

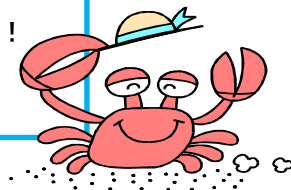
AQUA NEWS

毎日暑い日が続きますね。体育館も日光は当たりませんが、サウナのように熱く、窓を開ければ蚊に刺され・・・氷とかゆみ止め薬が欠かせません。

さて、子供たちが待ちに待った夏休みが始まりましたね。幼稚園や学校でも言われていると思いますが、規則正しい生活を心がけ、夏にしかできないことをいっぱい楽しみましょう！！選手コースは、夏休み前半は試合で、遊びどころではありませんが、試合が終わればゆっくり心と体を休め、短い夏休みになりますが夏を楽しみましょう！！

AUGUST. 2013

No. 97



アクアカップ

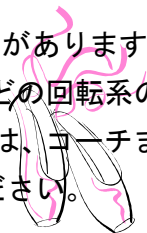


幼児クラス、児童クラスで、アクアカップの練習が始まりました。

1つ1つが丁寧に動けるよう、また、忘れないように、少しずつ演技を作っています。

出来上がっている演技が短いフレーズでも、足を出す1歩までつま先、お膝を伸ばして演技ができるように練習しましょう。3・4年生や、5・6年生は、手具を持ちますが、手具を動かすことや落とさないことばかりに意識をせず、体をきれいに動かして手具を動かせるようにしましょう。今年のアクアカップは、ただ演技をするだけでなく、決められた技の形がきちんと見せられるよう、演技の練習だけでなく、柔軟やバーレッスンなどの基本練習から意識して取り組みましょう！！

昨年でも声を掛けさせていただきましたが、試合などで履く「ハーフシューズ」というものがあります。試合や発表会の本番では靴下をはいて踊ることはありませんので、素足で動くと、ピボットなどの回転系の技がやりにくかったりします。その為につま先だけのシューズがあります。購入をご希望の方は、コーチまでお申し出ください。1足 1575 円です。ハーフシューズを持っている人は練習でも履いてください。



試合お知らせ



府民総合体育大会

期日：8月9日～11日

場所：向日市民体育館

出場選手 村上祐香 森脇未菜 森下ナナ 高木友理 高木理代 上山楓 杉田麻衣 安谷陽菜乃
宇野妃音 川崎早菜

入賞目指して頑張ります。応援よろしくお願い致します！！

7月末～8月お盆までに、大会が重なっているため、レッスン時間が変更になったり、お休みになったり皆様にはご迷惑をおかけしますが、予定表をよく見ていただいて、お間違いのないようお願い致します。