

特別強化選手（皆川夏穂、早川さくら）ロシアレポート 3月

於：モスクワ・ノヴォゴルスク

コーチ Ms.Nadiezda Holodokova

Ms.Ilena Nefodova

	皆川夏穂 Ms.Nadiezda Holodokova	早川さくら Ms.Ilena Nefodova
3/5	(ロシア入り)	
		
	成田空港にて	
3/6	<p>作品チェック 「手具を少しでも手前で受け取ると叱られて、常に遠くのギリギリのところ取るように徹底的に注意されました」</p>	
3/7	<p>今日は午前中に一種目、午後に二種目演技の内容を変えてもらい、ボールは 6,8 が 8,9、フープが 8,0 が 10,1 まで上がりました。</p> <p>先生に注意されたことは、手具は遠くで扱うことや絶対にひじはまげないことやひざ、つま先は一回もゆるめないなど、とても基本的なことだけど必ず守らなければいけないことをたくさん注意されました。ピボットの終末は次につなげられるように必ず引き上げて終わるということも注意されました。</p> <p>練習は大変ですが、毎日楽しんで頑張ります！</p>	<p>今日はボールとリボンの内容を変えました。ピルエットはユニットのものはなしにして、三回転回れるようにしました。</p> <p>ピルエットの後は、閉じないでそのまま出すことと膝をのばすことをよく注意されました。</p> <p>リボンは顔をしっかり見せることを言われました。</p> <p>リスクは回転が増えて大変ですが点数は一点くらい上がりました。</p>
3/8	<p>今日は午前、午後二種目ずつやりました。演技の内容を変えてもらい、技やつなぎがまだ慣れていなくて出来ない部分があるんですが、諦めずに頑張りたいと思います！</p> <p>ピボットやバランスをやる時は必ずお腹を引き上げてやりなさい！ということも注意されました。自分のくせを直していけるように毎日頑張ります。明日からも頑張ります☆</p>	<p>今日はクラブのエレメントの内容を変えて難しいものばかりですが、出来るようになれば凄いいものになると思います。</p> <p>すべての踊りを強くする、はっきりする、大きく動くことを注意されました。</p> <p>いつも注意されることは同じなので毎日なおしていきたいと思います。</p>
3/9		
3/10	休み	

<p>3/11</p>	<p>9時～アップ、10時～14時2種目通し、16時～18時半2種目通しでした！</p> <p>今日はピボットの後は5番に閉じないでそのまま次に行くこと、リボンの先が常に見えるように強くかくこと、技と技の間に余計なステップをふまないこと、背中からエネルギーが出ているとイメージして投げることを注意されました。</p> <p>ピボットやバランス、投げをやる時に必ず言われることが、何回もやらずに一回で最大限のものをやりなさいと言われてます。一回でやるようにすれば体への負担も減ると思うし、その技の確率も上がってくると思うので、意識して練習が出来るように頑張ります！</p>	<p>9時から13時30分まで、アップ、クラブ、リボン曲で練習</p> <p>15時から18時、アップ、ボール、フープ練習</p> <p>ピルエットから次の動作に行く時は閉じないで行くように何度も注意されましたが、閉じてしまう癖が出てしまって直すのが難しいですが、気をつけていきたいと思います。</p>
<p>3/12</p>	<p>9時～アップ10時～12時2種目通し、16時～アップ16時半～19時2種目通しでした。</p> <p>今日は投げる時は投げた手のほうを見ること、技に入る時は前の動きからつなげて体がとまらないようにすること、ピボットの時は回る方向の腕でも遠心力をつけていいということ、ピボットやバランスのあき手は必ず耳の横におき、肘は絶対に緩めないこと、リズムカルステップの時は常に顔を見せることを注意されました。</p> <p>技をやる時は出来るコツを頭でイメージしながらやりなさいと言われてます。私はたまに考えずにやってしまうときがあるので、コツをつかんでいるものが多いので頭でイメージしながら出来るように意識していきたいと思います。</p>	<p>13時から16時アップ、クラブ、リボン練習</p> <p>17時30分から20時30分アップ、ボール、フープ練習</p> <p>ジャンプのホップのつま先。</p> <p>ピルエットの膝、ルルベ、ピルエットの後はステニューからそのまま次に出る。</p> <p>ピルエットの回転はしっかり回りきることを注意されました。</p> <p>エレメントも出来るようになって褒められることも多くなりました。</p>
<p>3/13</p>	<p>8時半～10時ベラニカ先生のバレエ、10時～13時リボン・クラブのリスクやM、難度の練習、16時～アップ、16時半～19時半フープ・クラブのリスクやM、難度の練習でした。</p> <p>今日はリスクはその場でやらずに前に進むよ</p>	<p>10時から11時バレエ</p> <p>13時から17時クラブの技を変えました。</p> <p>18時45分から21時ボール、リボン練習</p> <p>ピルエットは足を下ろすまで体を引き上げて</p>

