

特別強化選手（皆川夏穂、早川さくら）ロシアレポート 6月

於：クロアチア・ドゥブローニク

コーチ NADEZDA KHOLODKOVA

ELENA NEFEDOVA

	皆川夏穂 NADEZDA KHOLODKOVA	早川さくら ELENA NEFEDOVA
6/1	<p>9時～アップ、9時半～バレエ、10時半～12時半四種目リスクやMの練習、15時～アップ、16時45分～コントロールでした。</p> <p>今日は試合前最後のコントロールでした。前回焦ってしまい手具が近くなってしまったフープはひとつひとつ落ち着いて考えながらやることができ、Dの実施点を8.7に上げることが出来ました。リボンも2回目は落ち着いてピボットも最後まで粘ることができ8.6に上げることが出来ました。ボールとクラブはMで手具を待てていなくてミスをしていると言われ、落ち着いて出来ていなかったと言われました。大事なのは、今やることを落ち着いて考え手具を遠くに扱うこと、ひとつずつ自分で数を数えながらやることが試合では大事と言われました。</p> <p>明日は半日練ですが、短い時間の中で少し不安なところなどをなくせるように頑張ります！</p>	<p>9時30分バレエ ～12時30分エレメント 15時アップ、コントロール</p> <p>今日はコントロールをしました。 試合前に最後のコントロールでした。 4種目とも特にバランスの難度が弱くなってしまい点数が低くなってしまいました。 ピルエットは3回転に書いているものが後、半回転足りないのが最後まで粘るようにしたいです。</p> <p>ボール、リボン、クラブは最後の投げまではうまくいっていたのに最後の最後で落下ミスをしてしまいました。 全種目最後まで手に入るところまで油断しないで気持ちを張っておくようにしたいと思います。</p> <p>難度もリスクも最後まで弱くならないように後1日練習したいと思います。</p>
	<p>10時～アップ、10時半～バレエ、12時～15時4種目通しでした。</p> <p>今日は筋肉を最後までしっかりと使って、質のいい練習をしなさいと言われました。四種目少しミスはあったとしても、落ち着いて通しをすることが出来ました。ボールは一本に集中してひとつひとつやることが出来ました。緊張したとしても、腕は常に伸ばすように使うことを絶対に忘れないことと言われました。フープはまだ少しステップの時に足が緩くなっているから、必ずかかと前で力をぬかないことと言われました。クラブはリスクを毎回頭の中でイメージをしてから</p>	

	<p>やりなさいと言われ、毎回正しい場所を意識しながらやりなさいと言われました。リボンは一回も腕の力は緩めてはいけないと言われ、常にリボンの重さを感じながらやりなさいと言われました。</p> <p>今まで練習してきたことを一本に出せるようにひとつひとつ落ち着いて、注意されていることを意識しながら出来るように頑張ります！</p>	
	<p>6/3-10 アジア選手権 14 ロシアへ出発 翌日クロアチア合宿へ</p>	
		
6/16	<p>8時～9時半バレエ、10時～13時4種目のエレメントの練習、19時～筋トレでした。</p> <p>今日はバランスやジャンプの時は始めだけ引き上げるのではなく終末まで絶対に力を抜かないこと、何をやるにしても力を抜いたり入れたりしないこと、</p> <p>前や後ろで足を持つ時は手で取りに行くのではなく背中に力を入れたまま足を手に持ってくること、</p> <p>演技中は、足を一步出したら踏みかえないこと</p>	

