

# AQUA NEWS

夏休みが始まりましたね。

1学期は皆さんどうでしたか？

さて、毎日暑い日が続きますね。体育館はサウナ状態で、毎日が地獄です(汗)子供たちは、こんがり日焼けをして、楽しい時間を過ごしていることが伺えます。長い夏休み、楽しいこと一杯ありますが、新体操と宿題、忘れないでくださいね(笑)

Augus.2017

ホームページ <http://smile-aqua.com>



## アクアカップ練習会が始まります

8月後半から、アクアカップ練習会が始まります。参加希望の人はコーチに連絡下さい。(急な予定変更などがあったときに、連絡ができませんので・・・)

幼児さんにつきましては、参加していただいても構いませんが、普段のレッスンで、練習は足りるかと思えます。練習日程につきましては、8月予定表をご参照ください！！

## レッスンでよくある質問

よく「うちの子、身体が硬くなったような気がするんですが・・・前は、もっと柔らかかったと思うんですが・・・」とお母さんたちから質問されることがあります。

痛い柔軟は、お子様たちからしても苦手なもの。逃げられるものなら逃げたいトレーニングの一つです。硬くなったように見えるのは、子供たちが逃げているから？だけではありません。レッスンでコーチが大切にしていることは、新体操の正しい動きを行なったうえでの開脚であったり、後屈であったり、前屈などができるということです。

新体操は、お膝とつま先を綺麗に伸ばしながら、動きます。また、左右、前後に足を開いた時には、膝が内向きに入っていたり、曲がっていたりするのはいけません。たくさん開くことよりも、先におひざの向きやつま先の伸びを注意しています。身体の前々まで意識して動くと、やはり、最初は動きにくいものです。そのため、前は床についていた開脚も床から浮いてたり、前屈したら背中が丸まったり・・・となってしまうたりします。お子様たちがさぼっているのではなく、注意を守ろうという意識を持てるようになってきた一つの成長と思ってください。

また、最近では、涙が出るまで強く推すことは、あまりありません。あまり強く押しすぎると、身体にも良くありませんし、成長すると固くなる場合もあります。なので、なるべく、自分の体重をかけて、自分の重みで可動域を広げていけるようにしています。正しく動くと、これまで痛くなかったところが伸びてるなあ・・・と感じると思います。その時に、自分に優しくならないで、少し痛いのを我慢して柔軟を頑張ると、しなやかな体になってきます。毎日コツコツ頑張ってみましょう。



**試合情報** 毎日暑い体育館で練習を頑張っています！！応援よろしくお祈いします！

**京都ジュニア新体操選手権大会**

- ・期 日:7月29日(土)~30日(日)
- ・会 場:向日市民体育館
- ・出場選手:上山楓 向井満帆 林澄佳  
後藤由衣菜

※8月16日・17日に行われます、近畿ジュニア新体操選手権大会の予選を兼ねています。

**京都府民総合体育大会**

- ・期 日:8月9日(水)~11日(金)
- ・会 場:向日市民体育館
- ・出場選手:高木友理 上山楓 向井満帆  
林澄佳 後藤由衣菜 後藤愛里  
稲田梨乃 二本松美音 内田杏奈

**お詫び**

夏休みは試合シーズンです。市民体育館や長田野体育館もいろいろなスポーツの試合が行われています。8月1日(火)は、5:00まで長田野体育館がバントンの試合の為、体育館が使用できませんので、幼児クラスさんのレッスン時間を5:30~6:30とさせていただきます。

また、8日(火)は、府民総体の試合に出発しますので、レッスンを午前中にさせていただきます。ご都合もあるかと思いますが、ご理解いただき、変更をよろしくお祈いします。

7月に大雨で休講になりました、火曜日クラスの振り替えについて・・・

8月お盆明けのレッスンから2回に分けて、時間を延長し振り替えとさせていただきます。

幼児クラスさんにつきましては、レッスン時に直接ご相談させていただきます。

**7月15日・22日選手クラスは試合に向けて試技会を行いました**

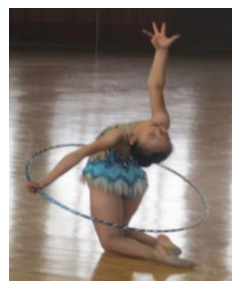
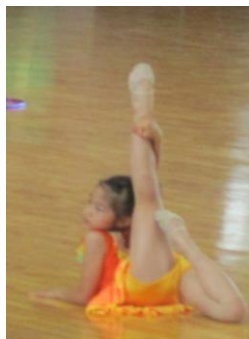
試技会とは・・・

本場用のレオタードを着用し、実際の試合を想定した練習をすることです。

実際に演技の点数を出し、演技のチェックを行い、試合までの対策と試合に向けての課題を見つけ今後にかしていき会でもあります。

両日とも暑い中、選手たちもこれまでの成果を出せるよう緊張した雰囲気の中演技を披露しました。

試技会の様子



あとがき

今年は、コーチとしてだけでなく、保護者としても試合にかかわります。お母さんたちに習って、頑張ってレオタードも作りました🌸 何度作っても、腕が通しにくいレオタードになってしまい着るのに四苦八苦しています。まだまだ、修業が足りません(汗)いつも素敵に衣装を作ってくださっているお母さんたち尊敬です。そして、いつもありがとうございます