

特別強化選手（皆川夏穂、早川さくら）ロシアレポート 12 月

於：モスクワ・ノヴォゴルスク

コーチ **NADEZDA KHOLODKOVA**

ELENA NEFEDOVA

	皆川夏穂 NADEZDA KHOLODKOVA	早川さくら ELENA NEFEDOVA
12/2	<p>8 時半～10 時バレエ、11 時～12 時半リボン・ボールの M、リスク、ステップの練習、16 時～アップ、17 時～19 時フープ・クラブの M、リスク、ステップの練習でした。</p> <p>今日は、体調があまり良くなかったので曲なしで練習をしました。</p> <p>M、リスク、ステップを 5 回～10 回連続で決める練習をして何回で決められたか何回ミスをしてしまったかを必ずノートに書いて、毎日少しずつ確率を上げていけるようにすることがとても大事だということが言われました。</p> <p>曲でやった時につなげて出来るようにするには、確率を上げることも大事だけれどリスクからバランス、ステップから M などつなげた部分を連続で決める練習もとても必要だと言われました。</p> <p>ステップをやっている時も、お腹に力を入れて上に引き上げた状態でやるのがとても大事なこと(力が入っていないと足で強さや柔らかさなどを表現することが出来ないから)、ボールの回旋をやる時に、少しでも水平より下がってしまうと大きさが見えなくなってしまうので、必ず最後まで水平を保つということは守らなければいけないということ、リボンの足投げは(スティックを床に置いている場合)、踏んでいる部分より前にあるリボンとスティックを後ろに伸ばすようなイメージで投げることがとても大事だということ、フープの演技中、投げる前に後ろに振ってから投げていると時間もかかってしまうのとつながりが途切れてしまうから、前の動作からつなげて投げられる方法をいつも考えながら練習すること</p>	<p>10 時 50 分からバレエ 15 時までリボン、ボール 17 時から 20 時 30 分フープ、クラブ</p> <p>シャッセの時足が開いているという注意を受けるので、しっかり跳んで空中にいる時間を長くしてつま先、膝をしっかり伸ばして跳ぶこと。</p> <p>足持ちピルエットの後に左に傾いているので体を引き上げて終わること。ピルエットは一気に形になること。</p> <p>パンシェのピルエット～側転が繋がっているので足を下げないで回転に入ること。勢いをつけようとして上の足を揺らしたり一度下げたりしているので</p> <p>ジャンプの開脚が若干、前足が下がった時に後ろ足が上がっているのどしなるように開脚を出すこと。</p> <p>リボンは手具無しの通しもやりました。手具がなくてもまだまだつま先、膝は伸びきっていない所がたくさんありました。そして、体が引き上がっていきなく付け根から下が寝てしまっているような感じでした。(ビデオを見て)</p> <p>演技を大きく見せるためには体を引き上げて吊られているように動けるようにしたいです。投げやステップで大きく出ることを意識してやっていきたいです。</p>

