

特別強化選手（皆川夏穂、早川さくら）ロシアレポート 5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
5/	1日～14日日本で調整 *注（W杯ブカレスト大会の際、小指を骨折していたことが判明。現在は完治に向かっている）	1日～14日日本で調整
5/	15日～20日W杯ミンスク大会出場	15日～20日W杯ミンスク大会出場
5/20	<p>ミンスク大会の報告です。</p> <p>今回の試合は今木先生に治療をしてもらい、試合中はあまり痛みを感じずに行うことが出来ました。けれど、小指をかばってしまっていたから右足にしっかりとのろうとしても思い切りのることが出来なかったり、練習が全て出来ていなくてもその中で試合一本に合わせられるという調整が足りていなくて、ちょっとした不安な気持ちや躊躇が出てしまい、4種目納得のいく演技が出来ませんでした。</p> <p>一種目めのクラブはクラブの流れや動きを受けるところまで見れていなくて前半のリスクのミスにつながってしまいました。ミスの後に気持ちを落とすことなくすぐに切り替えて最後まで踊れたことは良かったと思います。</p> <p>二種目めのボールはジャンプターンのリスクでは不安な気持ちが体に出てしまいジャンプが少し後ろに引けてしまい出たミスでした。ラストのリスクは取れる位置にあったのに最後の最後まで待ちが足りていなかったと思います。</p> <p>三種目めのフープは冷静な気持ちでやろうと心に決めて入って、始めのふたつのMは落ち着いて出来たけれど、三つめのMジャンプターンで左の胸が引けてしまい投げはとても良かったのに注意が足りなかったと思い</p>	<p>ミンスクの反省です。</p> <p>アップから一種目目の試合までの時間は凄く短かったんですが、おさえのテンポをあげて短い中でもしっかり体を起こすことが出来て気持ちも弱くなることなく試合に出れました。</p> <p>クラブはジャンプで投げるエレメントのミスが出ました。</p> <p>一つ目のそりジャンプの投げはジャンプの直前にクラブが離れてしまい投げられませんでした。今までに無いミスだったのでこれからも注意したいと思います。</p> <p>ジャンプターンの投げはいつもの練習でも右側に投げてしまって二回目のジャンプターンが飛べていなく、今回も同じミスをしてしまいました。</p> <p>ボールはピルエット、バランス、エレメントが少しずつ弱くなったので全体的にも弱くなってしまいました。</p> <p>フープは投げの距離感がしっかりつかめられていなかったのも、ちょうど良い場所にあっても近づき過ぎてしまいミスに繋がってしまいました。どんな時でも落ち着いて対処していけるようにしたいと思います。</p>

	<p>ます。後半のMはいい場所にあるのに、手で探してしまったことでずれてしまい落下してしまいました。</p> <p>四種目めのリボンはリボンの通り道が悪くふたつのブーメランで失敗をしてしまいました。リスクの待ちが三つとも長くなってしまっているため、必ず直していきたいと思えます。終末のかきがまだ弱いのでかきの練習は欠かさずにやっていきたいと思えます。</p> <p>四種目ピボットは粘ることが出来たので、引き続きピボットのエクササイズを忘れずにやっていきたいと思えます。今回の試合で出た課題もたくさんあるので、毎日の練習や試合を重ねていくごとにクリアしていけるようにし、今回のような失敗をもうしないように頑張ります！</p>	<p>リボンは四種目にして一番良い演技が出来ました。</p> <p>ピルエットでかかとが落ちてしまいましたでしたが、最後までパワーを出して出来たので良かったです。</p> <p>今回何度も注意された、お腹を引き上げることとジャンプターンは真っ直ぐきれるようにすることを直せるようになればピルエットもしっかりまわりきれて、ジャンプターンを真っ直ぐきることによって着地がヨロヨロしなくなって繋がりがスムーズになり、投げもしっかり出来るので直せるようにしたいと思います。</p>
