



MAY. 2019

# AQUA NEWS

ホームページ <http://smileaqua.com>



## 令和元年が始まります！！

平成が終わり、令和元年がスタートしますね。元号が変わるだけで何かが変わることはありませんが、元号が変わるきっかけに新しいことにも挑戦していきたいですね。

学年が上がり、不安定になりがちなこの時期、レッスンも心配しましたが、元気いっぱい、一生懸命取り組む姿が多く見られました。各クラス、とても仲良くなり、コーチもとても嬉しいです。この仲の良さで、みんなで高めあいながら、いろいろなことに挑戦して行ってほしいなあと思います。



## 2019年度テーマ

「できない～」を言う前にまず挑戦！！「できる・できない」ではなく、「やるかやらないか」挑戦しようとする過程を大切にできたらと思っています。何事にも「真剣」に取り組みましょう。

## レッスンの様子

昨年度、アクアカップ・発表会を終えて、思ったことは、演技する種目が決まってから、手具操作の基本を覚えることが多く、身体の動きどころではないところからのスタートに子供たちの負担も大きかったように思いました。

反省を踏まえまして、今年は、アクアカップ、発表会までに各種目の手具の基本を覚えてもらおうと思います。

内容は、ナショナル強化選手のU12の課題の基本の手具操作です。4年生以上は、U12の基本操作を覚え、3年生以下は、U12の内容ができるようになる前の基本操作を練習したいと思っています。手具操作が上手になるには、力だけではなく、柔軟も必要です。合わせて、柔軟や、筋力トレーニング、新体操の基本運動も頑張りましょう。

幼児クラスさんは、お母さんと離れてレッスンができること。お話を聞く。遊びを取り入れながら、運動の基本技術を身に付けていきたいと思っています。

## 試合シーズンが始まります

5月3日～5日

### 第4回向日市長杯新体操親善大会

会場：向日市民体育館

出場選手：後藤由衣菜・林澄佳

芦田柊里・後藤愛里・宮下紗羽

稲田梨乃・二本松美音・内田杏奈



選手の今年のテーマ「真剣・本気で練習」

できないことをできないままにしない。

自分が目指したものを見失わないで本気で真剣に練習する。



## お知らせ

5月1週目はゴールデンウィークの為、一般クラスのレッスンはお休みになります。

7日(火)は、連休明けですが、体育館の臨時休館となっており、体育館が使用できない為お休みです。

木曜日・金曜日クラスについては5月5週目を5月4週目のレッスンとさせて頂き、振替の必要はありません。

月曜日・火曜日クラスの方は、申し訳ありませんが、ご都合の良いときで構いませんので、他クラスで振り替えをお願いします。

## お願い

レッスンの服装は、レオタードを着用してください。

暖かくなってきましたので、下は、ジャージではなくスパッツ着用でお願いします。