

特別強化選手（皆川夏穂、早川さくら）ロシアレポート 4月

於：モスクワ・ノヴォゴルスク

コーチ **NAEZDA KHOLODKOVA**

ELENA NEFEDOVA

	皆川夏穂 NAEZDA KHOLODKOVA	早川さくら ELENA NEFEDOVA
4/1	<p>ロシアの選手たちと一緒にバレエや練習をして、たくさん学ぶことがありとても勉強になっています！</p> <p>9時半～アップ、10時～バレエ、11時半～14時フープ・ボールの通し、16時半～20時クラブ・リボンの通しでした。今日は、手具操作はひとつひとつ曲に合わせることに、小技は常に肩甲骨に力を入れて背筋を抜かないこと、ピボットの形は上に引き上げて作ること、手具を受ける時はひじは伸ばすけれど吸収しながら受けること、難度をやる時は軸足が垂直に床を押していると感じながらやること、一分半なにかあってもお腹の力や腕の力を抜いてはいけないこと、曲がない場合はステップや小技を抜かし難度やリスクは必ず曲にあわせることを注意されました。</p> <p>今、作ったばかりの演技も通しでやる練習をしています。まだMやステップでつまってしまう時があるんですが、そうなった時にどう対処したらいいかや、どのようにやれば上手くいくのかなどを考えながらやりなさいと言われました。私は通しになると焦ってしまう時があるので、ひとつひとつ冷静に通してもどうやれば上手くいくのか考えながら出来るように頑張ります！</p>	<p>9時から13時30分バレエ、ボール、クラブ練習</p> <p>15時30分から19時30分フープ、リボン練習</p> <p>クラブの投げがあちこちに行き安定しなかったため、腕からクラブの先まで一直線になるようにと注意されました。</p> <p>この注意はどの種目でも関係する事なので応用するようにします。</p> <p>ピルエットは上げている足と反対の肩を合わせる、手は遅れていて回転を止めてしまっているため真横でキープする、膝をのばす。手具はひじを伸ばしたところで扱えるようにする。</p> <p>今日は失敗する時と抜け出せなくなってしまったので同じ失敗を繰り返さないように気持ちの切り替えを早くしていけるようにしていきたいと思います。</p>
4/2	<p>9時半～アップ、10時～バレエ、11時～13時半リボン・ボールの通し、エレメント、16時半～19時半クラブ・フープの通し、エレメントでした。</p> <p>今日はMGのバランス、ピボットは膝を伸ば</p>	<p>10時から13時30分バレエ、ボール、クラブ練習</p> <p>16時30分から20時リボン、フープ練習</p> <p>ドゥバン～パンシェは形を変えるときに体を倒しすぎないように、上下しないようにす</p>

	<p>すのと一緒に手を離すこと、ボールの視野外受けは片手で取ること、一分半最後まで上に引っ張られていることを意識してやること、手具の動きが止まる所がないように意識しながらやること、リボンのかきははらいまでしっかりと見ていること(手具から目を離さないこと)、ステップの小さいジャンプでも必ずつま先は床から離すこと、ピボットはかかと前と回るほうの腕の力を使って上に引き上げて回ること、手具は体の近くで扱わないこと(必ずひじは伸ばして扱うこと)を注意されました。</p> <p>明日は4種目コントロールなので、今まで注意されてきたことをしっかりと意識をしながら、冷静に一本一本出来るように頑張ります！</p>	<p>る。</p> <p>足持ちのピルエットは持っている足が180度以下で重心が後ろにあって回れていないので足は前に引っ張って、でもお腹はダレないように引き上げておく。</p> <p>リボンは流れを止めないようにして、ピルエットの前も振り直さないようにする。</p> <p>投げは体はしっかり立っておくけど体から前に投げるイメージで手はしっかり止める。</p> <p>足投げは上アクセントであることを注意されました。</p> <p>ボールはMの出来が良くないので、日々練習して完成するようになりたいです。</p> <p>バレエでやっていることを演技に繋げられるように応用していきたいです。</p>
4/3	<p>9時～バレエ、10時半～12時4種目のリスク・Mの練習、14時半～アップ、16時～19時半4種目コントロール、エレメントでした。</p> <p>フープのリスクや小技をやる時はフープの対角線を意識してやること、ピボットはプレパレーションはやらないけれどしっかりとプリエを使うことと腕で円心力をつけて回ること、リボンが張っていない状態でかきや技はやらないこと、手具は常に動いているようにすること(ひとつひとつはしっかりと動かすこと、ボールの転がしは腕は横なら横、前なら前から絶対に動かさないこと、手具を持っていないほうの腕は動かしているか、必ず横にキープしていることを注意されました。</p> <p>今日は4種目コントロールをやりました。演技を新しくした種目もだいたい曲のテンポで動くことやステップをはっきりと見せながら手具を動かすこと、つなぎの動きや手具操作まで意識をすることが出来るようになり、</p>	<p>9時から10時30分バレエ</p> <p>10時30分から12時30まで4種目エレメント</p> <p>14時30分からアップ</p> <p>16時から19時4種目コントロール、エレメント</p> <p>今日はコントロールをしました。</p> <p>ボールはまだ手についていない感じなので小さい動きになってしまっているので、ボールをよく見て手の先まで伸ばして大きく動くこと。</p> <p>クラブの風車の手が離れているので手首をつけて早く回す。</p> <p>リボンは緩まないようにする。緩まないようにするには通る道を考えて、かきは強く短かく。</p> <p>ピルエットは上げている足に重心があるので昨日も注意されたように足は前に引っ張ってお腹はダレないようにすることを注意されました。</p>