	<p>うにして幅を出すこと、ピボットの後は次のタンジュまで引き上げること、リボンの流れを一回も止めないこと、クラブのリスクの時反対のクラブは止まってはいけないこと、バランスはアクセントを見せてから次にいくこと、を注意されました。</p> <p>ちょっとした移動や動きでもルルベはおとさず、つま先に力をいれてアンディオールと言われます。とても基本的なことだけれど、一番大切で必ず守らなければいけないことだと思うので、常に意識をして練習に取り組み、意識をしなくても出来るように頑張ります！</p>	<p>おく、投げる手は前で止めて、指先まで伸ばす、全部 5 番に閉じないで軸足にしっかり乗って次につなげることを注意されました。</p> <p>バレエでは皆、手のアクセントや顔の付け方ははっきりしていると感じました。</p>
3/14	<p>8時半～10時バレエ、10時～13時フープの通し・リボンのMの練習、13時半～17時半クラブの演技創作(ルーシーさんと)でした。</p> <p>曲のアクセントに必ず合わせること、手具の通り道を止めないようにし、つながぎをなめらかにすること、腕は常に遠くに伸ばすように使うこと、ステップは足幅を大きく出すこと、フープは面を感じて技をやることを注意されました。</p>	<p>8時30分から9時30分バレエ</p> <p>11時30分から14時フープ曲練習、クラブ、リボンエレメント</p> <p>16時10分から20時クラブ演技作り</p> <p>フープの練習では、表情をつける(目線)。ステップの時のルルベはしっかり甲を出す。ピルエットは三回転目になるとあげている足と左手が下がってきてしまって、回転が止まってしまうので右肩と左足をクロスに感じることを注意されました。</p>
3/15	<p>8時半～10時バレエ、10時～12時半フープの通し・クラブの技の練習、16時半～20時リボン・ボール・クラブの通しでした。</p> <p>ピボットは降ろすまで形を変えないこと、手具は曲の一つ一つの音に合わせてるように動かすこと、技や難度は心の中で数を数えながらやること、手具を受けるときは吸収するように受けること、技の後に5番に戻ることがないように流れを止めずにやることを注意されました。</p> <p>昨日はクラブの演技を変えてもらい、ステップは音一つ一つに必ず合わせなければいけないことや技からの流れからそのまま難度にいくことなど色々なことを吸収出来ました。一日を大切にたくさんのお話を吸収していけるように頑張ります！</p>	<p>11時から12時30分バレエ～15時15分クラブ曲練習</p> <p>17時15分から20時リボン、フープ曲練習</p> <p>足持ちピルエットは重心を前で感じるようにして、ルルベにしっかりとること。</p> <p>バランスの時の手は耳の横で体がブレても手はキープしておくこと。</p> <p>お腹を落としてバランスしないですっと引き上げておく。</p> <p>ピルエットのスピード、ジャンプのフォームに行くまでのスピードをあげてもっとめりはりをつけられるようにしていきたいと思います。</p>

