

November.2021

AQUA NEWS

ホームページ <http://smile-aqua.com/> Instagram : aqua.rg



急激に季節が進みました

緊急事態宣言が明け、世の中が一揆に動き始めた10月。止まったり、動いたり、なかなか疲れた1か月でした。

10月か!?!というような暑さだった前半、10月の後半は、これまでの暑さが嘘のような寒さになりましたね。急激な寒さで、風邪をひく人もちらほら・・・

体育館も6時からのレッスンは特に寒いです。レッスン中の服装も風邪をひかないように工夫してください。

レッスンの準備も大事な練習!!

幼児クラスさんは、毎回のレッスンの初めの時間に、行方不明の準備を一緒にします。小さな体で重い椅子やマット、手袋を運んだり、テイクのセットも自分から動いてくれる姿はとっても頼もしい!!セッティングも自分たちで準備。後片付けの時間も大事にしたいと思います。



近畿ジュニア頑張りました

10月2日、兵庫県立体育館にて開催された近畿ジュニア大会に、アキラから内田杏奈(小6)が出場しました。7月の大会で出場権を獲得しましたが、緊張の中、いざ出場するまで、まだ大会に出場する権利を握り、近畿大会に挑戦したいと思っております。応援ありがとうございます。



今シーズン最後の大会



● 11月6日～7日 会場：向日市民体育館

第9回京都新体操クラブ選手権大会・第2回RGカーニバル

京都府高等学校新体操新人選手権大会

出場者：後藤由衣菜・後藤愛里・足立純・内田杏奈

片山心媛・堀田雪月・水野はな・加藤絆愛・山口心寧

● 11月21日(日) 会場：京都聖母学院中学高等学校

私学大会 出場者：後藤由衣菜

今シーズン最後の大会、良い締め

くくりになるよう頑張ります!!



こんなトレーニングが含まれています



練習の初めにロープでアップをすることがあります。このロープのアップには、ただ身体を温めるだけ、心肺機能を上げるだけのアップではありません。

音楽に合わせて、掛け脚跳び前後、あや跳び前後1分、二重跳び10回～20回(選手はもっと長いです)跳んでます。注意は、肘を伸ばして、ひざは前に上げます。



このことにより手首のとトレーニング、脚を上げるための筋肉(腸腰筋)を鍛えることができます。跳び続けなくてはいけませんから、体幹も整えます。手首は、手具を操作するとき非常に重要な体の部位です。脚を上げるのは、新体操のお家芸、体幹がないと脚を上げることもできないし、跳ぶこともできません。単純に跳び続けるだけですが、新体操の基本力を上げる重要な要素がいっぱい含まれています。寒くなってきましたので、いろいろな跳び方を練習するついでに、いろいろな体の部位を感じながら跳んでみてください。