	<p>だいぶつながってきました。まだ、ひとつひとつの手具の動きをはっきりと見せることや早いテンポで難度に入り、長く明確に難度を見せることや常にルルベを落とさないことなど足りない部分がたくさんあるので、毎日前に進んでいけるように頑張ります！</p>	<p>まだミスがあるので音の頭に入れていなく曲と動きがズレている部分があるので合わせていけるようにしたいと思います。</p>
4/4	<p>8時～9時半バレエ、9時半～13時フープ・クラブのリスクやM、ステップの練習(全部連続3～5本ずつ)、16時半～19時半ボール・リボンの通し、エレメントでした。</p> <p>今日はボールを片手で受ける時は吸収しながら受けるけれど、腕は下まで下げないこと、小さい技やMの受けは顔から手具を見ること(顔が下がっていると視線も下がってしまうので、ミスの原因になってしまうため)、転がしは反対の手に転がりきるまで目を離さないこと、難度のあとやリスクの後の次にいく動作はステニューなどで無駄足を踏まないようにすること、ジャンプは足を前と後ろから引っ張られているように意識すること、手以外の投げの時は体からのエネルギーが手具に伝わるように意識することを注意されました。</p> <p>今日の午前中はリスクやM、ステップを連続3～5本連続で取る練習でした。たとえ10本取れたとしても20回30回やって取れたものは試合で一本となった時に決められないから、集中するけれど落ち着いてやりなさいと言われます。今日は連続で取るのに少し時間がかかってしまったので、練習を積んで確率を上げていけるように頑張ります！</p>	<p>8時から9時30分バレエ 9時30分から12時30分クラブ、ボールエレメント 16時30分から20時リボン、ボール練習</p> <p>バレエのセンターのバランスの時の手は耳より少し前で、バランスを崩して耳より後ろにならないようにする。</p> <p>ボールの転がしは手を動かさないように伸びながら遠くに転がす。転がしがまっすぐ行かないから腕を引いてしまっているのではじめのきっかけで手首を引っ掛けないようにしてしっかり伸びて入れれば腕を引かないのでいいのできっかけを大切にします。</p> <p>リボンの投げの前のエシャッペで、リボンが体についてしまっていたので一歩出るようにして投げる手は前でも真上でもなくピンポイントのところに投げられる位置で毎回手を止めるようにする。</p> <p>惰性でやらないで考えてやるようにすることを注意されました。</p> <p>パンシェのバランスはお尻を引いてしまっているのでは終末が汚なく五番に閉じれていないので前重心を覚えるようにしないといけません。</p> <p>ピルエットでも同じことなので今は大変だと思いますがちゃんとした位置で力をつけられるようにしたいです。</p>
4/5	<p>9時～10時半バレエ、10時半～13時半フープ・クラブの通し、16時～19時ボール・リボンの通しでした。</p> <p>今日は、ピボットは下ろす時にさらに引き上</p>	<p>9時から10時30分バレエ ～13時クラブ、フープ練習 16時から19時ボール、リボン練習</p> <p>クラブのジャンプ中の投げはジャンプの前</p>