3/16	<p>8時半～10時バレエ、10時～13時フープ・リボンの通し・クラブの技の練習、14時半～17時ボール・クラブの通しでした。</p> <p>今日は、フォーメーションは同じ所を通ってはいけないからマット全体を大きく使うこと、演技の初めから最後まで腕やお腹、肩甲骨の力を抜いてはいけないこと、投げを受けるときも手具を止めないこと、難度の形は早くみせること、どうやればうまくいくのかを考えながらやることを注意されました。</p> <p>一つ技が終わるたびに、腕やお腹の力が抜けていると注意されました。自分ではやっているつもりでも、引き上げがまだまだ足りないのだと思います。自分の欠点をしっかりと理解し頑張りたいと思います。</p>	<p>11時から12時バレエ</p> <p>15時30分ごろまで4種目曲練習</p> <p>クラブはちょっとした手具操作でミスしてしまうので回転をしっかり読むこと、ステップの部分はしっかり体を正面に向けて、足はアクセントをつけてめりはりをつけることを注意されました。</p> <p>今日はピルエットの後の一步を前に直せたので、繋がりがスムーズになったと思います。</p> <p>パンシェの時体が落ちてしまうので、そのための筋トレもやるようになりました。</p> <p>ルルベを上げるために、バーに足をかけてルルベ～引き上げの練習もしています。</p> <p>←引き上げの時下アクセントになってしまって軸足にのれていないので、ピルエットやバランスでもふらついてしまうと思うのでバーの時から直して対処していきたいと思います。</p>
3/17	休み	
3/18	<p>ロシア語は練習中に言われる言葉はだいたい覚ええました。</p> <p>日常会話は勉強中です！</p> <p>8時半～10時バレエ、10時～12時半フープ・クラブの通し、16時半～20時リボン・ボールの通し、クラブのおさえでした。</p> <p>今日は、ボールのジャンプ中の投げは後ろからではなく下から投げること、演技中は次のことを考えずに一つ一つ丁寧にやること、ピポットはお腹を引き上げたまま少し前に乗ること、リボンは常に張った状態で動かすこと、一分半お腹の力や腕の力は絶対に抜かないこと、ステップは一步一步を大きくすべてアンディオールで出すことを注意されました。</p> <p>内容を変えてからだいぶ通しでの技の確率や難度の確率が上がってきました。なので、これからは手具の通り道や基本的な動作ま</p>	<p>10時から11時バレエ</p> <p>12時から14時30分クラブ、フープ曲練習</p> <p>16時から19時30分リボン、ボール、4種目エレメント</p> <p>パンシェバランス～蛇動は体から起き上がって足を下ろす時には蛇動が始まっているように切れるところがないようにする、足投げは地面と平行の所で上アクセントに気をつけてする、ステップのつま先、ピルエットの膝、受けのひじを注意されました。</p> <p>ピルエットの膝を意識すると重心を後ろにおしてしまってルルベが落ちるのでずっと体を引き上げておかないといけなかったと思います。</p> <p>ルルベがしっかり上がったところでたくさん回れるようにしていきたいです。</p>

	<p>で取り入れて通しができるように頑張ります。一回注意されたことは何度も注意されないようにすぐに吸収出来るように頑張ります。</p>	
3/19	<p>8時半～10時バレエ、10時～13時半フープ・クラブの通し、16時～19時半ボール・リボンの通しでした。</p> <p>今日はバランスの時は、手は耳の横から動かさないこと、投げてリスクの回転に入る前に一回止まらずすぐに回転に入ること、ステップの時は一步一步つま先を床から離してはしっかりと見せること、ジャンプターンの投げの手は耳の横に止めること、リスクは受ける瞬間に一步目の足を出す・上げることを注意されました。</p> <p>足りない筋力をつけるために、バランスの時は重りをつけてやること、バーを使った筋トレ、など色々教えてもらったので、毎日続けていけるように頑張ります。</p>	<p>11時から12時バレエ 12時から14時30分クラブ、リボン練習 16時から19時ボール練習</p> <p>パンシェのピルエットはかかとをつけないようにお尻をおさないで回る、リスクは前に投げてしっかり進んで大きさを出す、小さい投げは回転をみてどこを取ればいいかをすぐ判断することを注意されました。</p> <p>コツをつかめばできることなので、積極的にすぐ自分で考えてやっていきたいです。</p> <p>明日はボールの演技をかえてもらえるので、できることはしっかりやって難しいものにも挑戦していきたいです。</p>
	 <p style="text-align: center;">ノヴォゴルスク練習場</p>	
3/20	<p>8時半～10時バレエ、10時～13時半フープ・クラブの通し、16時半～19時半リボン</p>	<p>11時から12時バレエ 12時から17時30分ボール演技作り</p>

の通し・ボールの新しいリスクやMの練習でした。

今日は前転などの回転のものは手は使わず横においたままやること、技ひとつひとつ急いでやらずに丁寧にやること、通しに入る前に 5 分間細かい手具操作をスピードでやってから通しに入ること、ブーメランの時は持っているほうのリボンは出来るだけ短く持つこと、転がしはすべて最後腕を伸ばすようにしてから次にいくこと、ピボットのプレパレーションは出来るだけやらずに前の動きからつなげてピボットに入ることを注意されました。

