

JULY.2021

AQUA NEWS

HP <http://smile-aqua.com/> Instagram : aqua.rg

いい汗かいてます！！

体育館の練習が戻って1か月間。最初の一週間は、体力不足が見られる場面もありましたが、今ではすっかりもとに戻り、元気いっぱい動いて、いい汗かいてます(^ ^)

新しいお友達や体験のお友達も来てくれています。これから新しいお友達がたくさん来てくれたら、いいのになぁ・・・と思います。

緊急事態宣言が解除され、体育館も通常通りの営業になりましたが、まだまだ、安心はできませんね。皆さんには、引き続きご協力をお願いしなければいけません。体調管理・感染対策をよろしくおねがいします。早く、マスクを外して、体育館に入れるようになってほしいですね



やりたいことがいっぱい！！

毎回のレッスンでは、やりたいことがいっぱいあります。新体操の美しさを身に付けるバレエのレッスン。リズムに合わせてステップ。新体操の身体の技術（ジャンプやバランスやターン）それができるようになるための柔軟。柔軟だけでは身体が支えられないから筋トレ・・・新体操の本番は手具を持って踊ること。だから手具の練習も大事。手具を動かすことから、手具を動かしながら身体の動き・・・練習したいことがいっぱいです(^ ^) 人気度が高いのは、コーディネーショントレーニング。トンネルやじゃんけんゲームとか・・・人気度が低いのは、バーレッスン。穏やかな音楽でその場での動きなので時にあくびが・・・手具練習はみんな好きですが、だんだんテンションが下がってくるのが、リボン。ぐるぐる巻きになって、むすばって、そして手がつかれる。見ていると一つの練習でもそれぞれの好き嫌いが見えたり、意外な一面も見れたりとなかなか楽しいです。。



上達までには、上達のポイントや注意することがたくさんあります。コーチが言う事が1回で良く分からないこともあります。まず話を聞いて、何度も繰り返して動く。そのことで、コーチが何が言いたかったのか分かるようになります。とにかく話をよく聞いて、反復練習！！この繰り返して「できた」を増やしたいですね

今後の予定

- 6月21日(月)～7月2日(金)：一般クラス延長練習
- 7月18日(日)：京都ジュニア・府民総体試技会(選手・プレ)
※選手・プレクラスの人はこの日までにレオタードの準備をお願いします。
- 7月26日(月)～7月28日(水)：京都ジュニア新体操選手権大会
中学府大会
※月曜日クラス・火曜日クラスの皆さん、レッスンはお休みになります。ご都合の良いときで構いません。他曜日で振り替えをお願いします。

よろしく
お願いします



クラブ行事について

新型コロナウイルスの感染状況やワクチン接種状況により変更になるかもしれませんが、下記のように考えています。

- 10月23日(土)・24日(日)：アクアフェスティバル
福知山市民体育館
※今回も、アクアカップはやめて、フェスティバルにしようかと思っています。
- 3月20日(日)：第16回アクア新体操クラブ演技発表会
※三段池体育館(19日(土)セッティング・リハーサル)



どちらの日程も行事の多い時期です。学校行事等が重なっている方はお知らせください。
開催方法は、状況を見て考えます。発表の場があるかないかに関わらず、5つの手具を使って、演技を作り踊る練習をしていきたいと思えます。レッスンで行う一連の動きは頑張って覚えて練習できるようにして下さい。演技を覚えるのは、最初は難しいかもしれませんが、慣れるとすぐに覚えられるようになります。レッスンを重ねるごとに、次第にできるようになります。そして「楽しい」に変わります。時間のかかる競技ですが、こつこつ気長に頑張りましょう。