	<p>が大事だということ、を注意されました。</p>	
12/3	<p>10時40分～12時バレエ、12時半～14時半リボンの通し・ボール・クラブのM、リスクの練習、16時半～アップ、17時半～19時半フープ・リボンの通しでした。</p> <p>今日は、新しいフープとリボンもジャンプはなしで、通しでやる練習をしました。</p> <p>まだつなぎでつまってしまい曲に少し遅れてしまう部分があるけれど、最後まで通すことが出来ました。</p> <p>だいぶ新しいMやステップの確率も上がってきて曲でも決められてきているので、これからは毎回曲のテンポで決めていけるように毎日少しずつ確率を上げていけるように頑張ります！</p> <p>リボンの演技中の時に、スティックを持ちかえた時にかきが弱くなってしまうから、もちかえたらすぐに強くかき始められるように意識することがとても大事だということ、</p> <p>ステップで上半身を大きく動かした時にかかると低くなってしまふから、始めから最後までお腹を引き上げておきどんなに動いてもぶれないようにすること、</p> <p>フープのもちかえから次の技にいく時にひじが曲がってしまうから、どんな時でもひじは絶対に曲げてはいけないということ(もちかえの時は特に意識しなければいけないということ)、</p> <p>軸回しやふつうの転がしは、転がそうと思ってやるのではなく始めに転がす腕を遠くに伸ばすようなイメージで転がすことがとても大事だということ、を注意されました。</p>	<p>8時30分からバレエ</p> <p>11時30分から14時15分フープ、クラブ</p> <p>16時15分から20時30分リボン、ボール</p> <p>最後に通しの練習もやりました。難度は緩くなっ てしまいましたが手具と足先のことは自分で意識しながら出来ました。フープは後半起き上がった り下がったりが多く、そこから遅れが出てきてい たので立ち上がりを早くするようにしていきたい です。</p> <p>リボンは手具のエLEMENTでつまってしまうので確 率の悪いものはしっかり練習していきたいです。 曲の強弱は小刻みにステップしたりパドブレはも もをしっかり上げて開くようにして体をめいっば い動かして表現していきたいです。</p> <p>クラブの二本投げは、手首をかけすぎてクラブに 回転がかかってしまふし真上に上がってしまうの で準備は慎重に投げは力を入れ過ぎないでクラ ブの重さで投げるように意識する。</p> <p>ピルエットの後かかると外に向いていて内股に なっているとたくさん言われるしビデオを見ても 確かになっているけど、どういう風にしてかかとを 先行して回せば良いのか分からないので、分か って直せるまでに時間がかかると思うけど良いフ ォームで覚えられるようにしていけるように頑張 ります。</p>
12/4	<p>11時～アップ、12時～14時リボン・クラブの通し、16時～アップ、17時～19時フープ・ボールの通しでした。</p> <p>今日は、リボン・フープの演技も2本ずつ通すことが出来ました。まだつなぎが悪くて手具にぶつかってしまったたり絡まってしまうことがあるの</p>	<p>8時30分からバレエ</p> <p>12時から15時ボール、フープ</p> <p>17時から20時リボン、クラブ</p> <p>フープは投げの前のプリエで準備するのは無くすようにして、必要な場合はどうしながら準備する。</p>

	<p>で、もっと練習していきたいと思います。</p> <p>ボールの通しは、2本良い通しを出すことが出来ました。</p> <p>クラブは、リスクやMを変えたのでまだつなぎが悪かったりミスが出てしまいまだ通しが出来ていないので、ひとつひとつの技の確率を上げていけるように頑張ります！</p> <p>リボンのブーメランの時は、投げる前もずっとひじは伸ばしておいて腕は胸の前でキープしていること(引く時には力を入れて引くのではなく、円をかくというイメージで引くことが大事だということ)、</p> <p>クラブの後ろ2本投げは、手首にしっかりと力を入れておいて投げる時に指を曲げて投げるのではなく、指先まで真っ直ぐのまま遠くを通して投げるのがとても大事だということ、</p> <p>どの種目も投げる時の腕は意識出来てきているけれど、投げたあとに緩んでしまっているから投げた腕はそのまま遠くに伸ばすようなイメージでやるのがとても大事だということ、</p> <p>ピボットは、最初は形が見えていても最後が変わってしまうとその分の回転は取れないから、最後の最後までお腹をしっかり引き上げて形は変えないと意識していることがとても大事だということ、を注意されました。</p>	<p>ステップから違うステップに変わる時は必ず綺麗な足先でタンジュを入れること。タンジュの時体が止まりがちなので、あくまで強い足先を出すためのステップの流れは止めないようにすること。</p> <p>足投げの方向が一つに定まらないので足投げは投げのタイミングとかける場所、強さ全てを分かるようにしていかなければいけないと思うので頑張ります。</p> <p>ボールの最初のMで詰まってしまいました。この技は新しいエレメントではないので通しに入ったら一発で成功させるようにエレメント練習をしていきたいです。</p> <p>午後の練習は動きやすく反応が少し早かったと思います。なので練習のテンポも早くたくさん練習できました。</p>
12/5	<p>11時～アップ、12時～14時フープ・ボールの通し、16時～アップ、17時～19時リボン・クラブの通しでした。</p> <p>今日は、新しいフープとリボンも最後まで通しでやる練習をしました。</p> <p>クラブ・ボールは1本～2本良い通しを出すことができ、上半身の動きなども意識してやることが出来ました。</p> <p>フープは、後半のステップをイリーナ先生に変えてもらいました。</p> <p>投げの受けからのつなぎ、曲の変わり目の動きなどを変えてもらいつなぎも良くなってきている</p>	<p>9時50分からバレエ</p> <p>12時30分から15時4種目練習</p> <p>17時から18時30分エレメント</p> <p>4種目1本ずつ通しで練習しました。</p> <p>ボールは転がしの落下はありましたが良い一本が出せました。クラブはラストのジャンプターンが重たくなってしまい最後が弱くなってしまいましたがピルエットやリスクは成功しました。</p> <p>フープは初めて通しをしました。たくさんミスはありましたが音楽の頭で入れていたこととステップの足は良かったと言われました。失敗したところはエレメントで練習して出来るようにしていきたい</p>