5/21	<p>9時～10時バレエ、10時～12時半リボン・フープの通し、16時半～19時半ボール・クラブの通し。</p> <p>通しとつなぎの悪い部分の直し、新しい技を入れたりしました。</p> <p>今日は、ピボットは前重心を意識してお腹を引き上げること、リボンは、強弱はつけるけれどずっと力を伝えること、転がしの腕は伸ばして使うこと、ステップはかかと前を意識して足を遠くにつくように意識すること、投げる腕と受ける腕は指先まで力を抜かないこと、MGのバランスはひざを伸ばすと同時に足を引き寄せること、フープは絶対に床につけてはいけないこと、手具を受ける時は手に入る時だけ見るのではなく落ちてくる流れをしっかり見ていることを注意されました。</p> <p>アジア選手権にむけてあと2週間ひとつひとつクリアしていけるように頑張ります！</p>	<p>9時から10時バレエ</p> <p>12時から14時30分ボール、フープ練習</p> <p>16時30分から19時クラブ、リボン練習</p> <p>今日はどの種目も繋ぎの手を綺麗になおしました。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ステップの膝つま先。 ・受けの前の手が曲がっているのでのばす。 ・投げの手は止める。 ・ピルエットの後のだどうはヨロヨロして無駄足を踏まないようにする。 ・「ピルエットからだどう」はだどうに入る時にすぐ膝を曲げてしまうと汚く見えるのでピルエットの後は体を引き上げて一瞬だけのびるようにする→止まりすぎるとだどうが無くなるので繋ぎは綺麗にするように気をつける。 <p>ピルエットの回転数は世界選手権までに3回転か4回転まであげるように言われました。合計点数も9.5以上にあげると言われました。</p>

		これから演技の内容もさらに難しくなるとおもうので、それに耐えられる強い体をつくるようにしっかりトレーニングしないと思いました。
5/22	<p>8時半～アップ、10時～12時フープ・ボールの通し、16時～19時アップ、クラブ・リボンの通しでした。</p> <p>今日は、練習が終わるまで背中とお腹は引き上げて腕から指先までの力も抜かないこと(けがもなくなるから)、バランスの時は、上半身は変えずに足だけを動かすこと、ステップは足を出したところからさらに遠くにつくこと、通しの時のピボットは毎回決められた回転数を必ず守ること、リスクなどの投げは自分が投げたい場所を見ること、ジャンプターンの投げは両脇に壁があることを意識してやること、フープは毎回面をはっきりさせることを注意されました。</p> <p>今日は朝日新聞の取材を受けました。ロシア語通訳の人もきていたので、いつも聴き取りきれないこともわかりとてもいい機会になりました。</p> <p>一日一日学んだことを生かしていけるように頑張ります！</p>	<p>8時30分から12時30分アップ、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>今日注意されたことは投げるとき、転がすとき胸が引けているから前に投げれていなかったりするので、胸から開いて腕を長く使うようにすること。</p> <p>ピルエットのルルベはMAXのところ一気にあげる→今は回りながら徐々に上がっているの軸に乗りきれなくて軸膝も曲がってきて、ねじれてしまうので気をつける。</p> <p>今日は取材がありました。</p> <p>新体操は頭も使ってするもので、ロシアの選手はガーラの時ボールとフープの組み合わせなど一人で二種目扱いながら演技していて、凄く頭を使わないと出来ないことをやっていると言っていました。</p> <p>ロシアの選手は一人で二種目扱えるから自分の演技の時も集中力の高い練習が出来ているんだなと思いました。</p> <p>私たちはすぐに体の力が抜けているから難度も弱くなっているの練習中はリラックスしないように言われました。</p> <p>今回先生の話聞いて、やっぱり集中力を出して短い時間でやることは怪我も少なくなっって凄く重要なことだと思いました。</p>