	<p>げ次につなげること、難度中に手以外の手具操作などをやる時は手具を取ってから難度を終えること、なにかをやり終える前に次にいこうとしないこと(でも、技と技のつなぎは滑らかに動きが途切れないようにすること)、パンシェのピボットは上半身の位置を絶対に変えないこと、手具を動かしていないほうの腕は常に動かしているように意識すること(いつもきれいな状態を保つこと)、一分半最後までひとつひとつ落ち着いてやること(上半身に力を入れすぎないこと)、リボンには難度やリスクの終わりに必ずリボンをはらうこと(はらいにも力を伝えること)を注意されました。</p> <p>明日は今週 2 回目のコントロールなので、前回のコントロールで出た課題を意識してやることや難しい技でもひとつひとつ落ち着いて成功する方法を頭で意識してやれるように頑張ります！</p>	<p>足と投げを合わせる。投げは手首を曲げないこと。</p> <p>ピルエットは左肩が遅れていて右肩が前に出て、軸足が内股に入って体がバラバラになっているので左肩を前に出して右肩は引くことを注意する。</p> <p>フープの転がしのきっかけも手首を折らないで遠くに転がす。</p> <p>ボールの時の注意はひじをのばす、背中とお腹を緩めない、</p> <p>前方投げの時前に投げようとしてひじや手首でスナップをかけてしまっていて逆にうまくいかないのひじを伸ばして手首も曲げないことを注意されました。</p> <p>手具と体のアクセントを合わせてしっかり手具の重さを感じながら遠くで扱えるようにしていきたいと思います。</p> <p>明日はコントロールなので今週の反省を直しながらしっかり挑戦する気持ちでやりたいです。</p>
4/6	<p>9 時～アップ、9 時半～10 時半バレエ、10 時半～4 種目おさえ、12 時～13 時半 4 種目コントロール、13 時半～14 時半Mなどの練習でした。</p> <p>今日は 4 種目コントロールをやりました。一種目めのフープはひとつひとつ落ち着いて出来、落下ミスはなかったんですがひじが曲がっていて手具が近かったと言われました。自分では落ち着いて出来ていたつもりでも落としたいくないという気持ちを持ってしまっていたから手具が近くなってしまったのだと思います。二種目めのボールはいつもの練習では転がしのシリーズをしながらステップをするところで手具を待てていなくてつまづいてしまうことが多いんですが、今日は最後まで手具を見てやることが出来たの</p>	<p>10 時バレエ</p> <p>12 時から 14 時コントロール</p> <p>17 時 30 から筋トレなど...</p> <p>今日はコントロールでした。</p> <p>フープはピルエットのルルベが落ちてしまったりパンシェでお尻が引けてバランスを崩してしまいました。</p> <p>ボールは投げ～ジャンプターンで取りのエレメントはジャンプで取りなので遠くに投げて飛びつきながら取れるように投げの時に体の力を抜かないでひじを伸ばして手首を曲げないこと。</p> <p>クラブは小さい投げのミスが目立ってしまいました。演技の繋ぎで指先の力が抜けているからミスすると言われたのでいつでも指先まで神経を切らさないことを注意する。</p> <p>リボンピルエットの前のかきが止まって</p>

	<p>で、曲に合わせて滑らかにやる事が出来ました。三種目めのクラブは前半の始めは成功する方法を頭でしっかりとイメージが出来ていなくてリスクとステップの小技でミスをしてしまったんですが、すぐに切り替えて最後まで演技をすることが出来ました。4種目めのリボンも鼻血が出てしまい出来ませんでした。</p> <p>まだ全種目通しになると難度を最後まで粘りきれていないので、引き続きバランスのトレーニングや体幹のトレーニングを続けて、一分半最後までエネルギッシュに踊れるように頑張ります！</p>	<p>いる、ステップの時のかきが体についているので早く強くかいて前にいく時に前にかかないで流す。</p> <p>肩に力が入っていて動きが硬くなってしまっているの、手や足は自由に動かせるようにして体感はぶれないようにしていきたいです。</p> <p>エレメントも最後までやり切る強さを身につけたいです。</p>
4/7		
4/8	<p>9時～アップ、10時～13時フープ・クラブの通し、15時～16時半バレエ、16時半～19時半リボン・ボールの通しでした。</p> <p>今日は投げ終わるまで腕の位置を変えないこと(指先までしっかりと伸ばすこと)、リボンやフープの足投げは前投げと同じように足を伸ばすように大きい円をイメージして投げること、ジャンプターンの投げは横とか後ろから投げずに必ず前から投げること、ジャンプは一步一步大きく進むこと、ステップを踏んでいても手具はしっかりと見ていること(じっと見過ぎないけれど、いつも視野に入れておくこと)、腕は常に力強く保って</p>	<p>9時からアップ ～13時30分フープ、ボール練習 15時から16時30分バレエ ～20時クラブ、リボン練習</p> <p>ドゥバン～パンシェはドゥバンからアラベスクを通してパンシェに入る。形を変える時は右肩を引いて足は上下させないように、裏ももとお尻を使う。</p> <p>センターで出来るようにバーに足を乗せて引き上げのトレーニングしているのでお尻を出さないように注意する。</p> <p>投げ～取りながらジャンプの時、ジャンプの開脚がMAXのところまで頂点にきた時にキャッチする。</p>