難度やリスク、Mを練習する時はその技だけでやらずに、その技の前と後の動きや技からつなげて練習しなさいと言われてました。一つの技で出来ても、つなぎでやった時に出来なければ意味がないから、引き続きつなぎでの確率を上げていけるように頑張ります！

ボールの曲は綺麗なクラシックの曲なのでステップや手の使い方を綺麗にできるようにしていきたいです。

リスクは取りながら回転するように、取り方ははっきりさせることを注意されました。

“投げてジャンプ中に取り”は自分のちょうど良いタイミングで取れる高さで投げるのではなく、しっかり高く投げてジャンプと同時に取れるようにすることを言われました。

手具操作や、リスクは難しいですができるように頑張ります。

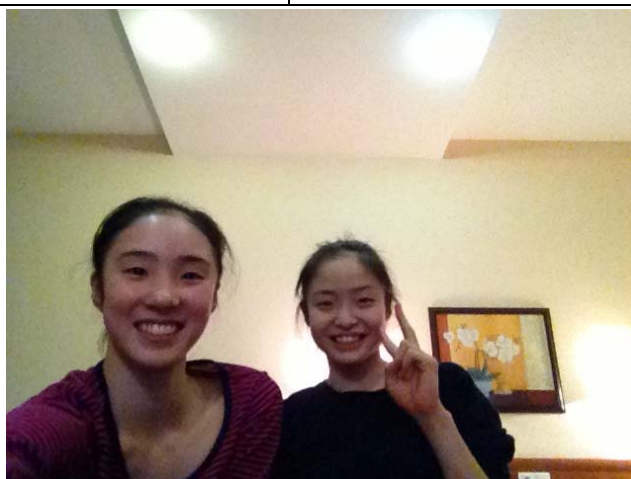


ノヴォゴルスク練習場（部屋の中）

3/21	8 時半～10 時バレエ、10 時～12 時半フープ・クラブ・リボンのリスク・Mの練習、16 時～20 時クラブのステップの練習とボール	10 時から 11 時 30 分バレエ 12 時から 14 時ボール、フープ練習 16 時から 19 時 30 分クラブ、リボン練習
------	--	--

	<p>の演技創作(ルーシーさん)でした。 通しの前にバランスの練習を入れること、リスクなどの練習は短い時間で出来るようにすること、手具は体から1番遠いところで扱うこと、バランスはアクセントをつけてからおろすこと、ピボットはルルベ→回る、を意識してやること、ジャンプターンは必ず後ろできて回らない(前で形を見せる)ことを注意されました。</p> <p>今日はボールの演技を変えてもらい、強い感じの曲になり力強いステップやキレのあるステップになり、あまりやったことがないイメージなので先生の動きをしっかりと見て曲の雰囲気をつかめるように頑張ります！</p>	<p>今日は通しで練習したので1日4種目はきつかったです。 投げてから体が緩んでいるので常に引き上げておく、ピルエットの時は手を少し前におくと体がまっすぐになるので回りやすくなる、ステップのルルベ・つま先・膝を注意されました。</p> <p>ピルエットの手の位置を変えただけで回りやすくなったのでたくさん回れるようにしていきたいです。</p> <p>今日は通しでやってみて、後半につれて重心が下がってきてしまうので膝も曲がってきてしまうので最後まで重心を高くして演技するように心がけていきたいです。</p>
3/22	<p>8時半～10時バレエ、10時～13時半クラブ・フープのリスクやMの練習・通し、17時～20時リボンの通し・ボールの曲なし練習でした。</p> <p>腕は常に床と反発しあっているという意識をもつこと、リスクの時は回転の途中に手具を見ないこと、ステップの足の形ははっきりと見せること、リボンのかきは緩急をつけて動かすこと、足投げの時足の通り道は円をイメージしてやること、後方パンシェはルルベのままバランスにいくことを注意されました。</p> <p>いつも通しの最後に、自分は寝ころがり目を閉じて曲を聞いて演技を想像する練習をやります。頭でイメージしている時は、曲にも合いひとつひとつ丁寧に出来ているけれど、動いてやるとなったときには次のことを考えてしまい落ち着いて出来ない時があるから、頭でのイメージも意識しながら動けるように頑張ります！</p>	<p>10時から11時バレエ 12時から14時リボン、クラブ練習 16時から19時30分フープ、ボール練習</p> <p>リボンの通る道が悪いのと描きが弱いので長くなってすぐ絡まるので、強く短くかけるようにエレメントの時から意識して通しの時に繋がられるようにしたいです。</p> <p>ピルエットで体が落ちてしまうので、アップでバランスを入れて引き上げの練習をしていて、今日通しの時にユニットのピルエットで2回転～2回転を回ることが出来ました。</p> <p>なので体を引き上げて、足持ちの時は足を取りに行かないで足から上げるようにして上半身を動かさないように常に引き上げておくことを意識してやりたいです。</p> <p>クラブは真ん中を持たないで、投げの取りも全て小さい玉を取るように注意されました。難しいことですが毎日少しずつなおせるように努力していきたいです。</p>
3/23	<p>8時半～10時バレエ、10時～14時半ボール・クラブの通し・エレメントでした。(今日は先生が午後試合に行ってしまったので</p>	<p>11時から12時バレエ 12時から16時4種目練習 「バランスから蛇動」の蛇動の時にフラついて何</p>