	<p>(無駄足は絶対に踏んではいけない)、リスクは大きさを出すことを意識すること(距離を出す)、ピボットは上に引き上げることだけを考えること、</p> <p>小技は体の遠くで扱うけれどひとつひとつ力は入れすぎないこと、</p> <p>リボン途中で力を緩めたりしてはいけないこと(いつも同じ力で動かすこと)を注意されました。練習場はとても暑いけれど、ひとつひとつに集中して短時間でいいものが出せるように頑張ります！</p>	
6/17	<p>8時～9時半バレエ、10時～12時ボール・リボンの部分練習、19時～20時半筋トレ・手具練でした。</p> <p>今日は曲で部分練習をしました。</p> <p>Mや小技は出来る位置に毎回やること(一カ所を守ること)、</p> <p>ピボットは体をよじってでは絶対に回れないからお腹と背中、両方に力を入れて回ること、足投げは足が床と平行な時に投げる(投げるまで手具を見ていること)、</p> <p>ボールの転がしは両方の腕を伸ばしながら転がすこと、</p> <p>パンシェのピボットは最後に形を見せてから終わること(止まってから足を降ろすこと、</p> <p>リボンのかきは幅を出すのではなく、自分から見える位置にかくこと(強くかいて先端まで力を伝えること)、</p> <p>ジャンプターンは前の足から飛ぶように意識すること(前の足をキープすること)を注意されました。今は通しはやっていないけれど、部分練習の時にひとつひとつ丁寧にやって、少しでも技のこつなどを覚えられるように頑張ります！</p>	
6/18	<p>8時～9時半バレエ、10時～12時フープ・クラブ・リボンの部分練習、19時～20時筋トレでした。今日は技を練習する時は必ずリスクの前と後の技までやること、</p>	

	<p>ステップの時に左足が平行になってしまうから毎回意識してかかと前にすること、 Mをやる時はフープの動きに体を合わせること(遅すぎも早すぎもないこと)、 少しの動きでも手具は止めないこと(軸回しなどを忘れないこと)、 リスクは中の回転のことを先に考えるのではなく、1.投げ2.回転3.取ると必ず数を数えながらやること、 リボンのかきは力を入れたり弱めたりしないこと(常に同じ力でかきをすること)、 投げの腕は指先まで一本の棒を意識することを注意されました。</p> <p>まだ、技の途中でお腹の力が抜けてしまうことがあるので、頭に叩きこんで癖を直せるように頑張ります！</p>	
6/19	<p>8時～9時半バレエ、10時～12時ボール・リボン・クラブの部分練習、19時～20時筋トレでした。</p> <p>今日はパンシェの腕は必ず顔の横で止めて、プレパレーションから体をキープしたままバレエの形に入ること、 リスクのシェネは足幅を狭く回るのではなく、足幅を大きく出して大きさを出すこと、 ボールの受けは指先から受けて、音を立てないこと、 転がしは体全体を前に伸ばすように使うこと(途中で固めてはいけない)、 リスクは少しでも止まってしまうと切れてしまうから毎回意識して必ず受けと同時に回転に入ること、 練習ではピボットは申告している回数より一回転多く回る練習をすることを注意されました。</p> <p>ひとつひとつ毎回出来るコツを意識しながら回数を重ねていけば、技の確率も上がってくると思うので、意識していけるように頑張ります！</p>	<p>クロアチアに着いてから体調が悪く今日から練習を始めました。</p> <p>8時30分からバレエ 13時まで4種目エレメント 19時から筋トレ</p> <p>しっかり練習したのは今日からだったので体力がなく体育館の暑さに少しばててしまいました。今日は手具練習とリスク、Mの練習でした。</p> <p>転がしは長く転がすこと。 転がし、軸回しが終わった方の手は綺麗にすること。 リボンは体育館に凄く風が吹いていて流されてしまうけど、かきの手は止めないで強くかくことを言われました。</p> <p>今日は体を戻す軽い練習でした。 体育館も暑いので体調管理もしっかり気を付けてやっていきたいです。</p>

