

# AQUA NEWS



JULY. 2014

NO. 107

真夏のような暑い日が多くなりました。あまりの暑さに、先日、クーラーを使ってしまいました。「奏多の為に・・・」と言い聞かせて・・・自分が我慢できなかつただけなんです（^^;）

でも、「6月だから、まだ、早い」ではなく、自分の身体を感じ、その時の気温で対応しましょう。

早いもので、1学期も締めくくりの月になりました。夏休みの話も持ち上がってくるころだと思います。暑さに負けず、夏にしかできないこといっぱいしながら、新体操も頑張りましょう！！

ホームページ

<http://smile-aqua.com>



## インターハイ予選結果

5月31日～6月1日に行われました、インターハイ・近畿高校新体操選手権大会予選にアクアから成美高校3年の村上祐香・1年森下ナナが出場しました。

結果は、村上祐香 13位 森下ナナ 29位でした。ミスがあり、目標としていた入賞・近畿高校出場は果たせませんでした。2人とも頑張りました！！

課題は、本番1本でのNOミスの演技をすることです。次は、8月の府民総体です。この大会でできなかったことが、次の試合ではできるよう、頑張ります！！

応援ありがとうございました。



## 近畿高等学校体操競技新体操選手権大会感想

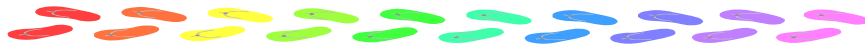
6月14日・15日地元京都で近畿高等学校新体操選手権大会が行われました。地元開催ということで、会場設営から携わり、1日目の個人競技は審判、2日目の団体競技では進行をさせていただきました。

京都の選手はもちろんのこと、他府県の選手もとても素敵でした★

祐香ちゃんとナナちゃんは、審判や役員の先生たちの接待係で、お茶を出したり、お弁当の準備をしたり、普段家ではできない経験をしました。お茶の出し方、飲んだもの食べたもの下げ方など、担当の先生に教わり、頑張っていました。できることならコーチは外部コーチとして、高校生2人は選手として関わりたいけど・・・でも、普段の練習や家や学校ではなかなか出来ない経験ができてそれも良かったかなあ・・・と思いました。

続いて、21日・22日は体操競技の近畿大会が地元京都で行われました。今度はコーチだけがお手伝いをさせていただきました。競技進行係で、アナウンスとタイムキーパーという競技進行にとっても重要な部署に入らせてもらい、緊張の2日間でした。体操競技は新体操と違い、1つの会場で様々な種目が一斉に試合を行います。なので、全員そろっているか、どの種目が演技を終了したかなど、目が慣れていないこともありとても大変でした。アナウンス1つでもどんな声が会場に聞き取りやすい声か、アナウンスで全員が理解で

きるような言い回しなど、奥の深さを実感。また、1つの大会を行うのに、先生たちの思いや仕事内容を知り、選手は、試合に出て当たり前ではなく、このような場を与えてもらい感謝しないといけないなあと思いました。試合前で、1日でも多く練習したいところですが、大事なことに気づかせてもらい、勉強させてもらった2週間でした。



最近の練習の流れ（児童）	（幼児）	選手
・バーレッスン Or ランニング	・バーレッスン Or ランニング	・ランニング Or 縄跳び（10分）
↓	↓	↓
・柔軟（2人組で）	・柔軟（コーチが押してます）	・柔軟（椅子やボールを使って）
↓	↓	↓
・基本運動	・基本運動	・バーレッスン・基本運動
歩き	スキップなどのステップ	Or
ピボット・バランス・	歩き	・床バーレッスン・基本運動
ジャンプの練習	ジャンプ・両足でのピボット	↓
↓	↓	・演技の練習
・手具5種目色々ですが、	・手具 ボール・リボンを中心にフープやロープもたまに使	
アクアカップの3・4年生	てます。	
の部がロープかボールにな		
りますので、この2種目を		



新学期からこのような流れでレッスンを行っています。よく「もっときれいに動いて！！」と叫んでいると思いますが、きれいにとは“ひざ・つま先・指先・背中”を伸ばして動くということです。新体操の評価は出来た技の点数を足して、10点を評価するところと、10点からできていないところを引いて評価するところ、合計20点満点で評価されます。なので、レッスンでは、1つの動きに対しいくつもの注意があります。その注意は、決して悪いことをしてされる注意ではなく、自分の動きや演技がとても素敵にするための注意です。なので、コーチの注意で怒られた！！と思わないでくださいね。このレッスンの成果を魅せる場が、アクアカップであり、発表会、選手は試合です。競技は1人、発表会では集団で演技しますが、演技面に立てば、コーチのお父さんもお母さんも助けてあげることはできません。人前で、自分の力で踊る人たちが、なるべく注意されないように練習するのではなく、“もっと良くなるように”とたくさん見てもらえるようにどんどん前に出て練習しましょう。

新体操は、オリンピック種目にもなっている競技スポーツです。競技とは技を競い合うことです。競い合いの場に立つみんなは、もじもじ、くねくね、無反応はやめシャキッと大きな声で「ハイ！！」と返事ができるようにしましょう！！みんな、上手になってきたので、もっとこうしたらいいのになあ・・・と思うことを書いてみました（^^）

#### あとがき

サッカーワールドカップで日本は賑わっていますね。スポーツ観戦は興味がないわけではないのですが、競技性からでしょうか、新体操の1分半から2分半の緊張感しか体に馴染まないらしく、90分間の試合がとても長く感じ、90分間日本がどうなるかドキドキして見れません。

でも、日本頑張れ！！そして、新体操もテレビでいっぱい放送して！！と願っているのですた～。