

DECEMBER.2019

# AQUA NEWS

ホームページ <http://smile-aqua.com>

## 今年も残すところ1カ月

長かった2学期も締めくくりの月になりました。早いものです。

子供たちにとっては、嬉しい12月。楽しみにしているクリスマス、冬休みが待っていますね。楽しい冬休みに入る前に、しっかり2学期を締めくくめるよう、もう少し頑張らしましょう。

インフルエンザが昨年より早く流行ってきているようです。バランスの良い食事を心がけ、規則正しい生活で、菌に強い体づくりをしましょう。外から帰ったら、うがい手洗い。元気に過ごせるようにしましょうね(^)



## U12研修会・近畿ジュニア指導者講習会

11月24日(日)U12研修会・近畿ジュニア指導者講習会に参加してきました。U12の研修は、フェアリージャパンの登竜門でもあり、参加者の中から優秀な選手を発掘するという会でもありました。と、聞くとは、すごく難しいことを教えてもらって・・・と思うかもしれませんが、内容は、9歳～12歳までの子供たちに必要な基礎。体づくり。ジュニア期に必要な基礎を教えていただきました。

北京オリンピックからスタートしたこのプロジェクト。苦節12年。今年の世界選手権で悲願の金メダルを獲得し、新体操が世界で戦えるために考えられたプログラムがようやく形になっていきます。楽しく、新体操が習得できるトレーニングもたくさん教えてもらいました。レッスンでも取り入れていきたいと思えます。

## 講習会の様子

ただ、きつい柔軟をすれば、しなやかで柔らかい身体ができるわけではありません。前後運動には強い子供たちですが、横やツイストの動きには弱い子供が多いのです。後ろで足を持つことや、反る技は、カッコよく憧れですが、反ってばかりいると、けがをしてしまいスポーツができなくなってしまいます。健康で新体操ができることが大切であることを教わりました。見せるスポーツ新体操。私のすごいところを見つけて下さい。見て下さい！！と前に出よう。できるかできないかではなく、やるのが大事ともいわれました。



## 発表会の種目を決めました



### ●幼児クラス

火曜日:リボン

木曜日:ボール

金曜日:フープ



※フープにつきましては、年長さんは小学生でも使いますので、購入をお願いします。年中、年少さんはクラブにある小さいサイズのフープを貸し出します。

### ●児童クラス

月曜日:ハット(表現に挑戦します。ハットは紙で作ります)

火曜日:2・3年/4・6年に分けます。2グループともボール

木曜日:1年生 リボン

2・3年 ロープ

4・5・6年 フープ



### ●選手:徒手

●オープニングは傘を持って踊ります(^)

●エンディングは布・ロングゴース・ゴース、リボンなどの手具を使用します。手具は持っている手具を使用できるようにポジションを決めます。また、布はクラブで用意します。

★持っていない手具はコーチまで注文をお願いします。

★申し込み締め切りが11月30日までとなっています。参加

費は後日でも構いませんので、申し込み用紙を早く提出をお

願いします

★発表会の実施日は 3月15日(日)です。