5/23	<p>10時～11時10分バレエ、11時半～14時リボン・ボールの通し、16時半～19時フープ・クラブの通しでした。</p> <p>今日はピボットのプレパレーションはふまないのが一番良いけれどふむ場合は二度ふ</p>	<p>10時20分からバレエ</p> <p>12時から14時30分フープ、ボール練習</p> <p>15時40分から18時30分クラブ、リボン練習</p> <p>午前中のフープ、ボールでは手にニュアンス</p>

	<p>まないこと(ふみなおさないこと)、ピボットで崩れそうになった時はこらえずに回転や起きること(こらえて形がぶれるとピボット自体がなくなるから)、ステップは音ひとつひとつに合わせて強弱をつけること、一分半顔は前を意識しながらやること、MGのピボットは開脚を出してから回ること(おしりとひざに同時に力を入れること)、ジャンプターンの投げは腕の通り道を必ず守ること(上から下を通して投げる)、ステップはバレエの足を意識してふむことを注意されました。</p> <p>明日はコントロールでビネルさんに見てもらえるので、今出来ることを最大限に出せるように頑張ります！</p>	<p>をつけて繋ぎを綺麗になおしました。</p> <p>ひじを柔らかく使って演技するけど、投げ受けのひじは絶対に曲げない。</p> <p>ステップの前のエレメントの繋ぎはタンジュを出す。</p> <p>ジャンプの前のホップの左足のつま先ひざは伸ばしきる。</p> <p>のぼしの足持ちのピルエットは体の左側を前に出すイメージです。今はあげている足をのぼすのが遅いので早く形をつくるようにする。</p> <p>今日のクラブの「ジャンプターンから投げ」は真っ直ぐ投げられていて、ジャンプターンの時も体が回っていなくしっかり手も止められていたから上手く出来たのでこの感覚を忘れないようにしたいです。</p> <p>今日は通しの後に先生が点数をつけてやりました。</p> <p>難度は8.5以上とれるように言われ、どの種目もピルエットの回転数が足りていないのでしっかり回りきって点数をとっていきたいです。</p> <p>もっと正面に顔を向けるように注意されました。</p>
5/24	<p>8時半～9時半バレエ、10時～おさえ、11時半～4種目コントロール、16時半～ミスしたところの練習でした。</p> <p>今日はロシアの子たちと一緒にコントロールやらせてもらえ、ビネルさんや審判の先生方に点数をつけながら見てもらい普段注意出来ていないことをわかることが出来ました。実施と難度の点数をつけてもらい、細かいミスや注意しきれていなく足りないことに気づくことが出来ました。</p> <p>リスクは絶対に両手でとってはいけないこと(腕で取るのはいいけれど胸についてはいけない)、パンシェは上半身を絶対に動かし</p>	<p>8時30分から9時30分バレエ 10時30分から練習 11時30分から15時コントロール 17時10分から19時30分練習</p> <p>今日はコントロールをしました。</p> <p>クラブの演技はエレメント全部が崩れてしまいました。</p> <p>投げはどれも距離が短く、難度もあまくなってしまうました。</p> <p>ボールの足取りは一番の形だとかかどで押ししてしまうので、六番でまっすぐはさむ。</p> <p>リボンの投げは手を止めて投げてからよく</p>

	<p>てはいけないこと(難度自体がきれてしま う)、ジャンプの受けは一番上に跳んだ時に 受けること、などを注意されました。</p> <p>今回のコントロールで注意されたことを明 日の練習からひとつひとつ意識して出来る ように頑張ります！</p>	<p>見る。</p> <p>パンシェからまげのパンシェは形をとって から手具操作をする。ボールは転がしなので お尻を押さないようにする。</p> <p>ステップはルルベを落とさない、つま先をの ばす。</p> <p>ジャンプターンは開脚を出す。</p> <p>ジャンプターンは体を起こして、ホップから ジャンプの時しっかり飛ぶ、浮くようにする とジャンプターンの時も軽くいって浮きが出 ました。</p> <p>アチチュードは足を上下しないこと。</p> <p>パンシェは体を上下しないことを注意され ました。</p> <p>フープ、ボールは大分安定してきて点数も上 がってきたので良かったです。</p> <p>クラブ、リボンは投げをしっかりと出来るよ うにしていきたいです。</p> <p>今日クラブが悪く表情も一番悪かったと言 われて、少し慎重になり過ぎていたかもしれ ないけど本番という時は割り切って表情に も出さないでしっかりと一本に集中する力 をつけていきたいです。</p>