	<p>と思うので、これからも毎日技をつなげて回数を重ねて練習していけるように頑張ります！</p> <p>ステップやつなぎの動きの時に、上半身は動いていても腕の意識が出来ていないと曲の雰囲気を出せないから、いつも体全体を使うということを忘れてはいけないということ、</p> <p>転がしの M で回転しなければいけないものは、1回転きちんと回っていないとその M は取れないから必ず1回転は回らなければいけないということ(1回転以上回るとイメージして練習をすること)、</p> <p>つなぎの動きの時に、余計な足が出てしまっていて曲を長く使っていることがあるから、つなぎの時は技をつなげることはとても大事だけれど無駄足は踏まずに素早くやるのが大事だということ、</p> <p>MG のバランスやピボットの時は、バランスをとろうと意識してやるのではなく足が床についたと同時にひざから上に引き上げるというイメージでやること、を注意されました。</p>	<p>と思います。</p> <p>リボンは最後の最後で足に絡まって止まってしまいました。残りはピルエットとリスクだけで、そこまで良かっただけに少し悔しかったです。リボンの流れやかきはやはりもっと強くしていくように毎回意識してやっていかないといけないです。</p> <p>リボンはステップ中の持ち替えなどで動きが止まってしまうので流れるように次々足を動かしていくようにしたいです。</p>
12/6	<p>10 時半～アップ、11 時半～13 時半リボン・クラブの通し、16 時～アップ、17 時～19 時フープ・ボールの通しでした。</p> <p>今日は、4 種目すべて毎回通しで出来るように意識して練習することを目標に練習をしました。リボンは、だいぶ技の確率も上がってきてまだ曲に遅れてしまう部分はあるけれど続けてやる事が出来ました。</p> <p>フープは、始めはつなぎや M でミスが出てしまっていたんですが最後には落下なしの良い通しを出す事が出来ました。</p> <p>明日は 4 種目のエレメントの練習なので、ミスの数を減らして確率を上げていけるように頑張ります！</p> <p>ステップの時に、手具を動かすのに気をとられて足の動きが小さくなってしまうことがあるから、</p>	

