

JUNE. 2019



# AQUA NEWS

ホームページ <http://smileaqua.com>

## 暑くなってきました！！

長いゴールデンウィークが終わり、1学期再スタート。

暑かったり、寒かったり、と気温差が激しい5月で、体調不良でお休みのお友達もちらほら出ていました。

6時からのレッスンは肌寒い日もありますが、動けば汗をかく季節になりました。元気な子供達ですが、身体はまだ暑さに耐えられる身体になっていません。この時期に熱中症になりやすくなります。レッスンには必ず、飲み物を持ってきてください。(ジュースは×)レッスン中、しんどくなったら、楽しいレッスンも悲しい気持ちになってしまいます。暑いときは、薄着になり、寒いときは上着を着る。人それぞれ感じ方は違いますが、身体で感じた温度に合わせた服装、小まめな水分補給で、楽しい時間を過ごせるようにしましょう。



## 第4回向日市杯新体操親善大会

5月3日～5日、向陽新体操クラブ主催の第4回向日市長杯に参加出場しました。多くの選手が出場する大会。今回が3回目の出場。会場の雰囲気にも呑まれ、上手でできなかった前回の反省を踏まえ、練習からNOミスにこだわり、挑戦しました。「練習は嘘をつかない」と言葉通り、NOミスで演技できた人、ミスはあったものの昨年のように、何が何だかわからないまま試合がおわるようなことがなかったことは、練習の成果だと思います。また、練習でできなかったところは、本番ではできず、練習の成果と今後の課題がはっきりと見えた良い大会になりました。



### 1種目参加出場。リボンで2位に入賞

1種目参加の部、リボンで出場した

内田杏奈(小4)が2位に入賞しました。京都らしい雅な感じの素敵な賞状をもらいました。



## レッスン風景・児童クラス

先月に引き続き、今月も基本練習を中心にレッスンを進めました。少しアクアカップも視野に入れ、小学生は3・4年生の種目になる、ロープ・ボールを中心に、時々、子供たちのリクエストに応え、クラブをやったり・・・と練習しました。また、これから演技の練習に差し掛かると、手具を動かすだけではなく、動かしながら、スキップをしたり、ジャンプをしたり、バランスをしたり、回ったり・・・と様々な新体操の動きをしていかなければいけません。ということで、身体の基本も少しずつ取り入れています。中でも一番の難関、ツーステップから開脚ジャンプ。特にツーステップがうまくできなくて、1・2年生は四苦八苦。グループに分かれて、教えあいつつなどしながら、練習をしました。原理がわかれば、あとは繰り返し練習あるのみ。外から見ているお母さんたちからは、もどかしいところもあるかもしれませんが、心とからだがかうまく連動していないだけで、子供たちは頑張っています。でも、回数を重ねると自然に身体が動いて形になってきます。しかし、子供たちが苦手なことは、繰り返すこと。3回や4回の練習では、コーチの中ではやったうちには入らない。という事で、コツを伝えるよりも、原理を伝え、繰り返し練習。ということをご付かせていきたいなあと思います。見ているおうちの方も回復の大切さを子供たちに伝えてもらえたら嬉しいです。



## レッスン風景・幼児クラス

幼児クラスさんでは、新しいお友達が多いクラスは、お母さんと離れることや、身体を動かす楽しい運動を多く取り入れたり、バーレッスンでは、3番の少し難しい脚のポジションを入れた練習を行いました。クラスのメンバーが変わらないクラスは、時々、昨年のアクアカップの徒手の演技をやったりしました。お姉さんがやっていることをよく見ているんですね。年長さんになったらこの踊りをやるんだ！！という思いがあるらしく、「ビビデ・バビデブー」の演技と「リトルマーメイド」の踊りをリクエストに応え、踊ったりしました。ここでは、子供たちの難関というより、コーチの難関が・・・幼児さんの集中力は頑張って45分。残り15分をまとめることが最大の難関です(笑)



## お待ちしております。

大人レッスン。寒い冬が終わり、体育館からすっかり足が遠のいられるようすが・・・暑くなってきましたが、身体を動かすのには良い季節になりました。体育館でお待ちしております。ぜひ、来てください