

特別強化選手（皆川夏穂、早川さくら）ロシアレポート 7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
7/1	<p>8時～9時半バレエ、9時半～12時4種目リスク・Mの練習(すべて5回連続)でした。</p> <p>今日はたとえ投げの準備でも正面にお尻や背中を見せてはいけないこと(動きを加えて準備をすること)、</p> <p>ステップは一步一步はっきりと強さを出すようなイメージでやること(ルルベは最大限の高さでステップを踏むこと)、</p> <p>つなぎでだどうをする時は、お腹を引き上げて絶対に無駄足は踏まないこと、</p> <p>ピボットは起き上がるまで、おろすまで操作をやめないこと(形を見せてから操作を始めること)、</p> <p>小さな小技をやっている時は手具を持っていない方の手も意識を抜かないこと、</p> <p>を注意されました。</p> <p>先生に演技には本当に上半身の動きがとても必要だと言われました。</p> <p>やっぱり自分では動かそうとしていてもいつもあまり意識出来ていなかった場所だったので、特に頭で考えて意識して徹底的に直していかなければいけないと思いました！</p>	<p>8時30分バレエ～14時まで4種目練習</p> <p>ボールの転がしは手首を引っ掛けないこと。 手首は伸ばしたまま転がす。</p> <p>投げはひじを伸ばす。 すぐにひじが曲がっているため投げも安定しないので投げてから一度止まるようにする。</p> <p>今週はずっと膝つま先、ひじを伸ばす、無駄足を無くすという注意をされました。 ポイントは分かったので直していけるように注意を忘れないようにして練習したいと思います。</p> <p>ピルエットは肩と骨盤を合わせて3回転か4回転は絶対回る意識でやりたいと思います。</p>
7/3	<p>9時～10時半バレエ、11時半～14時半四種目通し、18時半～20時筋トレでした。</p> <p>今日は四種目2本以内にノーミスを出すことができ、だいぶ短い時間の中で集中して通しが出来るようになってきました。まだ意識が足りないところや上半身の動きが小さくなってしまふ部分、ルルベが低くなってしまふ部分があるので、ひとつひとつもっと頭で意識しながらやって</p>	<p>9時30分バレエ 14時30分まで4種目練習</p> <p>足持ちのピルエットの時膝が曲がったままで膝と上半身の方向が違うから回れていないので、まずは上に伸びるように形になってから回るイメージです。 かかと、膝、お腹の方向はずらさないこと。</p>

	<p>いけるように頑張ります！</p> <p>フープの小技は指先と腕に力をしっかりと入れるけれど、腕は遠くに伸ばすように使って大きさを出すように意識すること、</p> <p>後ろのピボットはお腹の力も絶対にぬいてはいけないけれど、背中から引き上げることもとても大事だということ(両方均等に力をいれなければ形が安定しく回ることが出来ないから)、</p> <p>フープの足投げは必ずフープのの中心に両足をおいて、投げるほうの足は遠くに伸ばすようにゆっくり回転をすること(速く回転をしてしまうとフープの回転が崩れてしまうから)、</p> <p>パンシェのピボットは右の腕で遠心力をつけて顔は必ず上半身と同じく水平に保つこと(顔が少しでも下がってしまうとお腹の力が抜けてしまい回れないから)、</p> <p>リスクは上に投げるのではなく、上に伸びるけれど斜め前に投げるように意識をして幅を出すこと(大きさを出すこと)、</p> <p>を注意されました。</p>	<p>プレパレーションの時の手の振りも出来るだけ減らして、手の振りで流れを止めないようにする。</p> <p>手のニュアンスやステップが変わったところは曲にもあってきて綺麗になってきているけど、バランスがちゃんと止まれていなかったり、ピルエットの回転数が足りなかったり難度が弱くなりました。</p> <p>難度の注意やどうすれば出来るのかも自分で分かるので通しで入れていけるようにして、でも慎重になりすぎると動きが遅くなってしまおうので、テンポの中で全ての注意を守れるようにしていきたいです。</p>
7/4	<p>8時～10時半 3種目通し、10時半～11時半バレエ、11時半～12時半フープのリスク・Mの練習、18時半～19時半筋トレでした。</p> <p>今日は、通しに入る時は何回もやり直さないで一回で始めの技を決めて次にいけるように、毎回試合だと思って通しに入りなさいと言われました。練習の時に一回で決められていない技はまだ練習が足りていないということだから、通しの後にもっと何回も練習をしなさいと言われました。</p> <p>サンクトの試合まであと1ヶ月くらいなので、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>MGのピボットは腰から引き上げて、MGの形を作ってから回るとイメージしながらやること(どのピボットも形を作ってから回るとイメージするこ</p>	<p>7時45分出発～10時30分フープ、ボール練習 10時30分～11時30分バレエ 11時30分～12時30分クラブ、リボン練習 18時30～筋トレ</p> <p>今日のスケジュールは凄く大変でした。</p> <p>朝はアメリカンカをしてから通しで最初は体の動きが悪かったけど、2本目の通しではピルエットの回転数も守れて、いつも注意されていた所は直せたので良い1本が出せました。</p> <p>バランスが止まりきれていなく、特にエカルテが上半身も上げている足も内側に入っているので全部開くように意識する。</p> <p>後半の2種目はつま先の注意を何回もされました。</p> <p>ステップ、ジャンプの前のタンジュの同じ所での注意が多かったです。</p>