	<p>ステップの中にMなどがある場合は必ずMに足をつけながら練習することがとても大事だということ、</p> <p>ジャンプターンのそりのジャンプは、反ることや後ろの足のことばかり意識するのではなく体全体を前に乗せるようなイメージで上に跳ぶことがとても大事だということ(後ろに意識するとジャンプ自体が重くなってしまうから)、</p> <p>演技をしている時は、難度や技のことを意識することとても大事だけれど、曲1音1音をしっかりと聞いて動きひとつひとつを合わせていくこともとても大事だということ、</p> <p>曲の練習に入る前は、基礎の細かい操作だけではなく演技の中に入っているつなぎの細かい操作なども連続で決める練習をしてから曲の練習に入ることがとても大事だということ、</p> <p>を注意されました。</p>	
12/7	<p>9時半～10時半アップ、10時半～13時半4種目 M・リスク・ステップの練習でした。</p> <p>今日は1週間の最後の日だったので、4種目5回～10回連続で決めるという練習をしました。</p> <p>新しいフープとリボンも、技を10回やったうち落下は1回～2回になり短時間で連続で決められるようになってきました。</p> <p>まだとても長く時間がかかってしまう技があるので、もっとひとつひとつを頭でイメージをしながらやって毎回技を決めていけるように頑張ります！</p> <p>技の練習をする時は数をかさねればよいというわけではなく、成功した時をイメージしながらやって毎回同じように決めるというふうに意識しながら練習しなければいけないということ(ミスは何回も続けていても悪いやり方が身に付くだけで良くないということ)、</p> <p>回転の足投げをやる時は、回転で投げるとイメージして投げるのではなく真上に足を上げて投げるとイメージをして、投げてから回転をすると</p>	<p>9時から12時バレエ、エレメント</p> <p>難度練習とエレメントの練習でした。</p> <p>投げの練習は5回連続、難度は3回いいのを出す練習をしました。エレメントだけでやるとコツがつかめてきて連続で出来ますが、演技になると出来たり出来なかったり決まるまでに少し時間がかかっているため、エレメントの時に出来た時のコツを頭に入れて演技の時もその通りにすれば出来ると思います。</p> <p>なので、出来なくなった時は頭を使わないでやるのではなくどうして出来ないのかを考えて、正しいやり方を思い出してやるように意識していきたいです。</p>

	<p>いうことも意識してやるのがとても大事だということ、</p> <p>フープを投げたり操作したりする時は、必ずフープの中心と面を意識しながらやるのがとても大事だということ(意識することでフープは正しくきれいに動くから)、</p> <p>ステップをやる時は、ただステップをするのではなく一歩一歩に最大限のつま先・ひざの力を入れてふんで踏みながらも大きさを出していくこともとても大事だということ、</p> <p>を注意されました。</p>	
<p>12/9</p>	<p>10時半～11時半バレエ、11時半～14時フープ・ボールの通し、16時～アップ、17時～19時半リボン・クラブの通しでした。</p> <p>今日はフープ・リボンもひとつひとつ頭で考えてやり通しで出来るように意識して練習をして、クラブ・ボールは1回目から通しでやっていけるように練習をしました。</p> <p>フープは、1回通しで続けることが出来ました。前半・後半に分けてそれぞれ2回ずつ決める練習をして、連続で良いものを出すことが出来ました。</p> <p>リボンでは、前半のステップやつなぎでつまってしまい時間がかかってしまったので、明日は曲に入る前に細かい操作をしっかりやってから入って短時間で決めていけるように頑張ります！</p> <p>ボールのピボットの時にボールを上でキープしている場合は、手のひらを上に押していくようなイメージで回ることがとても大事だということ(少しでも腕が横に倒れてしまうと軸もぶれてしまう)、</p> <p>ステップは、体全体を使って大きさを出すためにしっかりとお腹を引き上げてステップを踏むことがとても大事だということ(そうしなければ自由に体を使うことが出来ないから)、</p> <p>つなぎの動きは、時間はかけてはいけないけれど曲を意識して腕や上半身を使って動くことがとても大事だということ、</p>	<p>11時～15時バレエ、4種目練習 15時30分～17時30分筋トレなど</p> <p>フープは流れが綺麗になってきてステップも滑らかになってきました。投げも安定感が出て来ました。</p> <p>今日は足持ちのピルエットよりアチチュードのピルエットが上の足が揺れて軸膝が曲がってしまいました。フォームが悪いから軸に乗れなくて軸膝が曲がり、上の足も揺れてしまっているのでも早く形を作るようにすることを注意してやるようにします。</p> <p>足持ちピルエットで終末が倒れてしまうのは最後引き上げていないからなので、回転中は膝を曲げているので足を下ろす時は軸膝を伸ばして、持っていた手は上に伸ばすこと。</p> <p>リボンは流れで出来るようになって良いですが、全体的に重心が下がっていてジャンプも跳べるようになっているけど着地の重心が下がって膝が曲がっているの、演技が重たくなっているのが凄く目立ってしまっています。</p> <p>重心を上げて引き上げることを意識して、膝から甲が反るくらいに綺麗な足先を目指して頑張りたいです。</p> <p>難度からだどうは上げている足が地面につく前</p>