5/25	<p>9時半～アップ、10時～バレエ、11時～12 時半クラブの通し、15時半～18時フープ・ ボール・リボンの通しでした。</p> <p>今日は、クラブの通しがなかなか決まらずと ても時間がかかってしまい、午前中に一種目 しか出来ませんでした。</p> <p>午後の3種目は、ただノーミスを出すのでは なく D の点数を上げるために、一本ずつ出 来なかった部分を申告点から引いて合計を 出しました。これから毎日やっていき、毎日 上げていけるようにひとつひとつ落ち着い てやりなさいと言われました。</p> <p>フープの足投げはフープがとても重いとイ</p>	<p>10時から 11時30分バレエ、エレメント練 習</p> <p>12時30分からアップ</p> <p>13時30分から 17時30分4種目練習</p> <p>フープから練習に入ってノーミス2本と言わ れ2本目がなかなか出ず転がしや M の小さ なミスを繰り返してしまい凄く時間をかけ てしまいました。</p> <p>私が1種目終わったところにヨンジェは4種目 2本ずつ決めて終わっていました。</p> <p>私より半分以上短い時間で2本ずつ決められ ていて凄くいい練習の仕方をしていると思 いました。</p>

	<p>メージしてやること、ひとつひとつの技に力を入れ過ぎないこと(冷静にひとつずつクリアするようにやること)、ステップ一步一步かかと前を絶対に意識すること、ピボットから次の動作に行く時は回転の方向を変えずに次にいくことを注意されました。</p>	<p>他の3種目は1本ずつスムーズに決められたので良かったです。</p> <p>今日注意されたことは</p> <p>ボールを膝に挟む時ボールをつかんでいたので綺麗に持つようにすること。</p> <p>なにをするにも膝つま先をのばす。</p> <p>フープを足で回しながら回転する M はフープが止まらないようにすること、そのためには真っ直ぐ進んで早く回ること。</p> <p>今日のフープのようにならないようにしっかり頭を使うように注意されました。</p>
5/26	<p>8時半～9時半バレエ、10時～11時半ボール・フープの通し、14時～16時半アップ、クラブ・リボンの通しでした。</p> <p>昨日先生に体は疲れるのだからひとつひとつ頭で考えながらやって、短い時間の中でもいいものを出せるようにしなさいと言われました。今日はそのことを意識しながらやることが出来たので、短い時間の中で質の良い通しをすることが出来ました。また明後日からの練習で意識をしていき、毎日続けていけるように頑張りたいと思います。</p> <p>今日はボールとクラブの D の実施点を上げることが出来ました。クラブは 0.5、ボールは 0.7 で 8 点台に乗せることが出来ました。これから毎日少しずつ上げていけるように頑張ります！</p>	<p>8時30分から9時30分バレエ 12時から4時練習</p> <p>今日は四種目二本ノームスの練習をしました。</p> <p>フープは昨日注意されたことをすぐなおせたので早く終わることが出来ました。</p> <p>フェツテバランスは一つ一つ明確に止まること、ジャンプの前のホップのつま先を注意されました。</p> <p>クラブは他の先生に一つ一つ止まって見えるから流れるように演技した方がいいと言われました。</p> <p>ひじをのばす意識がしっかりしてきたので投げも前に投げられるようになりました。</p> <p>ステップの前にかか下がっているからどこもべた足にしないことと膝をのばすことを注意されました。</p> <p>リボンはステップの時のかく場所、通す道が悪いのでからまったり体に当たったりしているのもしっかりかくこと。</p> <p>ピルエットは上にのびることを注意されました。</p> <p>後半にかけて重心が下がってきているので体を引き上げる意識でやりたいと思います。</p>