	<p>いなければいけないことを注意されました。通しの練習や難度の練習の時はピボットは申告している回転数よりも一回多く回るように必ず練習をしなさいと言われました。練習で一回多く回れるようになって、試合で申告している回転数がきちんと回れるようになると言われました。なので、ピボットの回転数を増やすためにバランスの練習や軸足を強くするトレーニングは欠かさずに頑張っていきたいと思います！</p>	<p>ピルエットはひざから上に引き上げるように上矢印で。今は下矢印なのでルルベが下がっている。</p> <p>ボールのパンシェバランスで転がしをする時お尻を引いてしまうので転がす手と上の足を引っ張るようにする。</p> <p>下ろす時は上に伸びるようにしてからおろす。</p> <p>今日は午後バレエで午後の練習は体が動きやすく感じました。</p> <p>午前中もしっかり体が動くように準備して早い時間で練習できるようにしたいと思います。</p>
4/9	<p>8時～9時半バレエ、9時半～13時フープ・クラブの通し、16時半～20時リボン・ボールの通しでした。</p> <p>今日は次の動作に行く時や技に入る時もひじは絶対に曲げないこと、リボンのソフトクリームはぬき終わるまでリボンを見ていること、後ろ持ちのピボットは足を取りに行くのではなく、お腹を引き上げ背中に力を入れて高い位置に足をもってくること、手具を動かす時は腕や体の力を手具に伝えるようにイメージしながら動かすこと、ステップは必ずアンデオールを意識しながらやること、ジャンプターンの投げは自分の両側に壁があることを意識しながらやることを注意されました。</p> <p>試合は一回しかないから、練習の時もポーズをしたらその一回のチャンスでいいものが出せるようにと言われます。試合が近づいて来ているから、一回一回の通しを大切にひとつひとつ落ち着いて臨めるように頑張ります！</p>	<p>8時から9時30分バレエ～13時フープ、ボール練習</p> <p>16時30分から20時クラブ、リボン練習</p> <p>フープ、ボールの転がしは伸びること。</p> <p>ボールを取る時は必ずボールの真下に手を入れる。</p> <p>リスクは手具の方向に進む、キャッチの反応は早くする。</p> <p>クラブのジャンプ投げは前足と投げのタイミングを合わせて進行方向にきること。</p> <p>横で練習している時は落ち着いて出来ているので体の引き上げを意識してやれているけど、曲で練習すると体がバラバラになってしまってピルエットが崩れてしまったり下アクセントになっているので投げが前に投げれていなかったりするので、ピルエットは肩と骨盤の四角を気をつけること、投げは投げと同時に体を引き上げて投げたいところをしっかりと見る、ひじ、膝をのばすことを注意されました。</p> <p>横で練習したことを曲でもできるように、一度はまってしまってもすぐに気持ちを切り替えてできる強さも身につけていきたいです。</p>
4/10	<p>9時～10時半バレエ、10時半～13時半ボール・クラブの通し、16時半～19時フープ・</p>	<p>9時から10時30分バレエ</p> <p>11時30分から14時フープ、ボール</p>

	<p>リボンの通しでした。</p> <p>今日はフープの投げはフープの中心を意識しながら投げること、ステップは大きさを見せるために足が前に伸びるようにイメージして幅を出すこと、練習から何があっても表情は変えないこと(曲によってイメージは違うけれど、表情をつけてやっていたら自然に体もついてくるから)、手具を受ける時は手首にもしっかりと力を入れておくこと、演技中はお腹や背中、腕の力は常に抜かないけれど、上半身は固めすぎないこと(息がつかってしまいひとつひとつ落ち着いて出来なくなってしまうから)、投げの腕は背面投げでもひじから指先まで必ず伸ばして投げることを注意されました。</p> <p>どの種目もリスクの投げ方は三つ全て違うものにしなければいけないので、似ているものや同じものを変えました。まだ少し大変なものもあるけれど、毎日の練習で確率を上げていけるように頑張ります！</p>	<p>16時から19時30分クラブ、リボン</p> <p>普通に歩く時から膝を意識するように言われました。普通に歩いている時から少し重心が下がっていて膝が曲がっているからピルエットで膝が曲がってしまっていると言われました。</p> <p>パンシェのピルエットは一度かかとをつけてしまうと回転がとまってしまうのでかかとをつけないように、前重心で手は真横に広げる。</p> <p>通しでエレメントも難度も決められるように、曲のテンポの中で動いて頭で数を数えながら動くこと。</p> <p>頭は冷静に体はしっかり動かして集中力を高くして練習したいです。</p>
4/11	<p>9時～10時半バレエ、10時半～13時半ボールの通し・フープのエレメント、16時～20時フープ・クラブ・リボンの通しでした。</p> <p>今日は、リボンは次の動作に入る直前までしっかりとかいていること、難度の時や技の時だけ力を入れるのではなく一分半最後まで体を引き上げていること、手以外や視野外の受けは必ず練習の時から守ること、アップは長い時間をかけてやるのではなく短い時間の中で早いテンポで体を起こすこと、Mなどの技をやる時は指先、足先まで強くしていること、体を動かす時は常に外側から腕や足が引っ張られているようにイメージしながら動くこと、ピボットやバランスの後の回転やだどうはその難度からそのままかかとを下げたり、飛んでしまったり、途切れてはいけないことを注意されました。</p>	<p>9時から10時30分バレエ</p> <p>11時30分から14時フープ、ボール練習</p> <p>16時から20時クラブ、リボン練習</p> <p>フープのダンスステップの動きははっきりしないと何をしているのかわからない。後方～パンシェはすぐに手を放すようにする。放せるように体幹はしっかり、着いている手は地面を押す。</p> <p>パンシェ系はお腹を落とさないようにする。ピルエットは軸膝をのばす。ピルエットの時の手が遅れていると回れないので真横におく。</p> <p>投げは手を止めて前に投げる。</p> <p>ボールの足でつくものは強くつく。かいせんは頭をつけて体全体で動く。</p> <p>クラブの回転をよく見てどこをどの角度で押さえるか決めるのは早く、クラブから目を</p>