	<p>リスクや M の前の準備の時は、時間をかけてしまっはつなぎも悪いし曲も長く使ってしまうから、毎日色々なやり方を考えながら練習をして一番つなぎの良い方法を見つけることが大事だということ、 を注意されました。</p>	<p>にだとうを始めるようにすること。下ろしてからだと、だとうの前に間が出来てしまうので繋ぎを綺麗に。</p> <p>リボンの振りはなるべくなくして振るとしても出来るだけ小さくすること。</p> <p>クラブの二度投げは、一本目のクラブが手に入るまでしっかり見て二本を取ること。一本目を取る前に二本目について失敗するというミスが今日は続いたので明日からは気をつけていきます。</p>
<p>12/10</p>	<p>10 時半～11 時半バレエ、11 時半～13 時半フープ・ボールの通し、16 時～アップ、17 時～19 時リボン・クラブの通しでした。</p> <p>今日は、新しいフープ・リボンの演技も少し技がつまってしまうても対処をしながら続けられるように意識して練習をしました。</p> <p>フープでは、前半はだいぶスムーズに技を行えるようになってきたけれど、後半の技からステップのつなぎやステップからピボットのつなぎでつまっています。</p> <p>リボンでは、全体的につなぎはだいぶスムーズに出来るようになってきているけれど、後半の M の準備で少し時間がかかってしまい曲に遅れてしまっているのもっと技の確率を上げていけるように頑張ります！</p> <p>ステップなどの時に上半身を使う時は、ただ後ろから前に動かして次にいくのではなく後ろから始めたら後ろまで戻るといように体の動きを途中で止めてはいけないということ、</p> <p>パンシェのピボットの時には、プレパレーションの上半身の位置からその位置をキープしたままパンシェの形に入ることがとても大事だということ（上半身を下げると回転がぶれてしまう・腕も絶対に水平を保たなければいけないということ）、</p> <p>つなぎのちょっとした小技などで、ひじが曲がっ</p>	<p>9 時 30 分～12 時 50 分バレエ、フープ、ボール 14 時 50 分～18 時 30 分リボン、クラブ</p> <p>今日は全種目通しの練習をしました。</p> <p>フープは落下ミスなしで最後まで出来ました。場所の使いが悪くて難度をする時につまってしまったこととバランスに入るのが遅くて音楽に遅れてしまうこと、プレパレーションの時の腕の振りも遅れる原因で流れが止まってしまうので直していきたいです。</p> <p>クラブはノーミスで出来ました。</p> <p>アチチュードのピルエットは 4 回転回れたことは良かったけどお腹が立ち過ぎて、ももが下がっているのも、少しお腹に重さを感じてももは高く上げて回れるようにしたいです。</p> <p>今日はリスクや投げも毎回取れて大分良くなりました。後はステップが重たくなってしまうことと正面に背中を向けている時の動きにアクセントがないのでどの角度からでも表現出来るようにしたいです。</p> <p>リボンはラストの前までは良かったのにリスクの投げの距離が短くて落下してしまいました。</p> <p>投げはどれも距離が出せないことが問題なので大きく投げられるようにして動きの幅を出していくようにしたいです。</p> <p>前半はパワーを出せるようになってきましたが後</p>

