

AQUA NEWS

早いもので、2015年も残すところわずかとなりました。
いよいよアクアカップです。特別練習会では多くのお友達が
参加し練習には励んでいます。みんな、練習の成果が出て来
て上手になってきました。アクアカップでは自分自身の力を出
し切り、2015年の良い締めくくりになるよう頑張りましょう。
12月に入っても寒暖の差が激しい日々が続いています。風邪
もはやり出す時期なので、体調管理には十分に注意し、全員
元気にアクアカップが迎えられるようにしましょう！！

January.2016
ホームページ <http://smile-aqua.com>



アクアカップ



先月号のアクアカップでもお知らせしていましたが、アクアカップの準備は出来ていますか？

- ・ 集合 9:00 ※着替えは体育館でもできますが、本番用レオタードを服の下に着て来て下さい。
- ・ 持ち物 ハーフシューズ・レオタード(競技用)・500円程度のプレゼント・お茶・タオル・お弁当・
髪の手セット(ブラシやジェル、ヘアピンなど)・上着(寒いので防寒対策として)・その他必要な物
- ・ 解散 コンテストの部に出場の人・・・コンテストの部の表彰式終了後
競技の部に出場の人・・・全競技終了後



競技の説明:

コンテストの部・・・一般クラスの幼児～小学生までが出場します。(試合出場経験のない人が対象です)
一人ずつ演技をし、審判員が演技を評価します。点数はつかず、各部門アクア賞が入賞
になります。

競技の部・・・中高生クラス、選手クラスが出場します。

新体操のルールどおりの競技方法で、演技の出来が点数になります。得点の高い人1位～6位
が入賞となります。

コーチが練習でも「個人」「団体」という言葉を使っていますが、個人とは1人で踊る競技の事で、団体は、チ
ームで1つの作品を踊ることです。徒手団体では4人組が出てきますが、正規の新体操の団体は5人で1チームとな
ります。

評価は練習の過程ではなく、本番の出来を評価されます。なので練習ではとても上手に出来ていたことが本番
では緊張のあまりうまくできない事もあります。演技時間は個人は1分から1分30秒、団体は2分30秒。これま
での練習を本番たったの1分～2分30秒で発揮しなければいけないのが新体操の難しい所です。

これまでのコーチの経験から、本番を「練習のように！！」と言って緊張せずに踊れと言っても無理です。
緊張はつきもの。この緊張に打ち勝つには練習から生まれる自信と経験。残りの練習頑張りましょう！！

第11回アクア新体操クラブ発表会



1月からは、3月21日の発表会に向けて練習を始めます！！発表会は、オープニングエンディング、各曜日クラスでの集団演技がメインになります。各クラスごとの演技では、グループごとに衣装もお世話になります。詳細につきましては、新学期最初のレッスンでご案内させていただきます。

1月レッスン予定表に発表会練習が入ってきています。アクアカップの練習とは違い、全員で作り上げる作品をみんなで集まり作りますので、用事のない人以外は参加していただきますよう、ご協力お願い致します。

期日：平成28年3月21日(祝月)

PM2:00～4:00 ※19日(土)と当日午前中はリハーサルです。

会場：三段池総合体育館メインアリーナ



ご挨拶

本年も、ドタバタ時間に追われる毎日で皆様にも大変ご迷惑をお掛けしたことも多々ありましたが、なんとか今年も無事に終わることが出来そうです。これも、至らぬ点がたくさんある私を暖かく見守って来て下さった皆様のお陰だと思い感謝しております。

2015年のアクアは、創設10年を迎え少しずつではありますが、福知山に根付いてきました。その甲斐あってか、少しずつ新体操に来てくれるお友達も増え、選手コースも結果を出し始めて活気づいてきました。また、私自身も全国上位審判員に選ばれるなど予期せぬ事であったとはいえ、評価され様々な全国大会を経験させてもらうことができました。総括すると、これまでコツコツと作り上げてきた土台から少しずつ芽が出始めたかなあ？と思う年だったかなあと思います。

2015年は終わり、2016年がやってきますが、2015年度は終わっていません。年が明ければアクア新体操クラブの1年間の集大成を発表する、第11回発表会があります。発表会では、自分自身の成長を見せる共に見ている人を感動させられる演技、アクア全員で協力して1つの作品を作り上げ発表することを目標に、楽しい新体操だけではなく、時には厳しく目標達成に向けて頑張っていきたいと思います。

アクアカップが今年最後になりますので、皆様にご挨拶が出来ないと思いますので、失礼いたしますがアクアニュースを通してご挨拶とさせていただきます。本年もありがとうございました。来年もよろしくお願い致します。皆様良いお年をお迎えください。