<p>6/20</p>	<p>8時～9時半バレエ、10時～12時フープ・クラブ・リボン・ボールの部分練習、18時半～筋トレでした。</p> <p>今日はパンシェのピボットは勢いはつけずに落ち着いて指に乗って回ること、後ろ持ちのピボットは頭は反ったとしても体全体は引き上げていること(絶対に足に体重を乗せてはいけない)、ジャンプターンの投げの腕は顔から見える位置に必ず止めること(投げが安定しないから必ず守らなくてはいけない)、技の練習をする時は、一回に集中してその一回で決められるように集中しなければいけないこと、リボンをはらう時は、右左と二回ふらないこと(からまる原因になるからリボンの流れをよんで、動かすこと)、リスクをやる時、投げた後にお腹の力を絶対に抜いてはいけないこと(手具に力が伝わらなく正しい場所にいかないから)を注意されました。</p> <p>今週1週間でだいぶ確率が良くなった技やまだあと少しの技があるので、これからも毎日注意されていることを必ずいつも頭において意識し、ひとつずつ確率を上げていけるように頑張ります！</p>	<p>8時30分からバレエ 12時45分まで4種目エレメント</p> <p>今日はリスク、M、難度の練習をしました。</p> <p>足持ちのピルエットの時右肩が上がっているの で下ろすこと、膝をのばすこと。 クラブのジャンプターンの投げは投げる方の手 が後ろに遅れないこと、耳の横で手を止める。 ボールの転がし、回旋は遠くに伸びることを注 意されました。</p> <p>エレメントなので5回連続で練習しました。 2回目、3回目に投げが乱れた時は取れている のに、“ラスト”となった時にミスしてしまうこと があるので集中して短い時間の中で練習したいと 思います。</p>
<p>6/21</p>		<p>8時30分バレエ 11時から13時30分までフープ、ボール、クラブ 練習 7時から筋トレ</p> <p>部分での練習で無駄足をなくすことと、手のニュ アンスを変えました。 ボールは綺麗なクラシックの曲なので、一つ一 つ止まって見えないように繋ぎにパドブレを入 れて流れが止まらないようにしました。 パドブレをはっきりステップのように見せないと、 小さく動いて逆に無駄足のように汚くなってしま</p>

		<p>うとダメなのではっきりステップすることに気をつける。</p> <p>フープは受けの時のひじをのばすこと。 リスクの時近づき過ぎてひじが曲がっているの で伸ばして取れる位置に入れるように練習す る。</p> <p>表情はヨンジェのように華やかに、転がしをする だけでも綺麗に見えるようにしなさいと言われま した。</p> <p>今日の体調は良く、でも体育館は暑くて曲で練 習すると頭がクラクラしてしまい今日は3種目ま ででした。</p>
6/22	<p>8時～9時半バレエ、10時～13時四種目通し、 19時～20時筋トレでした。</p> <p>今日は四種目通しをしました。先週一週間、ひ とつひとつ練習をしたので、今日の通しでは集 中して一回で決めることが出来ました。</p> <p>ピボットの足はゆっくり上げるのではなくルルベ と同時に早く上げること(お腹と背中に力を入れ ることを忘れないこと)、</p> <p>ジャンプターンの投げは投げのことを考えるの ではなく、ジャンプの前足を意識すること、 何をやる時も頭の中で数を数えながらやり、出 来た時をイメージしながらやること、 リスクの時は次にいこうとするのではなく、投げ 終わるまで投げの方向を向いていること、 ステップの時は絶対にルルベ・かかと前を守ら なければいけないこと(通しで出来るようにする にはバレエの時からずっとかかと前を意識して いることが必要)、リボンをはらう時は下にはらう のではなく、顔の前で遠くにはらうことを注意さ れました。</p>	<p>8時30分バレエ 11時から13時30分まで4種目練習 6時30分から筋トレ</p> <p>演技中に両足で立っているところがないように すること。</p> <p>昨日は繋ぎをだとうに変えたのに、今日はだとう の後に止まってしまっていたので演技の最初か ら最後まで滑らかにすることを言われました。</p> <p>ボールの転がしは前から後ろまで遠くを通して 大きさを出すようにする。</p> <p>足を閉じる時、膝は閉じているけどかかどが開 いているので全部閉じるようにする。</p> <p>手の動きは腕の付け根、肩から動かすようにし てアクセントをつけたり強弱をつけて綺麗に動 かす。</p> <p>投げの時次の動きに行きながら投げているから 安定していないので、投げる時はルルベでしっ かり立つこと。</p>

