

# AQUA NEWS



August, 2018

<http://smile-aqua.com>

7月初めの豪雨から、打って変わって毎日厳しい暑さが続いています。みなさん、体調は崩されていませんか？ 体育館も、かなり厳しい暑さです。床は床暖房が入っているように暖かく、マットもホツカホカ。

体育館の一番涼しいところは、倉庫です。倉庫から顔を出して、みんなの演技を見ようかなあ・・・とか、倉庫で柔軟できるかなあ・・・なんて思ったりしています(^\_^)；

危険な暑さですが、毎日続くと、ずっと家にいるわけにもいかず、自分の身体と相談しながらやっていくしかないのかなあ・・・と思います。レッスン中には、こまめに水分補給を促します。顔を洗いにいったり、風通しのいいところで休憩するなど・・・できる限りの対処は致します。皆さんもレッスン中の服装を涼しいものに替えたり、着替え、氷を持って来るなど、できる工夫をしてあげてください。

それでは、楽しい夏休みが始まりました。暑さに負けず、楽しい夏が過ごせるようにしましょう！！



夏休みに入ると、選手クラスは試合があります。この日の為に、1年間トレーニングを積んできました。毎日酷暑の体育館の中、技術力を磨いています。

## 京都ジュニア新体操選手権大会

期日：7月29日(日)～30日(月)

会場：向日市民体育館

出場選手：後藤由衣菜・林 澄佳

9月1日～2日に行われます、近畿ジュニア大会の予選です。10位までに入れば近畿ジュニアの出場権がえられます。今年は、10位に近づけるように頑張ります。

## 中学府大会

期日：7月31日(火)

会場：向日市民体育館

出場選手：向井満帆(南陵)・後藤由衣菜(六人部)  
林 澄佳(日新)

中学校の大会です。中丹地区代表で出場します！！

## 京都府民総合体育大会

期日：8月10日(金)～12日(日)

会場：向日市民体育館

出場選手：向井満帆・後藤由衣菜・林澄佳・後藤愛里・芦田柊里・宮下紗羽・稲田梨乃・二本松美音・内田杏奈

選手クラス全員が出場する大会です。たくさんの選手が入賞して帰ってこれるように頑張ります！！



## レッスンの様子

アアクアップに向けて、「踊る」という事に慣れるように、昨年の演技の振り出し練習しています。

まだ、どんな風にしていこうか、考え中です。演技を覚えるのも、音に合わせて身体を動かすことも、慣れることで、どんな演技になっても、すぐに習得することができるようになります。新体操は、リズムに合わせて演技する競技です。発表の場がなくても、踊る練習はレッスンの中でたくさん取り入れられたらいいなあと思っています。