<p>一度練でした。)</p> <p>今日はどんな時でも手具から目を離さないこと、細かい技の時でも背中力は抜かないこと、ジャンプの着地はその場につかず遠くにつくように意識すること、ステップの時でもアンデオールは意識したままステップをすること、クラブの投げの時は手は耳の横で止めて手具に力を伝えるように投げることを注意されました。</p> <p>毎日練習の合間と終わりに自分の足りない部分の筋トレをやっています。私は体幹が弱いので、床上での体幹トレーニングやろくぼくを使った筋トレを教してもらっています。自分に足りない部分は分かっているのでいつも頭において練習が出来るように頑張ります！</p>	<p>度も無駄足を踏んでしまって汚くみえるのでフラつかないように足は止めておくように気をつけること。</p> <p>ステップはめりはりをつけるためにしっかり地面を押すことと一回一回タンジュを出して大きく進むようにする。</p> <p>アチチュードのピルエットで足が落ちるのでお尻を使って上下しないようにする。足が上下すれば軸もとれなくなって回転を止めてしまうことになるので、体は引き上げて右肩を引いてクロスを感じてやる。</p> <p>自分でもどうすれば上手くいくのかわかって来ているので練習中はずっと頭に入れてなおしていきたいと思います。</p>
--	--



練習後元気な姿を見せる早川（右）と皆川（左）

3/24	休み	
3/25	<p>8時半～10時バレエ、10時～13時ボール・リボンの通し、17時～20時クラブ・フープの通しとボールのステップ・Mの練習でした。</p> <p>今日は転がしの時は腕を伸ばすように使い、腕の位置は変えないこと、リスクは一本の線の上でやっているということを意識しながら幅を出すこと、ピボットの時は最後に引き</p>	<p>10時から11時バレエ 12時から14時リボン、クラブ練習 17時から20時30分ボール、フープ練習</p> <p>パンシェの時は下腹を縮めないように引き上げることでお尻が後ろに引けないので重心がしっかり保ててバランスが取りやすくなる。</p> <p>プレパレーション無しでピルエットをする時に上半身が先にいってしまって足が内股に入ってしまう</p>