	<p>まだまだ意識が足りない部分がたくさんあるので、毎回意識することを忘れずに頑張ります！</p>	<p>申告書に書いている回転数は必ず回ること。書いている回転数より低くなっちゃいけないと言われました。</p> <p>体がよじれる癖があるので筋トレでまっすぐに直していけるようにしたいと思います。</p> <p>そうすればピルエットのよじれもなくなって回りやすくなると思うので頑張ります。</p> <p>今日の体調はよかったです！</p>
6/23	<p>7時45分～9時半バレエ、10時～13時半フープ・リボン・ボールの通し、18時半～20時筋トレ・クラブの基礎練でした。</p> <p>今日はフープの水平投げの受けは床から必ず浮かせていなければいけないこと(床についたらリスク自体きれてしまう)、 全てのピボットは最後の回転から半回転は多く回ること(練習で毎回回れるようにしなければ試合で決めることは出来ないから)、 リボンの投げは足から指先まで一直線を意識することを忘れてはいけないこと(少しでも曲がっていると投げがぶれてしまう)、 リボンのピボットのプレパレーションではリボンの動きを止めてはいけないこと(必ずらせんやだけいをしてからピボットに入ること)、 後ろ持ちのピボットは床を押しすることも考えるけれど上半身を動かしてはいけないということを最後まで考えていることを注意されました。</p> <p>少しでも意識が足りていない部分があるとその技自体が出来ないので、毎回正しいやり方を意識しながらやることがとても大事なので意識することを忘れずにひとつひとつ練習していきたいと思います。</p>	
6/24	<p>8時～9時半バレエ、10時～13時半四種目通し、18時半～20時筋トレでした。</p> <p>今日は、小技は力を入れてやるのではなく上に引き上げると意識しながらやること、</p>	

	<p>MGのバランスは形を作って手を離してから二秒必ず止まること(必ず足を引きよせること)、 次の動作にいく準備をする時は足や手を止めてはいけないこと(必ず何か動かしながら準備をすること)、 ピボットは終末まで形を変えてはいけないこと(終末にさらに引き上げて終わるように毎回意識すること)、 リスクでは投げて手具を見た後は回転をしている時は手具を見てはいけないこと(回転が遅くなってしまうから)、 Mやリスクをやる時は自分が手具を待つのではなく、自分から手具の動きを見てそれに合わせて動くこと、 を注意されました。</p> <p>今は、午後に毎日筋トレをやっているのですが、色々な部分の筋トレをやって自分にはまだまだ足りていない部分がたくさんあり出来ていないので、ロシアに戻るまでに少しでもそれぞれの部分を強く出来るようにして、演技中も芯はしっかりしているけれど見た目はそれぞれの曲にあった動きが出来るようにこれからも頑張ります！</p>	
6/25	<p>7時～8時半バレエ、9時～13時四種目通し、18時半～20時筋トレでした。</p> <p>今日は、ピボットは毎回一回で決めると意識しながらやること(かかと前・ルルベ・上半身を動かさない・お腹に力を入れる、すべてを一回で意識すること)、 一分半何をやる時もルルベを落としてはいけないこと(ステップの時は特にかかと前のルルベを意識しなければいけない)、 ピボットは最後の最後まで絶対に力をぬいてはいけないこと(起き上がるまで・次の動作にいくまでぬいてはいけない)、 リボンのジャンプターンのかきは腕を前に前にと意識をすることを忘れないこと、</p>	<p>6時30分出発 13時までバレエ、4種目練習 6時から筋トレ</p> <p>今日は通しで練習しました。 ボールは通しになると扱いが悪くなって指を開いて持っていることが多いので綺麗に扱うこと。 ピルエットの時左肩が開いているから足も落ちてしまうので右肩と左肩を合わせるようにする。 ホップのつま先が伸びていないのでジャンプの前だけは体を引き上げて立つようにする。 ジャンプに張りのある開脚を出すこと。</p>

