

AQUA NEWS



早いもので、今年最後の月になりました。

いよいよアクアカップです！！今年は、京都、奈良、和歌山から6チーム、128名の選手が集まります。色々なクラブと交流し、刺激し合える良い競技会になるといいなあと思っています。出来る限りの練習をして挑めるよう、頑張りましょう！！

DECEMBER.2015

NO.124

ホームページ

<http://smile-aqua.com>

2015.12.19



アクアカップお知らせ



12月22日(火) 18:00～ 会場設営 長田野体育館からフロアマット運びます。

会場設営にご協力をお願いします！！

マット搬入 18:00に長田野体育館よりフロアマット運びます。

お父さんの力をお借り出来たら嬉しいです。18:00に長田野体育館に来て頂けるお父さんがおられましたらコーチまでお申し出ください。



お父さん
じゃなくても
大丈夫



三段池体育館到着後、会場設営に入ります。フロアマットをトラックから降し、体育館に敷いたり、マットの掃除、審判席の設置などいろいろ準備がありますのでお手伝い頂ける方がおられましたらご協力お願い致します。

お手伝いに来て頂いた人には、会場設営後1回ずつくらの通しになりますがフロアで練習ができます。競技会前最後の練習を兼ねて会場設営にご協力ください。

12月23日(水) 9:00集合 受付にて出欠を済ませ、荷物と靴を持って体育館に入って来て下さい。

※選手控室には保護者は入れません。全て、選手コースの保護者の方にお世話になりますので、何かありましたら、コーチ、役員にお申し出ください。

当日の流れ 9:30～開会式

9:40～コンテスト・競技キッズ開始

12:00 コンテスト・競技キッズ終了・昼食

詳しくは後日配布するプログラム
をご参照ください。



全競技終了時刻が遅い為、途中、午前中に出場した選手の表彰式とプレゼント交換を行います。終了後、一般クラスは解散となります。見学したい人はして下さい。全国大会出場選手も登場します！！

13:00～ 競技の部チャイルド・ジュニアフープ競技

14:40頃 競技の部チャイルド・ジュニアフープ終了

コンテスト、競技キッズ表彰式・プレゼント交換表彰式・プレゼント交換終了後一般クラス解散。



この日が、今年最後のレッスンとさせていただきますが、本来ならば一人一人ご挨拶をしなければいけないのですが、競技中の為、ご挨拶が出来ない方もあるかもしれませんがお許しください。

表彰式が終わり次第、競技再開。

18:00頃 競技終了 フロアーのみ片付けます。

カッティング後 閉会式・表彰式・プレゼント交換

18:30頃終了 19:00には次の団体が入ってきますので、急いで片付けます。

以上のような流れで行う予定で進めたいと思います。当日は選手コースの保護者の方に会場、競技関係のお手伝いをして頂きます。競技中、コーチは審判に入る為、何かございましたら選手コースの保護者の方にお伝えください。競技場内は他クラブの選手もいますので、選手・役員・コーチ・監督以外の入室はお断りいたしますので、予めご了承ください。

持ち物

競技用レオタード(今年度購入する人は間もなく届きます) 手具(必要な人) お弁当・お茶
髪の手セット(ブラシやジェル、ヘアピンなど) タオル ハーフシューズ(履く人)
500円程度のプレゼント(プレゼント交換) その他必要な物

服装

開会式 Tシャツ又はトレーナー、ジャージ又はスパッツ



髪型

おだんご又はポニーテール 前髪は上げてください。ポニーテールの髪が長い人はおだんごにまとめてください。
ショートヘアの人は顔が隠れないようにピンでとめるなどして下さい。

ハーフシューズ

。。。レッスンでも履いている人もいますが、新体操の競技などで履くつま先だけを覆う、ハーフシューズと言うものがあります。演技は素足でも構いませんが、本番のフロアーはじゅうたんの為、回ったりするときに滑りにくく回りにくかったりするので、シューズを履いておくと痛みも少なく便利です。履くと動きにくいという人もいますので、着用は自由です。欲しい人は、12月6日までに、コーチまでお申し出ください。1足1600円(税込み1728円)です。

アクアカップ練習の point



演技を間違いなく、順番通りに踊ることが1番ではありません。全競技に共通している注意は・・・

- ① つま先、お膝、背中を伸ばして動く。
- ② 踵をしっかりあげて、背の高い位置で動く。
- ③ 下を向かず、音楽に合わせたお顔をして踊る。(無表情で踊らない)
- ④ 音楽とリズムに合わせて踊る(特に最後のポーズは音楽の終わりにきちんと合わせましょう)



美しく踊る

幼児・1, 2年生の部は・・・自由演技なので、上の3つの事を守りながら踊る。演技の順番や右・左など間違ったり、お友達と違って大丈夫です！！元気いっぱいフロアーいっぱい使って踊りましょう。

- 3・4年・5, 6年生の部・・・
- ① 手具が身体の近くで持たない(しっかり肘を伸ばして、身体の遠くで動かす)
 - ② バランス・ローテーション・ジャンプの難度と言うものが入っています。この難度を忘れないようにきちんと実施しましょう。
 - ③ 手具を落とさないよう、手に入るまでしっかり見ましょう

徒手団体・・・①4人、5人の動きを合わせること。

- ②4人、5人で作り出す隊形をきちんととること。

競技の部・・・①演技には全て申告書を提出します。申告書の通りに演技をする事。

- ②落下をなくす。

以上の注意を守り、練習に取り組みましょう。練習では、通しを見てもらう時は、大きな声で「お願いします！！」と言いましょ。演技の後はコーチのところに「お願いします！！」と注意を聞きに来てください。コーチが各自、直した方がいい所をいいます。きちんと注意を聞き、コーチの前で直してから「ありがとうございました！！」と、元気よく挨拶してフロアーから出て、フロアーの外で練習して下さい。

音楽がなかったらできるのに、音楽に合わせて踊るとできない動きや技があると思います。これは通し練習が足りていない証拠です。なので、練習ではなるべくたくさん通し練習をして、演技の流れの中で技などを見せていけるようにしていきたいと思います。みんなも、何回も繰り返して練習し、大きく、力強く演技が出来るように頑張りましょう。



試合結果報告

11月は試合がたくさんありました。各試合の結果を報告します。

●新人戦 期日:11月8日(日)

高木友里 個人総合8位 種目別クラブ8位 リボン9位

森下ナナ 個人総合27位 種目別クラブ28位 リボン27位

●京都新体操クラブ選手権 期日:11月15日(日)

チーム総合 6位入賞(安谷陽菜乃・上山楓・高木理代)

種目別ロープ6位入賞 高木理代

フープ5位入賞 安谷陽菜乃

ボール6位入賞 上山楓

●私学大会 期日:11月23日(月)

高木友里 個人総合9位 種目別クラブ13位 リボン8位

森下ナナ 個人総合17位 種目別クラブ17位 リボン18位

あとがき

クラブの備品を次々と傷を付けていく奏多。申し訳ありません。先日、新体操には必需品の音楽デッキに油性ペンで落書きを・・・「あー！！」の声にさすがに悪いことをしたと思ったのか、「ティッシュ、ティッシュ」と言ってカバンからおしりふきを取り出し、デッキをごしごし。気持ちはわかるけど、これでは消えません(><;)