	<p>来週は今年初めての試合なので、しっかりと体調管理をして万全の状態に臨めるように頑張ります！</p>	<p>はなさないようにする。 今日はビネルさんにクラブを少し見てもらいました。 エレナ先生にもずっと膝を注意されていてビネルさんにも膝を注意されました。 ひじも曲がっているから動きが小さく見えると言われました。 試合まで後少しですがなおせるところは改善していきたいと思います。</p>
4/12	<p>9 時～10 時半バレエ、10 時半～13 時リボン・フープの通し、16 時～19 時半クラブ・ボールの通しでした。</p> <p>今日は、ステップは最後の一步まではっきりと見せること、リスクの時投げた後に手具はみるけれどすばや判断してすぐに回転に入ること、手具は目だけで見るのではなく顔から見ることで、後方パンシェは足は手の近くにおき足がついた瞬間に手を離すこと、ピボットだけではなくバランスも終末は五番に閉じずに前に出すか次につなげること、後方パンシェと MG のバランスは回転から開脚を保ちそこからさらにアクセントをつけること、ジャンプはたとえ開脚が見えても前足のキープが見えなければいけないことを注意されました。</p> <p>明日は試合前のコントロールなので、おさえの時から試合をイメージしてコントロールができるように頑張ります！</p>	<p>9 時から 10 時バレエ 12 時から 14 時フープ、ボール練習 16 時から 19 時クラブ、リボン練習</p> <p>ボールの M でつまずいてしまっかなか前に進むことが出来ませんでした。 その M は足でボールを打つエレメントで起き上がる時に打つので内側にボールを打ってしまうミスが続いてしまったので、真下に強く打つように気をつけて練習したいと思います。</p> <p>ジャンプのホップのつま先。 つなぎからジャンプに入る時は膝を伸ばしてはいる。 ピルエットからジャンプに入る時も膝を伸ばすのは重心をホップの時にしっかり移動させないといけないので大変ですが、ピルエットで体幹をブラさないようにしてジャンプに繋がれるようにする。 表情を明るくして演技する。首を動かすのははっきり動かす。 ピルエットの膝をのばすことを注意されました。</p> <p>明日はコントロールです。 一週間の反省をいかして試合につながるコントロールにしたいです。 ピルエットは申告通りしっかり回れるようにしてエレメントも縮こまらないように最後まで諦めない気持ちで頑張ります。</p>