	<p>MGのピボットは体からおこし下っ腹を上を押すように力をいれること、必ずマットは同じところは使わずにマット全体を大きく使うことを注意されました。</p> <p>今日は、ボールの通しに時間がかかってしまい四種目回すのにとっても時間がかかってしまいました。先生にはとても長い練習だったからあまり良くないと言われました。</p> <p>明日は休みなのですが、明後日の練習からではしっかりとひとつひとつ集中して短時間で中身の濃い練習が出来るように頑張ります！</p>	<p>ボールのジャンプ中に投げる時ジャンプは下アクセントで投げのひじが曲がっているの、まずはしっかり飛ぶことを意識する。</p> <p>通しになると繋ぎを直したところも元に戻ってしまったので演技に止まるところがないように練習していきたいと思います。</p>
6/27	<p>9時半～10時半バレエ、10時45分～14時4種目の通し、18時半～20時筋トレでした。</p> <p>今日は技をやるときは色々なやり方でやるのではなく出来るやり方1つを毎回意識しながらやる必要があること、</p> <p>通しを、体を起こした状態に入るために通しの前の基礎練は指先まで強く力を入れて1つ1つスピードでやること、</p> <p>演技中は上半身を大きく使うこと(投げの前や難度の前に直立な姿勢にはなってはいけない)、</p> <p>難度はすべてすばやく形をつくりすばやく起き上がって次にいくことが必要なこと(長くやることも大事だけれど始めと終わりを早くして曲のテンポに合わせることを注意されました。</p> <p>今日は先生にロシアの子たちの動きをしっかりと見なさいと言われました。ロシアの子たちは必ず上半身を大きく動かして演技に大きさを出しているのだと言われ、これはとても大事なことだと言われました。</p> <p>自分では動いているつもりでも、映像で見ると全然動いていないので、上半身の動きは特に気をつけて動かしていかなければいけないと思いました！</p>	<p>9時30分バレエ ～14時まで4種目練習 6時から筋トレ</p> <p>もぐりの後は軸足に閉じる。</p> <p>ジャンプのホップは地面に足が着くまで膝を緩めない。 ステップで一歩出る時でもしっかりとつま先を伸ばしてちまちま動かない。 無駄な一歩は出さない。受ける時も一歩しか出さない、ステニューやだとうの後もフラフラして何度も足を踏み変えない。</p> <p>足で操作する所など足元を見過ぎで目線が下にあるので、胸で上を見るようにする。 顔、胸は上を向く。 手ははっきりときれのあるように動かす。</p> <p>今日は一種目目の体が起きるまでの時間が凄くかかってしまいました。 三種目目になると難度のはまりもよくなってきた感じでした。 一種目目の一本目からしっかり体を起こして練習したいと思います。</p>
6/28	8時～9時半バレエ、10時～14時四種目通し、	8時30分からバレエ

