

AQUA NEWS

ホームページ

<http://smile-aqua.co>



日中は汗ばむ陽気ですが、朝晩が涼しくなり、吹く風も秋を感じさせらるようになってきました。いつの間にか日も短くなり、暑かった夏も終わりですね。

さて、2学期初日が豪雨による警報で、ドタバタで始まり、次は台風18号による水害。落ち着かない9月でしたね。台風18号では、福知山でも大きな被害を受けました。幸いにもアクアのお友達のお家は大きな被害を受けることがなく、良かったです。お盆から何かとニュースになっている福知山ですが、もう、これ以上に誰かが被害に遭うような出来事は起こってほしくないですね。

アクアカップ



アクアカップまで、あと2週間となりました。行事が多い中、土日の練習会、通常のレッスンでの練習に熱が入ってます。日に日に上達しているところが見えてきました。演技も覚えることができ、何とか止まらず踊りきることができるようになりました。それでも、本番の緊張やその日の集中力などで不安定なのが子供です。踊りを間違えることがいけないのではなく、少々順番が変わったり、抜けてしまっても知らない顔して堂々と踊ることも技術の一つです(^-^)みんな、一つ一つの動きが見えるようになってきたので、背中をスーッと伸ばして前を見てしっかり踊りましょう！！

ラストパートに向け、みんなの演技に入っているような技のポイントをあげてみました。選手はこれ以上に技が入っていますが、これを応用していろいろな技の注意にしてください。

・ルルベ

- ・かかとをしっかりあげて立ちます。すべての動きの基本です。
- ・膝をしっかり伸ばし、背筋を伸ばしましょう。
- ・1・2年生、幼児の演技にはルルベでキープすることが入っています。足きちんと閉じ、膝を伸ばして、高いかかとの位置で8呼吸キープしましょう。

・パッセ

- ・身体の軸を真っ直ぐにしましょう。
- ・軸足の膝、曲げている足のつま先を伸ばしましょう。
- ・股関節、膝、つま先の向きを同じになるように注意しましょう。
- ・1・2年、幼児の演技では踵を下したままで3秒以上キープ。その他の学年は、パッセの形が取れたら、踵をしっかりあげて、キープしましょう

・クロスオーバートーン

- ・1・2年、幼児の演技に入っています。
- ・回転する時に両膝を伸ばしましょう。
- ・回転は両足で回ります。1周回るまで、ぐらつかないように頑張

・パッセピボット

- ・パッセバランスの形を保って、360 以上回ります。
- ・踵をしっかりとあげて回しましょう。(かかとをつけて回らない)
- ・上半身の姿勢をきれいにしましょう。
- ・3・4 年生以上の演技に入っています

・横バランス

- ・軸足の膝、上げている足の膝を伸ばしましょう。
- ・上げている方の足のつま先を伸ばしましょう。
- ・背中を伸ばしましょう。
- ・ルルベはしてもしなくても構いませんが、足を上げた状態で、3 秒は止まりましょう。

・垂直ジャンプ

- ・ジャンプ中につま先とお膝が伸びている。
- ・両足をぴったりくっつけましょう。
- ・着地の時に「ドーン！」と音が立たないようにしましょう。
- ・肩を上げないように注意しましょう。
- ・1・2 年生、幼児の演技に入っています。

・開脚ジャンプ

- ・高く跳びましょう。
- ・上半身の姿勢をきれいにしましょう。
- ・180 度の開脚に近づくようにしましょう。
- ・膝・つま先を伸ばしましょう。
- ・着地の時に「ドーン！」と重たい音がしないようにしましょう！！
- ・3.4 年生以上の演技に入っています。

・シカジャンプ

- ・開脚ジャンプの注意と同じです。
- ・前足はしっかり曲げ、後ろ足はきれいに伸ばしましょう！

まだまだ、たくさんの技が演技には入ってい

ました。

基本は、上半身の姿勢を正し、膝・つま先を伸ばして動きます。つま先は、床から離れた足はつま先を伸ばしましょう！！手具を持って踊る人は、手具を持っている肘はしっかり伸ばし、身体と手具が遠くで操作できるように中止してください。

練習の時にもドンドン注意していきます。注意は、怒られているのではなく、演技がよくなるために言っていることなので、いろんなことを注意してもらい、正しい形に近づけられるように練習してください。

たくさん踊りこなすことで、自分の身体がどんなふう動いているかわかるようになるので、通し練習の順番待ちの間は、いっぱい動きの練習をしてください。演技の中には、柔軟性が必要な動きもあります。くに

やくにやになってくださいとは言いませんが、痛い柔軟も少し我慢して、逃げずに頑張ってみてください。本番では、こんな風に頑張りたい！！と思う気持ちで、アクアカップまで、できる限りの努力をして練習をすることが大切です。参考にさせていただき、アクアカップまであと少し、頑張りましょう！！



お知らせ

新学期早々、警報の発令があり、レッスンは臨時休講になったりしました。

今年は、台風の発生が多いようです。また、これから迎える冬には、大雪の心配もあります。警報が出た場合は、

レッスン開始1時間前まで様子を見させていただき、体育館が避難場所になっていないか確認後、レッスンを行うか、お休みにするかを決めさせていただきます。何も連絡がない場合は、通常通り行います。ただし、地域により状況が違おうと思いますので、警報の意味を考えていただき、家から出ることが危険だと判断された場合は、レッスンがある場合でもお休みしてください。

臨時休講になる場合は、その日のレッスンに来られる方には連絡をしますが、ホームページのお知らせ欄にも連絡事項を載せますので、上記アドレスにアクセスしていただき、ホームページもご確認ください。練習予定や、アクアニュース、その他、アクアカップの詳細なども掲載しています。月末お休みされて、予定表をもらっていないなどありましたら、ホームページを確認していただいたら見ることができますので、どうぞご活用ください。



あとがき

みんながアクアカップの練習に励んでいる裏で、着々と競技会に向けての準備が出来上がってきています。

先日、メダルと参加賞の準備ができました。楽しみにしててくださいね。

今年は、世界大会風に入場する場所にお花の道を作ってみました。紙のお花ではなく、ちょっと上等に造花をプランターにさしてお花の道を作りました(^-^)

お花に囲まれ、大きな声でしっかり返事をしてフロアーに上がってくださいね！！

みんなも練習を頑張っているの、コーチも準備頑張ります！！

お腹の赤ちゃんの事を皆さん心配して下さっていますが、お陰様で順調です。性別もわかりました。

今度は男の子みたいです！！