<p>4/13</p>	<p>9時～10時バレエ、10時～おさえ、11時半～コントロール、13時～14時半ミスをしたところの練習、自分の映像をみました。</p> <p>今日は4種目コントロールをやりました。一種目めのフープは難度があいまいだったり、リスクやMの受け方が悪く申告しているものが半分ぐらいしか出来ていませんでした。二種目めのボールでは、いつもつまづいてしまうステップなどでは落ち着いて行うことが出来たんですが、足投げで当てる位置を冷静に判断が出来ていなく落としてしまいました。でも、難度はひとつひとつ見せることが出来ました。三種目めのクラブは後半の難度が弱くなってしまったことや手具が近くなってしまい大きさを出すことが出来ず、後半のエネルギーが足りないと言われました。四種目めのリボン前半はリボンの先まで力は伝えながらかけていたんですが、後半あたりから少しずつ弱くなってしまい体に近くなってしまいました。ピボットやバランスの引き上げはしっかりと意識することが出来ました。</p> <p>全体的にひとつひとつ落ち着いてやれば、全部できることなのだから自分の頭の中で数を数えながら、成功する方法をイメージしながらひとつひとつ考えてやりなさいと言われました。</p> <p>試合前あと2日の練習を大切に今日出た課題をクリア出来るように頑張ります！</p>	<p>9時から10時バレエ～14時30分コントロール</p> <p>今日はコントロールでした。落下ミスはありませんでしたが、難度の甘さがすごく目立ちました。ピルエットの回転数が少なかったり、終末が後ろに一歩出ている、ユニットのバランスの2つ目がしっかり止まれていないというミスがありました。</p> <p>今日注意されたことは、パンシェのピルエットの3回転目に体が落ちるので切れている。きれいな前に手具操作をすること。ピルエットはプレパレーションから180度きったところから回転が始まるので回転数は明確にする。MGは流さないで上の足を引き寄せること。アチチュードの足は下がらないようにする。最後は引き上げるようにする。クラブのMの転がしはとばないようにする。</p> <p>難度の時は体が流れないように肩と骨盤を合わせる。ステップやつなぎのつま先、膝をのばす。この注意は常にされているので自分でもっと心がけていきたいと思います。</p>
<p>4/14</p>		
<p>4/15</p>	<p>明日出発ですが、今まで練習してきたことをひとつひとつ落ち着いて出来るように頑張ります！一種目ごとに楽しめるように頑張ります！</p> <p>8時半～10時バレエ、10時～14時フープ・ボールの通し、16時～19時クラブ・リボン</p>	<p>8時から9時30分バレエ</p> <p>11時から14時20分フープ、ボール練習</p> <p>16時から19時クラブ、リボン練習</p> <p>タンジュ、シャッセのつま先をのばす。ピルエットのルルベをあげる、アチチュード・アラベスクの足は下がらないようにす</p>

	<p>の通しでした。</p> <p>今日は手具を受ける時は必ず体ごと手具に対して平行に受けること、ジャンプは一步一步大きく出し一番高い位置で形を見せること、フープを動かす時は毎回フープの重さ・対角線を意識して動かすこと、フープを受ける時は絶対に床についてはいけないこと(音を出さないこと)、ピボットは腕の円心力をしっかりを使い高い位置にまっすぐをイメージしてやること、リボンはゆっくりと動かさずに腕の力を伝えるように速く強く動かすこと、一步タンジュを出すだけでもアンデオールをして足全体に力を入れていること(力が抜けている状態があつてはいけない)を注意されました。</p>	<p>る。</p> <p>難度からだどうのだどうは大きく動くこと、フラフラして無駄足を踏まないこと。</p> <p>ボールの M のつきは地面と平行で真下に強くつく。</p> <p>パンシェの足は頭より前で感じるように、一気に頭より前に上げることを注意されました。</p> <p>今日の午前中は通しの中で難度をはめることができなかつたり、M の失敗が続いてしまつて時間がかかつてしまいました。</p> <p>午後は2種目とも2本で決めて終わることが出来ていい練習が出来ました。</p> <p>午前中も午後のような練習が出来るように成功した時の感覚は忘れないようにして、失敗した時になぜ失敗したのか、頭を使って練習したいと思います。</p>
4/16	<p>9時～10時半バレエ、10時半～13時半ボール・リボンの通し、16時～19時クラブ・フープの通しでした。</p> <p>今日はピボットは最後に上に引き上げてから下ろすこと、一分半最後までリボンが体に近くなつてはいけないこと(スティックの先が自分から一番遠いところにあることをイメージする)、どこに気をつけなければいけないのかなどを頭でイメージしながら練習をすること、MG のピボットは一瞬でひざを伸ばし上に向かって回るように意識すること、パンシェのピボットは絶対にトゥールをしてはいけないこと(トゥールしそうになつたらすぐに起き上がるか転回をすること)を注意されました。</p> <p>今日は午前中練習をしてから出発なので、思い切って試合に臨めるように短い時間の中で集中をしておさえが出来るように頑張ります！</p>	<p>9時から10時バレエ ～13時30分フープ、ボール練習 16時から19時30分クラブ、リボン練習</p> <p>ボールの投げ～ジャンプターン中のとりでジャンプが横に開いてしまつていて取る時に手を引いて小指側が落ちていて失敗していました。</p> <p>なのでジャンプは進行方向に、ボールの真正面に入ってひじを伸ばして取れる位置に入ること、ひじは伸ばすけど取る時はクッションをつけること。</p> <p>パンシェは肩を下げることを意識する。</p> <p>リスクの待ちが長くないようにする。</p> <p>投げは投げるところを見る。</p> <p>ピルエットは上矢印で飛ばないようにする。</p> <p>アチチュード、アラベスクが一番高いところに早く入るようにする。</p> <p>この注意をいかして手具と体のタイミングを合わせるようにすればいい演技ができる</p>