	<p>てしまったり指先が緩くなってしまうと手具も落下してしまうから、演技中最後まで絶対にどこの力も抜いてはいけないということ、</p> <p>リボンの演技中は、少しでもリボンがたるんでしまったり流れが止まってしまうとすぐに絡まってしまうから、常にリボンの通り道をしっかりと意識して動かすことがとても大事だということ、</p> <p>を注意されました。</p>	<p>半が小さくなってしまうので後半にかけて盛り上がりをつけていけるように頑張ります。</p> <p>ボールは始めの M がスムーズに決まると最後まで順調に進みます。</p> <p>転がしが飛んでしまうので長く綺麗に転がすようにすること。ピルエットの最後は真っ直ぐ引き上げることで、上に伸びて終わることは分かりますが左に傾いて終わってしまうので軸足から頭まで一直線を感じるようにすること。</p>
12/11	<p>9時半～10時半アップ、10時半～12時半リボン・フープの通し、16時～アップ、17時～18時半クラブ・ボールの M、リスク・ステップの練習でした。</p> <p>今日は、午前中はフープ・リボンの演技を集中的に練習をしました。</p> <p>ピボットやバランスをしっかりと決めながら練習するために、まずは1本最後まで続けられるように意識しながら通しをして、そのあとは前半・後半に分けて2回連続で決める練習をしました。</p> <p>フープの後半の部分では、指先が少し緩くなってしまう何回も落下ミスが出てしまいました。</p> <p>どんな時も絶対に指先から足先まで力を抜かないようにもっとしっかりと意識しながら練習しなければいけないと思いました。</p> <p>MGのバランスやピボットの時は、回転している時から足は垂直にしっかりとキープをしなければいけないということ(形を見せるまでは上半身はしっかりと下げて頭はももにつけるようなイメージでやるのがとても大事だということ)、</p> <p>リスクからのつなぎを滑らかにするためには、最後の回転の足からそのまま次の動作につなげていくようにすることがとても大事だということ(その時に余計な無駄足が出ないようにしっかりと意識をすること)、</p> <p>リスクを受ける時は、体から一番遠い場所でひじを必ず伸ばして受けるのがとても大事だという</p>	<p>9時バレエ</p> <p>11時から14時4種目エレメント</p> <p>自主練でした。</p> <p>やはり演技で確率が悪いのはエレメントでも出来るまでに5回以上失敗したり毎回危なっかしい取り方になってしまうので、やり方や手を止める位置などは必ず毎回同じやり方で練習すること。毎回違うやり方だと悪いやり方も体に染み付いてしまうので一つのやり方に絞って良いやり方だけを覚えるようにしていきたいです。</p> <p>エレメントの練習が多いので毎回確率を上げていけるように頑張ります。</p>