	<p>18時半～20時筋トレでした。</p> <p>今日はステップはただ足と手を動かすのではなく体全体を使ってステップをすること(上半身を特に動かすことを意識すること)、</p> <p>バランスは長く止まるけれど手具操作はスピードでやり、起き上がりを早くして次につなげること、</p> <p>パンシェのピボットは上半身も上げるけれど顔も絶対に下げないこと(顔を下げると背筋まで抜けてしまい力が入らなくなってしまうから)、</p> <p>リボンはリスクやピボットも大事だけれどまずは端を残さないように強くかくこと(常に強くかくことによってリボンに力が伝わりリスクなどもうまいくようになるから)、</p> <p>どのピボットもルルベをしている足から頭までどんどん引っ張られていることを最後まで意識しながら回ること(お腹の力は絶対にぬいてはいけない)、</p> <p>何をやる時ももし手具が自分に近くなってしまっても自分が下がり絶対にひじは曲げてはいけないことを注意されました。</p> <p>今はノーミスの練習をしているのですが、今日はだいぶ一本目でいいものを出せるようになってきました。まだ意識が足りていなくてミスしてしまっている部分があるので、明日からも何事も頭で考えながらやることを忘れずに頑張ります！</p>	<p>～14時まで4種目練習</p> <p>18時30分から筋トレ</p> <p>今日はリボンから入り一種目目から体を起こして入ることが出来ました。</p> <p>ジャンプの前足が下がっているので胸の位置まで上げる。</p> <p>ジャンプで投げ、受けの時手を引いてしまっているからジャンプが小さくなっているので投げる時はひじを伸ばして上にしっかり伸びること。</p> <p>受けの時は大きく投げて飛びついて取れるようにする。手を引いて取らないで前に伸びて取るイメージです。</p> <p>投げの前の振りを無くす。</p> <p>だどうから投げの時はだどうの最後には手具を後ろに引いておく。前～後ろに振る動作は流れを止めてしまうし、時間も使うのでやらないこと。</p>
6/29	<p>10時～11時半バレエ、11時半～15時四種目通し、19時～20時筋トレでした。</p> <p>今日は、ピボットは自分で三回以上回ると頭で考えながら回ること(体を引き上げることも意識すること)、</p> <p>リスクを受ける時転回の時は、手具を受けると同時に片方の足は上がっている状態で受けること(手具を見て止まっている状態がないように気をつけること)、</p>	

	<p>Mやリスクは自分から手具を取りにいかずに手具の流れを必ずよんで受けに行くこと(自然に手具は遠くなる)、 通しの時一番頭に入れておかなければいけないことはひとつひとつ頭で考えてやることと自分の目をしっかりと働かせることを同時にやるように意識すること、 ピボットをやる時は自分の腕の力も使って勢いをつけることが大事ということ(リボンではプレパレーションから一気に腕を外に開いて腕から回るように意識すること)、 投げる時にさらに肩甲骨を閉めることを意識しなければいけないこと(胸を開いた状態で投げることを)、 を注意されました。</p> <p>ノーミスの確率は上がってきているけれど、まだ難度を粘りきれていないから D の点数が下がってしまうと言われました。まだ通しになるとピボットが弱くなってしまうので、技の練習をする時は必ず前の技と後ろの技まで一緒にやって通しでの難度の確率をどんどん上げていけるように頑張ります！</p>	
6/30	<p>9時～10時半バレエ、10時半～14時4種目通しでした。</p> <p>今日はボールの受けは他の種目よりも腕から指先までの力を入れていなければいけないこと、パンシェのピボットは次の回転に行く前に一度形を見せて止まってから回転に行くこと、リスクの受けは足で取ると決めたら絶対に足で取る・背面なら背面と絶対にやると決めて毎回やること、バランスからリスク、ピボットからステップなど少しのつなぎでも必ず上半身の動きを入れること、リボンは一分半最後まで絶対に床につけないと意識しながらやること(はらう時も床と水平を意識すること)、小さいつなぎの小技などはしっかりと指先に力を入れて1つ1つスピードでやること、</p>	<p>9時出発～14時までバレエ、4種目練習</p> <p>ボールを持ち替える操作はなくす。 「M～ジャンプ」はジャンプの時左手で持つのでMの取りは左手で。 右手で取った場合は持ち変えを綺麗に操作のように見せる。</p> <p>ピルエットのルルベはしっかりあげて、肩と骨盤の四角をずらさないこと。</p> <p>手の指先まで力を入れる。</p> <p>何をする時でも、タンジュから一歩出る時も膝は曲げないこと。</p>

	<p>を注意されました。</p> <p>毎回何かをやる時は落ち着いてやるけれど、絶対にこうやると決めてやりなさいと言われました。自分にはまだそういう気持ちが足りていないと思うので、毎回意識して練習が出来るように頑張ります！</p>	
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--