スカート(後日、布と作り方を配布いたしますので、各自作っていただきます。)

児童クラス(ローフ)

・エンディングで着るレオタードと同じ

アクアカップ入賞者

・徒手団体 ローフ・エンディングと同じレオタード

・個人 競技用レオタードを貸し出します。発表会が近くなりましたら選んで頂きます。

グループ演技

各グループごとに考えてください。



グループ演技の衣装について ★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

衣装も演技の演出の一つです。発表会は競技ではありませんので、特にこうでなければいけないという規則はありません。自由な発想でお考え下さい。「衣装作り」と聞いて、構えてしまわれる方もおられますが、細かいところは遠めから、また、動いていると見えませんので1曲演技をしている途中で脱げたいしなければOKです(^ ^)お仕事をされていたり、ご兄弟も皆さんおられますので、お忙しい中ご協力頂きますが、この機会にお母様同士の交流も深めていただき、楽しんでいただけたら嬉し

いです。よろしくお願い致します。



髪型 ポニーテール又はおだんご(ポニーテールが長くなる人は、お団子にまとめて下さい。前髪は上げて下さい。)

髪が短くまとめられない人は、顔が隠れないようにピンなどで留めてください。

※当日は、お化粧をしますので、リップブラシに名前を書いて準備しておいて下さい。


次回 全体練習は 2月10日(日)・24日(日)です。予定表を見て時間に来てください。なお、24日は、7プログラム順に最初から通してみたいと思います。(衣装はなし)

ご家族と過ごされる貴重なお休みの日の練習になりますが、ご協力お願い致します。



2月1日の練習から1週間で、毎年発表会のときに飾ります、個人写真の撮影と目標を書きます。上半身しか写しませんが、レオタードを着て来て下さい。また、目標も考えておいて下さい。

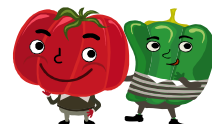


年末年始、公認スポーツ指導者の講習に行ってきました。勉強してきたことを少しずつ皆さんに伝えていきたいと思います。今回は、栄養についてお話ししたいと思います。

みなさん毎日、3食きちんとご飯を食べていますか？毎日の生活の中で元気であれば問題ないのですが、きちんと食事を取らないと、今日明日でどうにかなるわけではありませんが、大きくなったときに健康でいられなくなります。ただ、食べるだけでなく「バランス」を考えてみてください。「バランスよく」とは、ご飯などの糖質を毎食食べる。イモ、海藻、きのこ類、は1日一種類、野菜(色の淡いものと濃いものは毎食、肉や魚、豆類などのたんぱく質を3種類、1日に食べることが理想です。野菜は、無いよりも野菜ジュース。間食はできるだけお菓子ではなく、食事として認められるものが望ましいそうです。お菓子は食べてもいいですが心の栄養としてとる。食事は、生きていく活力になるものですし、スポーツをする人にとっては、とても大切なことです。オリンピック選手も食事を見直すことで、成績が上がり、結果メダルを取ったという例も上げられています。

健康であるということは、風邪も引きにくいですし、怪我をしにくい丈夫な身体ができるということです。頭にもエネルギーがいきわたり、集中力も高まります。

お母さんたちは毎日の食事の献立を家族の健康を考え作ってられると思いますが、この話を思い出したときに少し気にかけてください。そして、子供たちも難しい話ですが、お母さんの作ったご飯、給食を残さず食べ朝昼晩きちんと食事をとるということを心がけてみて下さい。未来の健康とベストパフォーマンスの為に・・・そして、栄養のあるものだけを食べるのが食事ではなく、食事の場が楽しみ、食事の時間が楽しい！！と思えるような食事の時間になるように心がけてみてください。



あとがき

5日間の講習を2回にわたり、受けてきました。正直4日が限界です。5日間はきついものがありました。が、とても良い勉強ができました。皆さんには振り替えレッスンなどでご迷惑をお掛けいたしました。皆様のご理解のお陰でこのような経験ができたことを感謝いたします。

私も講習から帰ってきて、娘の食生活を反省し、理想どおりにとはいきませんが気を使って献立を立てるようにしています。3才になったというのがありますが、朝からとても活動的になってきました。