	こと(ひじが曲がっているとしっかりと腕に力が入らず落下してしまうから)、 を注意されました。	
12/12	<p>10時～11時バレエ、11時～13時フープ・ボールの通し、16時～アップ、17時～19時半リボン・クラブの通しでした。</p> <p>今日は、フープの練習では1本通しで続けることが出来ました。</p> <p>後半の部分練習は、1本目は決めることが出来なかったけれど2本目から連続で決めることが出来ました。</p> <p>リボンの練習では、1本めに曲でやった時に、しっかりお腹に力を入れて引き上げられていなかったり指先が緩くなってしまい時間がかかってしまいました。</p> <p>2本目からは、しっかりと頭を使ってひとつひとつ意識をしながら出来たので良い練習が出来ました。</p> <p>でも、1本目から良い練習が出来なければ意味がないから毎日が試合だという気持ちで練習していけるように頑張ります！</p> <p>ステップの時は、曲のテンポに合わせる事が大事だけれどずっと同じテンポで足を踏むのではなく、ひとつのステップの中に強弱をつけることがとても大事だということ、</p> <p>アチチュードのピボットの時は回転の最後に足を引き上げるのではなく、始めから最大限のところまで足を上げてその位置をキープしたまま回ることがとても大事だということ(最後はさらに引き上げる事)、</p> <p>リボンの足投げの時などの束ねているリボンは、絶対に少しでも緩ませてはいけないということ(緩んでしまうとリボンにしっかりと力が伝わらなくて投げが安定しないから)</p>	<p>9時50分バレエ</p> <p>12時から14時30分フープ、ボール</p> <p>16時30分から19時30分リボン、クラブ</p> <p>フープはシャッセがしっかり跳べていなくて、足が開いた状態が多く汚いのでシャッセとジャンプはしっかり跳んで間のステップは早く短くすること。</p> <p>投げの取りがくぐりながらの時フープが揺れてしまっているとゼロなので、手でとるかしっかりフープを止めること。両手取りもしてはいけないので気をつけること。</p> <p>フープは後半の手具操作があいまいになっていたり、体と手具が合っていない時があるので順番に頭で数を数えながらするようにしていきたいです。</p> <p>今日のリボンの練習は後半までパワーを出して出来ました。それでもまだ重たさが出ているので前半は大きく強く動いて、後半は軽やかに出来るようにしたいです。音と動きのアクセントを合わせられるようになったのは良くなりました。</p> <p>投げの前に動きが止まってしまっているので、ピルエット～投げだったらステニューから繋げて投げに入るようにすること。</p> <p>難度は特に右肩を下ろすことを意識して、両肩と骨盤を真っ直ぐに合わせる事意識する。</p> <p>どの種目もエレメントは丁寧に落ち着いて正確に、先のことは考えないで一つ一つこなしていくようにする事、毎回のタンジュは鋭く強い足を出すことは忘れないでやっていきたいです。</p>
12/13	10時～11時バレエ、11時半～14時リボン・クラブ	9時50分～バレエ

	<p>ブの通し、16時～アップ、17時～19時半フープ・ボールの通しでした。</p> <p>今日は、午前中のリボンの練習の時に後半の部分練習にととも時間がかかってしまいました。同じMの技がなかなか決まらなくてひとつの技に10回以上かかってしまいました。</p> <p>午後のフープの練習では、ひとつひとつきちんと集中をして毎回頭を使いながらやる事が出来たので、良い練習をすることが出来ました。まだ日によって違うので、もっとひとつひとつの技の確率を上げていって毎日同じように決めていけるように頑張ります！</p> <p>リボンの足投げは、踏む場所を長く取ることがとても大事だということ(長く取ることによって投げる時の円が大きくなって投げが安定するから)、後ろ持ちのピボットは、曲げでも伸ばしても回っている間に少しでも形が傾いてしまったり開脚度がなくなってしまうと回転数は増えないから、必ずお腹を引き上げて最後まで形を変えないように意識して回ることがとても大事だということ、フープの演技中には、少しでもフープが床に当たってしまうとそのMやリスクは取れなくなってしまうたり落下になってしまうから、常にフープの重さを感じながら操作をすることがとても大事だということ、</p> <p>ジャンプ中の投げは、少しでもジャンプ自体が少しでも傾いてしまうと投げも曲がってしまうから、必ずジャンプは垂直に体はまっすぐと意識することがとても大事だということ、</p> <p>を注意されました。</p>	<p>12時～14時30分フープ 16時20分～19時30分リボン、クラブ、ボール</p> <p>投げる時の前方転回は膝を伸ばしてはいること。</p> <p>エカルテの横脇が上がっているのでまっすぐにして止まれるように。</p> <p>投げの前のタンジュはハッキリ出すこと、緩くて弱いと投げにも響くので準備から綺麗にすること。</p> <p>手具の方に移動すること。リボンの時スティックの中心に入るようにスティックが違う場所に行けば自分もその方向に行くこと。</p> <p>手具の反対に進んでいることがあるので投げたら良く見て真っ直ぐ入ること。</p> <p>ボールでパンシェをする時の手具操作が首の後ろでキープする時、頭で挟まないことと両手横だと肩甲骨で挟んでいるので難度が獲れないので挟まないようにすることを注意されました。</p> <p>今日のフープの前半は初めて曲の頭で入れて難度も綺麗にまとめられました。ステップでいつも注意されていることも直して出来ていたので良い練習が出来ました。この感覚は忘れないで続けていきたいです。</p> <p>今日の体の動きは良かったと思うので練習も早くまとめられました。早く内容の濃い練習をしていきたいです。</p>
12/14	<p>10時～11時バレエ、11時半～14時半フープの通し・クラブの難しい技の練習・リボンのM、リスク、ステップの練習でした。</p> <p>今日はジャグリングの先生が来ていたので、色々な難しい小技などを教えてもらいました。演技中にも使えるような小技もたくさん教えても</p>	<p>8時30分からバレエ 12時から16時エレメント</p> <p>今日は7回連続と2回コントロールの練習でした。コントロールが2回だったので2回目に失敗するという事もあって一からやり直しになり大変でした。</p>