		<p>と思うので、毎日言われる注意をしっかりと一つずつ直していけるようにしたいと思います。</p> <p>試合まで日にちがせまってきました。</p> <p>だいぶ確率を上げて練習できているので試合では小さくならないで練習の成果を出せるようにしたいです。</p>
4/17	W杯ブカレスト大会出場のため、移動	
4/18	<p>18日ポディウム練習の報告です。</p> <p>11時～アップ、12時～14時4種目おさえ(各マット30分ずつ)、14時～14時半ポディウム4種目通しでした。</p> <p>本会場のポディウム練習では、緊張してきてしまい1種目めのフープの通しでは冷静にやる事が出来ず、手具を最後まで見ることが出来ませんでした。でも、2種目めからはひとつひとつ落ち着いてやれば出来ると思いながらやる事が出来たので、いつも注意されていることなどをしっかりとイメージしてやる事が出来ました。最後の種目のリボンは少しかき始めが弱くなってしまい、体に近くなってしまったり少し絡まってしまいました。今日の練習で緊張や不安を出し切ることが出来たことは良かったと思います。</p> <p>明日はいよいよ本番なので、余計なことは考えずにひとつひとつ落ち着いて1種目1種目楽しんで出来るように頑張ります！</p>	<p>4月18日 公式練習の反省です。</p> <p>11時から14時30分まで練習 公式練習で少し緊張しました。</p> <p>ボール・フープは落ち着いてやれていたのですが、後半の特にリボンでは投げも安定せずかきでも体に巻きついてしまったりで焦りが出てしまいました。</p> <p>今日はピルエットの軸足と左手が遅れていたもので回りきることが出来ていませんでした。</p> <p>今日の失敗はどうして失敗したのか自分でわかるので明日に繋げられるようにして、明日は投げ受けのひじをのぼす、ピルエットは肩と骨盤の四角を合わせる、手具と体が一致すること、手具に対して反応を早く手具から目を離さないことに気をつけてやりたいと思います。</p> <p>ロシアにきて初試合ですが強い気持ちで堂々と演技出来るように頑張ります。</p>
4/19	<p>W杯ブカレスト大会</p> <p>19日一日目ボール・フープ試合の報告です。今日是一种目めのフープは入る直前にすごく緊張してきてしまったんですが、楽しんで出来るようにしようと気持ちを切り替えて本番に臨むことが出来、ミスをしてしまったところや難度が入りきらなかったところがあったけれど、最後まで落ち着いて演技することが出来ました。でも、一回めの後ろ持ち</p>	<p>W杯ブカレスト大会</p> <p>4月19日 ボール、フープの試合の反省です。</p> <p>2種目ともおさえはしっかり出来ていて準備は良い状態で試合にのぞめたと思います。本番では練習そのものが出ていたと思います。</p> <p>ボールはMのつきでつきが弱くボールの左側</p>

	<p>ピボットやスケールのバランスは通しの中でしっかりと決めることが出来ていないので、引き続きバランスやピボットのための筋トレを欠かさずにやらなければいけないと改めて感じました。二種目めのボールは一分半最後までいつも注意されていることを意識して踊ることが出来ました。いつもと違うところにいつってしまった時などの対処は落ち着いて出来たので、良かったと思います。でも、難度の終わりまで粘りきれないところや両手取りになってしまっているところがあるので、明日に生かしていけるように頑張ります。</p> <p>明日は 2 日めで少し欲とかも出てくると思うけれど、それは練習で全て捨てて一本入った時にはひとつひとつ落ち着いて楽しんで演技が出来るように頑張ります！</p>	<p>をついたので右に飛んでしまいました。転がしの落下はちゃんと転がっていたのに取る手の小指側が下がっていたので落下しました。</p> <p>1 種目目で少し緊張からか手元が震えていましたが、動きはそんなに硬くならないで動いていたので良かったと思います。投げの取りが正確でない部分がありました。が手具が近いときは対応できたので良かったと思います。</p> <p>2 種目目のフープでは、バランスの軸回しで落下、ラストのリスクの取りが体は入っていたのに手でしっかり押さえられていなかったのが抜けてしまいました。</p> <p>ピルエットは軸に乗っていて注意されていた手が遅れないということ意識出来たので良かったんだと思います。</p> <p>ラストのリスクは一度フープに入っていたのに最後のつめが甘かったからミスしてしまったので、明日は最後まで手に入れるまで気持ちを緩めないで、投げたものは絶対落とさないで決めきるといふ強い気持ちでのぞみたいと思います。</p> <p>今日の反省を明日に繋げられるように頭と体をしっかり使って頑張ります。</p>
4/20	<p>20 日 2 日目クラブ・リボン試合の報告です。一種目めのリボンは、落下ミスはなかったけれど、映像で見てみてピボットの最後まで粘りやリボンを体から一番遠いところで扱うことがあまり出来ていなかったです。でも、手具を最後まで見ることやひとつひとつ落ち着いてやることは出来ていたと思います。まだ、転がしのMや流れが少し止まってしまうこと、難度の最後の引き上げ、ステップ中のルルベの高さなどまだまだ足りない部分がたくさんあるので、次のペサロの試合や練習に生かしていけるように頑張ります。二種目めのクラブはミスはあったとしても</p>	<p>4 月 20 日 クラブ、リボンの反省です。</p> <p>クラブはおさえの時にリスクがうまくいってなくて少し焦ってしまった部分はありましたが、落ち着かせて投げの手は止めること前方転回からの投げは体を最後まで起こすことを意識してやりました。</p> <p>本番では初めの手具操作での落下ミスで抑えることは出来ましたが、ラストのピルエットの見せ場で失敗してしまったのが悔しいです。ピルエットは体を引き上げられていなく、体が先に回ってしまったので軸足と体がバラバラになってしまいました。</p>