	<p>上げてからおろすこと、ひとつ技が終わってもお腹や背中力は抜かず最後まで上半身は強くいること、ジャンプターンの投げは下から投げて手は強く止めることを注意されました。</p> <p>私は意識をしていないと体幹が弱いのでお腹や背中力が抜けてしまう癖があり、先生に注意されることも多いんですが、意識するようにしていたら演技の最後までパワーも変わってきたので、毎日忘れずに意識していけるように頑張ります！</p>	<p>うので、タンジュの時に両肩と骨盤の四角を合わせて体がバラバラにならないようにする。</p> <p>もぐり、側転、前方は必ず5番に閉じることと回転は早くする。</p> <p>クラブの小さい投げが回転が読めていないので取る場所が悪く落としてしまうことが何回もあるので最後までしっかり見て判断は早くしないとけないと思いました。</p> <p>投げの方向が安定していないのでタンジュと手の位置を合わせることで、回転で投げる時も回転の後のタンジュでしっかり立てるようにすることを注意されました。</p>
3/26	<p>8時半～10時バレエ、10時～13時半ボール・フープの通し・クラブのリスクやM、ステップの練習、17時～20時半ボール・クラブの通し・リボンのリスクやMの練習でした。</p> <p>今日はステップはその場でやらず遠くに進むようにやること、小さな技をやる時でも背筋を意識していること、ボールのし視野外の取りは片手で取ること、投げの高さは曲などに合わせて高さを調節すること、手具の転がしは受けの時に顔から見ることで、Mや小技は集中して連続で出来るようにすることを注意されました。</p> <p>通しの時やリスク・Mを練習する時に何回もやって取れるまでやるのではなく、数を決めてその数まで最大限に集中して連続でやらないと意味がないと言われます。決めた数まで集中してやり切る練習を毎日続けていけば、いざ一本という時に最大限の力が発揮出来ると思うので意識して頑張ります！</p>	<p>10時から11時バレエ</p> <p>12時から14時30分リボン、クラブ練習</p> <p>16時から19時ボール、フープ練習</p> <p>リボンはリスクを落とさずに通しで出来たので良かったです。</p> <p>ピルエットはだいぶハマるようにはなってきましたが、ルルベがしっかり上がった状態で回れているのかというとまだまだ上がって来ていないので、高いルルベで膝も伸びきったところで回れるように意識してやりたいです。</p> <p>顔、頭の動きもめりはりをつけて、横に向ける時はアクセントをつけないと弱いと注意されました。</p> <p>ボールは新しいですが少しずつ流れで出来て来ているので最後まで弱くならないように練習していきたいです。</p> <p>新しく作った演技は流れですと、手具に気をとられてステップなどがあいまいになってしまっている動きも正確にしていけるようにしたいです。</p>
3/27	<p>8時半～10時バレエ、10時～13時半クラブ・リボンの通し・ボールのステップなどの練習、16時半～20時ボール・フープの通し・エレメントでした。</p> <p>今日は、ピボットは高い位置にフォームを作</p>	<p>10時から11時バレエ</p> <p>12時から13時30分リボン、クラブ練習</p> <p>16時30分から19時30分ボール、フープ練習</p> <p>今日は新しくした演技も通しでやりました。</p> <p>動きが硬くてつなぎが止まってしまっているの</p>

	<p>ること、投げは投げた手の先を見て背中を引き上げること、手以外の受けは絶対手を出さないこと、小さなジャンプでも床からつま先をしっかりと浮かせること、スケールのバランスは足を上げてから体を倒すこと、座った状態から立ちあがる時はルルベで引き上げて起き上がることを注意されました。</p> <p>立ちあがる時や少し移動するだけでも、引き上げることが大事だと言うことが改めてとても大切なことだと感じているので、意識して頑張ります！</p>	<p>で、止まるところがないように流れるように動けるようにしていきたいです。</p> <p>ステップの時はしっかり甲が出るまでルルベする。</p> <p>ピルエットは軸足の付け根から引き上がるイメージです。</p> <p>フープでは、ピルエットに入る時に無駄な振りを無くす。</p> <p>手具は遠い位置で扱うようにしてひじが曲がらないようにして、ボールの転がし時はしなやかに動かして最後は遠くまでのばすようにする。</p> <p>ユニットのピルエットの2つ目の足持ちをする時に足を取りに行ってしまうので上半身が後ろ重心になって我慢出来なくなるので、体は動かさなくて足だけが上がってくるようにすることを注意されました。</p>
3/28	<p>9時～10時バレエ、10時～13時半ボール・リボンの通し(二本目と三本目コントロール)、16時半～20時フープ・クラブの通し(コントロール)でした。</p> <p>今日は時間は長く使わずに短い時間でいいものを出せるように集中してやること、転がしは最後転がるまでボールをしっかり見ていること、リボンをはらいだけでも常に張っているようにすること、ひとつ技が終わった後は一回引き上げてから次にいくこと、パンシェは体の位置は最後まで変えないこと腕と背筋を意識してやることを注意されました。</p> <p>長い時間でやったとしても疲れるだけで身につかないから短い時間でひとつひとつ丁寧に、最大限の力で一本一本やりなさいと言われました。試合での緊張感をイメージしながら練習が出来るように頑張ります！</p>	<p>10時30分から13時30分ボール、フープ練習 17時から20時リボン、クラブ練習</p> <p>今日は古い演技のコントロールしました。</p> <p>フープはバランスやピルエットで注意された事を気をつけながら出来てしっかり決めれたので良かったです。</p> <p>ジャンプの足が曲がっているのか伸ばしているのかわからないと言われたので区別がつくようにはっきりやっていきたいと思います。</p> <p>リボンの足投げで、かける時にちょうど良いところにかからなかった時投げる時に足で調節して何回も失敗を重ねてしまったので、かける時は慎重にしても曲のテンポからは遅れないように注意することと、投げてから体が抜けていると言われたので引き上がる事を注意していきたいと思います。</p> <p>パンシェのバランスで右肩が下がってしまう傾向があり小指の方にかかってしまうので自分で気をつけてやらないといけなかったと思います。</p>
3/29	9時～アップ、11時～13時フープ×2 ボール	9時から13時アップ、4種目コントロール