5/27		

<p>5/28</p>	<p>28日練習の報告です。</p> <p>9時半～アップ、10時半～13時フープ・ボールの通し、16時～20時クラブ・リボンの通しでした。</p> <p>今日はフープとクラブのDの実施点をあげられることが出来ました。リスクの受けやピボットの回転数を意識してやることが出来ました。でもまだ難度が怪しいところや手具が近くなってしまうところがあると言われました。ボールはまだリスクの取りで手で取ってしまうところが多くてリスク自体が0になってしまうと言われました。リボンはリスクの待ちがあることとピボットの最後の引き上げが足りないと言われました。</p> <p>少しずつ改善していけるように頑張ります！</p>	<p>9時30分アップ～13時30分フープボール 16時～20時クラブリボン</p> <p>フープは全体的に難度があまくなっていてイタリアンフェットのバランスの横バランスの足が下がっているのとパッセが回ってしまっているののでしっかり止まること。アチチュードのピルエットは足が上下しないことを注意されました。</p> <p>クラブは後半のジャンプターンの投げからラストのピルエットをしっかり回りきるようにしたいです。</p> <p>ピルエットはだいぶ引き上げが分かってきて体が遅れたりしなくなってきたのでしっかり回れるようになりました。</p> <p>今はバランスをしっかり止まれるようにすることです。</p> <p>パンシェのバランスはお尻を押さないこと、ユニットのバランスは形になってから手具操作をすることを気をつけてやりたいと思います。</p> <p>リボンは安定してきたと思います。</p> <p>エシャッペが地面に落ちているので浮かせること。</p> <p>転がしも地面に落ちているのではじめのきっかけを強くすることを注意したいと思います。</p>
<p>5/29</p>	<p>8時半～10時バレエ(男のミハイルさん)、10時半～12時ボールの通し、16時～19時半フープ・クラブ・リボンの通しでした。</p> <p>今日はフープの扱いが体に近いと言われました。通しとしては良いけれど、細かいミスが少しずつあると言われました。手具は遠くに使っていれば自然に正しい場所にくると言われました。ボールはステップの足が途中で少し止まってしまってステップ自体がなくなってしまうと言われて、手具を動かしていても絶対に足は止めてはいけないと言われました。後方パンシェはパンシェで体が少</p>	<p>8時30分から10時バレエ ～13時ボール、フープ練習 16時～19時30分クラブ、リボン練習</p> <p>今日注意されたことは、 だどうがはっきり見えないから膝～お尻～胸の順番に大きく動かすこと。頭をしっかり丸めるようにする。</p> <p>ステップの時手具に集中しすぎて一つ一つが止まって見えているので手具もステップもスムーズに行くようにする。</p> <p>ジャンプはよくそっているけど開脚にアクセントがないから沈んでしまっているの、</p>

	<p>しも動いてはいけないと言われて、後方からすぐに体を上げないといけないと言われました。リボンM自体はきれいに出来ていてもすそが床についていたら、とれないから常にすそは床から浮かせて力強くかく必要があると言われました。</p> <p>明日はコントロールなので、一週間粘ってきたピボットやリスクを一本に出せるように頑張ります！</p>	<p>開脚を出すこと。まげの時はしっかりまげること。</p> <p>ジャンプ～回転は一步出ないように後ろ足はあげたままいけるようにする。</p> <p>投げは高いので回転はゆっくり回って、待ちが長くなっているのでタイミングよく入るようにする。</p> <p>フープの回しのMははじめのきっかけを強く、早くするようにする。</p> <p>これはリボンのかきでも同じ事なので応用したいと思います。</p> <p>ボールのMは出来るようにはなってきたけど通しの中でも何回か失敗してしまうので、入ったときには一回で出来るようにしたいです。</p>