	<p>次に引きずることなく最後まで思い切り踊ることが出来たことは良かったと思います。ジャンプターンでのミスはしっかりと手を止めていなかったこと、ステップ中のミスは少し次に急いでしまいクラブを待てていなかったこととミスをした原因は全てわかっているの、同じミスを繰り返さないようにひとつひとつ意識して演技が出来るように頑張ります！</p> <p>両種目とも、まだ少し手具に気をとわれて表情や曲の雰囲気を出せていない部分があるので、曲を感じて一分半楽しんで踊れるように頑張ります！</p>	<p>リボンはラストのリスクで投げの時にリボンに力が伝わらなかったから大きく投げれなくて落下しました。</p> <p>投げは山を作るように大きく投げるように今日も注意されました。</p> <p>足投げは手で地面を押しようにすると上アセントで投げうまくいくので忘れないようにしたいです。</p> <p>今回はどの種目もノーミスの演技が出来なかったのでペサロではやり切りたいです。</p>
4/22		
4/23	<p>10時～アップ、11時～14時半4種目通し、明日の用意、18時半～19時半4種目Mやリスクの練習でした。</p> <p>今日は試合で出た課題などを、審判の先生と一緒に直しながら通しをやりました。</p> <p>マットは大きく使いマット全体を使うように意識して動くこと、ステップは前にどんどん進んで途中で足が止まるとはいけないこと、バランスは必ずトチカを見せて手具は速く動かすこと、曲のテンポから遅れてはいけないこと(ひとつひとつ音に合わせる)、手具は体から一番遠くで扱うこと(ひじを必ず伸ばす)がまだ足りないと言われました。</p> <p>明後日からのペサロでは、ブカレストで出た課題や毎日の練習で注意されていることを意識しながら、ひとつひとつ落ち着いて一種目ずつ楽しめるように頑張ります！</p> <p>一試合一試合を大切にひとつずつでも課題をクリアしていけるように頑張ります！</p>	<p>9時からアップ～14時20分まで4種目練習 16時20分からアップ～18時30分まで4種目エレメント</p> <p>エレナ先生はブカレストに来ていなかったの、今日注意をしてもらいました。</p> <p>*投げの失敗は投げた方の反対に進んでいるから失敗しているので、投げは体と手をとめる、どこに手具が飛んだかよく見て手具の下に入るようにする。</p> <p>*ピルエットの回転数が3回転で書いているものは2回転しかまかれていなく、2回転のものは1回転しか回れていないので絶対回りきるようにする。</p> <p>*表情はもっとうけること。</p> <p>*ユニットのバランスは形をとってから手具操作をすること。 を注意されました。</p> <p>今日は4種目ノーミス1本ずつという練習内容で、ピルエット、リスク、Mを通して決めることを中心に練習しました。</p>

		<p>ピルエットは勢いをつけて回ろうとすると体がバラバラになるので、体はまっすぐにしてプレパレーションから早くルルベに上がることに、膝をのぼすこと、足持ちは上の足を頭とつけることを意識してする方が綺麗に回れる。</p> <p>アチチュードは足が動かないようにする。</p> <p>Mなどの調整も出来て、ピルエットの注意も細かいけど全部頭に入れて試合で出せるように頑張りたいと思います。</p>
4/24	ペサロへ移動	ペサロへ移動
4/25	ポディウムトレーニング	ポディウムトレーニング
4/26	ペサロ大会出場	ペサロ大会出場
4/27	ペサロ大会出場	ペサロ大会出場
4/28	ペサロ大会出場	ペサロ大会出場
4/29	移動	移動
4/30	日本へ帰国	日本へ帰国