

AQUA NEWS

JUNE.2018
http://smile-aqua.com



季節はすっかり夏ですね。

これからの体育館は、暑さに加え、梅雨の湿気も含まれますので、汗をいっぱいかくようになります。

雨の日で少し気温が下がっていても、汗はいっぱい出ますので、お茶・タオルを忘れないようにしてください。新体操はスポーツです。汗をいっぱいかいて、クタクタになるくらいいっぱい動いて帰りましょう！！



第2回天王山杯新体操親善大会報告

ゴールデンウィーク、選手クラスは第2回天王山杯に招待され、出場しました。

大会には全国から16チーム、韓国から1チーム、大学生から幼児まで約300人がそれぞれの部門で、熱い演技が繰り広げられました。

アクアからは、ジュニア2種目の部門で向井満帆、林澄佳、後藤由衣菜・後藤愛里

1種目の部、フープで稲田梨乃、ボールで二本松美音・内田杏奈が出場。

ジュニア団体の部で向井満帆・後藤由衣菜・林澄佳、後藤愛里・稲田梨乃の5名が出場しました。

1種目ボールの部で最年少で参加した内田杏奈が高校生や中学生を含む38名の参加の中、入賞には至りませんでした。が16位と大健闘しました。(小学生の中ではトップでした。)

アクアの今後の課題は、どんな大会に出ても必ず入賞者を出すこと。練習はどのチームにも負けにくいやっっているはず。その成果が演技でしっかり出せるよう、日々の練習で気を引き締め、形にしてほしいと思います。



西日本学生新体操選手権大会に行ってきました

5月22日～24日レッスンをお休み頂いて、大学生の大会の審判に福岡まで行ってきました。

縁あって大学生の大会も見させてもらうようになって今年で2年。大学生ってすごいですね。

小学生や高校生にはない、身体全身で表現する演技。新体操が大好き！！という気持ちが込められ、見ててすごく楽しかったです。是非とも

、皆さんにも一度見てほしいと思います。どうかみんなにも見てもらえる機会を作りたいと、只今、検討中です(^_^)



注意してください。！！

先日もニュースでありましたが、小学生が巻き込まれる痛ましい事件がありました。

レッスンのお迎えが遅くなった場合は、子供だけで駐車場で待つことは控えてください。コーチは選手クラスの練習をやっていきますので、9時まで体育館にいますので、体育館の中で待っててください。また、帰りは必ず「さようなら」のご挨拶をしてください。以前、レッスン後知らない間に外に出て、お家の人の迎えと入れ違いになったことがあり、大騒動になったことがありました。事故防止のためにもご理解、ご協力をお願いします。

あとがき

先日大人レッスンのブログを写真付きでアップしたところ、自分の姿にショックを受ける声が・・・(コーチも含め)この夏に向けてどうしたら良いのでしょうか？むやみに食事を減らすのもダメ、がむしゃらに動いても、次の日身体が痛くなって続かない・・・そこで、この間、学校で習ったと友理ちゃんが教えてくれました。

自分の体重×30をした数が、大体自分が1日に摂っている摂取カロリーだそうです。そのカロリーから500kcal運動や食事で減らす。それを13日続けると1kg減るそうです。たった1kg！？と思いますが、健康的にそしてリバンウンドしない減らし方なんです。悩める大人、選手クラスの人参考にして下さい。

鉄則は、欠食をしない、バランスの良い食事、3食はしっかり摂り、お菓子を減らすです！！