	<p>らったので、毎日少しずつ練習をしていって自分の演技に取り入れていけるように頑張ります！</p> <p>リボンの練習では、すべてのM・リスクを10回連続で決める練習をしました。</p> <p>だいぶリスクの確率も上がってきて短い時間で決められるようになってきました。</p> <p>まだ1本目や9本めでミスが出てしまうので、もっと頭でイメージをして集中して練習していけるように頑張ります！</p> <p>細かいMの練習をする時には、必ずステップやつながりの動き、リスクなどをつなげて練習することがとても大事だということ(つなげた部分を連続で決めていって確率を上げていくことがとても大事だということ、</p> <p>MGのピポットは回ろうとイメージをしてやるのではなく、まずMGの形を作ってからその形のまま回るというイメージでやるのがとても大事だということ、</p> <p>つながりの動きはただつなげようと思ってどんどんやるのではなく、ひとつひとつ気をつけながら正しいやり方で途切れないように意識をしながらやるのがとても大事だということ、</p> <p>を注意されました。</p>	<p>フープのMが中々出来なくて凄く時間がかかり最後にまわしてしまいましたが、なんとか終わらせることが出来ました。</p> <p>今日は3回連続まではコンスタントに出来るのに4回から止まってしまったので、どうすれば出来るのか頭と体でコントロールしてやるようにしていくようにします。</p> <p>クラブのリスクの時持ち替えをする腕が曲がっているので遠い位置で持ち替えをすること、手具を取る時は回転に入りながらとることを注意してすることを言われました。</p>
12/16	<p>10時～11時半バレエ、12時～14時リボン・クラブの通し、16時～アップ、17時～19時フープ・ボールの通しでした。</p> <p>リボンの練習では休みの前の練習の時には良いものが出せるのにとても時間がかかってしまっていたけれど、今日の練習では始めから頭で意識をしながら出来たので前半・後半に分けた部分も短い時間で良い練習をすることが出来ました。</p> <p>フープの練習では、リスクやMで正確に出来ない部分はまだ少しずつあるけれど、だいぶ曲の始めで技に入ることが出来るようになって後半の入りも曲に合わせていけるようになりまし</p>	

	<p>た。</p> <p>まだ M やリスクからのつなぎでつまってしまったり時間がかかってしまうことがあるので、技を続けた部分練習をたくさんやってスムーズに出来るように頑張ります！</p> <p>ピボットの前のプレパレーションの時には、前の技から足を 2 度踏んでから入るのではなく技の流れを止めずにすぐにプレパレーションに入ることがとても大事だということ、</p> <p>リボンの足投げの時には、リボンを踏む位置もしっかりと意識をすることも大事だけれど、踏む時には足は平行ではなくかかと前で踏むことがとても大事だということ(足が平行だとリボンをしっかりつかむことが出来ず、きれいに飛ばないから)、</p> <p>手具を操作している時には、必ず手具から目を離さないことがとても大事だけれど、その技が終わって次の技に行く時もしっかりと手具を見ていることがとても大事だということ(ふとしたところでミスが出てしまうから)、</p> <p>を注意されました。</p>	
--	---	--