5/30	<p>8時半～9時半バレエ、10時～12時四種目のおさえ、15時～アップ、16時45分～コントロールでした。</p> <p>今日はクラブでは少しミスが出てしまったんですが、四種目落ち着いて演技することが出来ました。審判の先生に見てもらい、クラブ以外の三種目はDの実施点を8点台にのせることが出来ました。でも、少し手具が近くなってしまうとその技自体が切れてしまうから、ひとつひとつ頭で考えて落ち着いてやりなさいと言われました。ピボットは必ず最後にトチカを見せること、リスクの投げがいつもと違う場所にいっても必ず二回は回転をすること、ジャンプは高い位置で形をしっかりと見せることを注意されました。</p> <p>あと3日間の練習を大切に、少しでもクリアにしていけるように頑張ります！</p>	<p>8時30分から10時バレエ 12時まで4種目エレメント 15時アップ、コントロール</p> <p>今日はコントロールでした。</p> <p>フープ、ボールはポロポロとミスが出てしまいました。</p> <p>フープの軸回しの転がしは、転がしの時肩を開かないといけないのに内側に入っているので転がっていないのでいつでも肩は開くように意識する。</p> <p>ボールの転がしは腕を引かないで遠くにする。</p> <p>リボンのピルエットの時はかきを強くすること。しっかり回っていても手具操作が見えなかったのがゼロになってしまいました。</p> <p>クラブ、リボンは気持ちを切り替えられたので落ち着いて出来ました。</p> <p>どの種目もリスクの「取りながら回転」になっているものは取る時には足が上がっているようにする。</p> <p>投げが短くても早くお尻を上げて取る準備をする。</p>

		<p>アジア選手権まで後少しなので練習でしっかり調整していきたいと思います。</p> <p>投げも難度も絶対にとるという気持ちで練習していきたいです。</p>
5/31	<p>9時～アップ、9時半～バレエ、10時半～12時ボール・フープの通し、15時～アップ、16時～18時クラブ・リボンの通しでした。</p> <p>今日は、一番注意しなければいけないことは緊張してきた時に手が少しでもゆるくなってしまうと足も緩くなってしまうし、足が緩くなると腕が緩くなり手具も落としてしまうから、なにがあっても腕と足の力は抜いてはいけないと言われました。体だけが頑張ろうとしていても頭を使って考えながらやっていなければ、正しくは出来ないからひとつひとつ頭で考えながらやることはとても大事と言われました。</p> <p>まだ意識しきれていないところがありミスが出てしまっているところがあるので、あと2日間あるので、しっかりと意識して直していけるように頑張ります！</p>	<p>9時30分バレエ</p> <p>13時までフープ、ボール練習</p> <p>15時から19時クラブ、リボン練習</p> <p>クラブのMGのバランスの時クラブを3回打たない間に足が落ちているのでしっかり止まること。</p> <p>ジャンプターンは開脚を出して頭と太ももをつけること。</p> <p>投げは待ちが長くないようにする。</p> <p>ステップの時つま先とルルベをしっかり出す。</p> <p>前方～MGのバランスは手でしっかり押して膝を早くのばす。</p> <p>後方～パンシェのバランスは手の近くに足をおいて、ついた手が移動しないようにする。パンシェの時お尻をひかないようにする。</p> <p>ピルエットは軸足アンデオールで膝をのばす。</p> <p>今日は一種目目のフープが、体がおきるまで時間がかかってしまったので自分のテンポに合わせてしまわないように気をつけて練習したいと思います。</p> <p>バランスの時足が外れてしまうから止まれないのでしっかりお尻を使うように気をつけたいと思います。</p>