	<p>×2 クラブリボンのコントロール、14 時 45 分～18 時半ボールの通し・クラブのリスクやMの練習でした。</p> <p>マットは端には行きすぎない程度大きくつかうこと、小技は頭で数を数えながら正しいフォームをイメージしながらやること、フープの転がしは手首で力を伝えて手首から反対の腕まで転がすこと、ステップの足は全てアンディオールで使うこと、手具は全ての動作の始めから終わりまでしっかりと見ていること、手以外の転がしや投げ(回転のもの)は手具が通る道を最後まで見ていることを注意されました。</p> <p>今日は新しい演技も全部コントロールをやりました。曲を変えていないフープとリボンは、流れや技が変わりまだ慣れていない部分もあり、もたついてしまったりミスしてしまったところがあったんですが、注意されていることを意識してやることは出来ました。新しい演技のクラブとボールはまだ通しであまり出来ていないので、曲に遅れてしまったり、手具を取ることに意識がいきまひびが曲がってしまったりとまだまだ足りない部分がたくさんあるので、引き続き技の確率や曲の雰囲気がかめるように頑張ります！</p>	<p>14 時 45 分から 19 時 30 分ボール、リボン練習</p> <p>今日は午前中にコントロールと午後は普通の練習をしました。</p> <p>今までやった事のないスケジュールだったので体力的にすごく大変でした。</p> <p>コントロールでは新しい演技のクラブとボールは大きいミスはなかったけど、ダンスステップの一回一回足を上げるときのつま先とひざを凄く注意されました。</p> <p>古い演技のリボンでは投げや M のミスが出てしまいました。</p> <p>投げは体が突っ込んでしまって真上に投げてしまうミスが多いので、投げのタンジュでしっかり立ってられるように意識していきたいです。</p> <p>今日は先生に短い時間でしっかり動くように言われました。</p> <p>午後の練習はミスを連発してしまって集中力が落ちてしまったので明日からはこのような事がないように短い時間の中で質の良い練習ができるようにしていきたいです。</p>
3/30	<p>9 時半～アップ、10 時～バレエ、11 時半～15 時半 4 種目通しでした。</p> <p>今日はステップは最後の一步まではっきりとやること、曲をしっかりと聞いて全部やれるのが 1 番いいけれど、何をやるべきか何を抜かすべきか考えながら毎回やること、MG や後方パンシェのバランスは足がついた瞬間に手を離すこと、ステップは一回もルルの位置を落とさずにやること、難度や技をや</p>	<p>10 時からバレエ ～13 時 30 分 4 種目練習 15 時から 18 時エレメント</p> <p>投げる前の一步のつま先、膝をのばす。 ピルエットの膝をのばす。 胸を張って演技することを注意されました。 縮こまった演技をすると何をしているのかわからないし、ミスにも繋がるので堂々と演技するようになりたいです。</p>

	<p>る時はお腹や背中・腕に力はいれているけれど固めずに体は伸ばすように使うことを注意されました。</p> <p>一度注意されたことは毎回守らなければいけないことなので、注意されたことをなにをやる時でも意識して毎回やっていけば、自然に体に身についてくると思うので、始めは大変だけれど諦めずに頑張ります！</p>	<p>技を変える時、1回見たらすぐできるようにしないといけないし、1度注意された事を何度も注意されないように気をつけないといけないと思いました。</p> <p>投げを失敗する時は手をしっかり止められていないから真上に上がってしまうことが多いので注意することと、投げを取る時は手に入るまで視線を合わせておくことを注意してやりたいと思います。</p>
3/31	休み	