	<p>と)、</p> <p>ボールの受けは必ず手のひらは上で手首はしっかりと固めておき、手首は絶対におらずに受けること(これが意識出来ていれば落とすことはない)、</p> <p>ステップの時の足がかかとが低く、平行になっているから普段歩く時からもっとかかと前を意識しながら歩くこと、</p> <p>ピボットの後やつなぎの上半身の動きは背中だけではなく、胸もしっかりと動かすことを忘れてはいけないこと(演技中に絶対に直立姿勢があってはいけない)、</p> <p>ジャンプは前足から高い位置にジャンプすると頭の中でイメージすることがとても大事だということ(まず前足を高い位置に上げそこに飛びつくというイメージを持つこと)、</p> <p>フープのリスクを受ける時は、絶対にフープが床についたりたたいたりしてはいけないということ(手首に強く力を入れて受けは常に床から浮かせること)、</p> <p>を注意されました。</p>	<p>ステップは膝つま先が伸びる所まで足を上げて張りのあるステップをする。</p> <p>緩く何をしているのか分からないようなステップはしないように気をつける。</p>
7/5	<p>9時～10時半バレエ、10時半～14時半4種目通し、18時半～ボールの手具練・小技の練習でした。</p> <p>今日はちょっとした小技でのミスがあり、フープとボールは一本目からノーミスの通しを出すことが出来ませんでした。クラブとリボンも最後まで粘って、細かい技まで注意してやる事が出来ました。けれどまだ、ステップの足や少し注意すれば出来るところがあるので体全体の神経を起こして一本一本通しをやっていけるように頑張ります！</p> <p>ステップは一步一步かかと前を意識しながらやって体は上に引き上げていくようなイメージでステップをすること、</p> <p>演技は、つなぎは止まった姿勢があったりぶつ切れてはいけないけれど、1つ1つ最後まで</p>	<p>9時30分～10時30分バレエ 14時30分まで4種目練習 18時30分から筋トレ</p> <p>投げの手を止めること。 視野外の後ろ投げは耳より後ろで手を止めてから回転する。投げながら回転に入らないこと。 リボンの受けの時、回転が遅くてスティックが床に着かないようにする。 リスクは受けるまで止まるところが無いようにする。 ピルエットは足を下ろす時上に引き上げる。今は最後にかけて弱くなっているので、回りながら上に伸びること。</p> <p>フープは2本とも良い通しが出来ました。昨日の反省のバランスは今日も弱くなっていました。お尻とつけ根回りをもっと強くしてぶれない</p>

	<p>で落ち着いてやってから次の技につなげること(途中で次の技を考えたり次の技にいこうとしてはいけない)、</p> <p>どの技も毎回違う場所で受けたり、移動して受けることは絶対にやってはいけないこと(必ずその技が出来る場所に毎回技をやること)、</p> <p>後方パンシェのユニットバランスは足がついた瞬間手を離し、その位置から上半身は絶対に動かしてはいけないこと(パンシェの曲げは頭につま先をつけた状態でしっかりと止まること)、</p> <p>リスクの受けで中身が座の回転から立った位置で手具を受ける時は、片足立った状態で手具を受け、すぐに回転にに入ること(間が2回シエネの時は絶対に2歩以上踏んではいけない)、</p> <p>ピボットからジャンプやジャンプから技に行く時は絶対に1つの動作が終わったあとに無駄足を何歩も踏んではいけないこと(技が終わったら五番からそのままいか、技からそのままつなげること)、</p> <p>を注意されました。</p>	<p>体幹を作っていきたいと思います。</p> <p>ピルエットは回転数を増やせて来ているけど、軸膝が曲がった状態で回っているの、膝つま先のトレーニングも欠かさずしてもっと綺麗にしていきたいです。</p>
7/7	<p>7時半～9時バレエ、15時半～20時アップ、4種目通しでした。</p> <p>今日は、バレエの時に上半身(肩甲骨から腕、背中)の力が抜けていて、バランスやピボットが引き上げられていなくて、良くないと言われました。バレエの時からしっかりと上半身を上げていなければ、通しでやった時も出来ないと言われました。バレエの時からもっと意識して体を使っていけるように頑張ります！</p> <p>ボールのジャンプターンの受けは、投げは強くでも前に投げすぎないこと(必ず、ひじは伸ばして自分が飛びついた時に受けられるようにすること)、</p> <p>後方パンシェは後方をしたらすぐに体を水平以上に上げて、バランスが終わるまで変えないように背中・肩甲骨にしっかりと力を入れておくこ</p>	<p>8時～9時バレエ</p> <p>15時30分出発～20時まで4種目練習</p> <p>ボールは手を柔らかく動かして手で表現する。ひじが伸びた状態は少なくする、でも力は抜かないで綺麗に動かすことを意識する。</p> <p>失敗した時になぜ失敗したのか、もっと考えて練習する。</p> <p>ピルエットはスピードをあげる。</p> <p>MGのバランスは手具操作の途中で足が下がるので、手具操作が終わるまで粘ること。</p> <p>ジャンプのポップの前に勢いをつけるために小さなジャンプをしていて汚いのでタンジュしか出さないこと。</p> <p>ステップの前に膝が曲がっていて重心が下がっ</p>

	<p>と、</p> <p>リスクの受けは、その時の投げによって素早く判断をして、1度決めた受け方のことだけを考えること(途中でほかの受け方のことは絶対に考えてはいけない)、</p> <p>ピボットから回転につなげるものは、まずピボットのことだけを考えピボットの最後に上に引き上げてから回転をすること(ピボットは必ず回転数より半回転多く回ったところで回転をすること)、</p> <p>リスクからの立ち上がりなどは、最後の回転から一気に体を起こし立ち上がり、1度体をめいっぱい上に引き上げてから次の技に向かうこと、</p> <p>上半身の動きは手具と別々にやっても何の意味もないから、手具を動かしながら同時に上半身を動かすことが必要なこと(上半身を動かすことはとても難しいから特に意識しなければいけない)、</p> <p>を注意されました。</p>	<p>ているので絶対重心は下げないでタンジュでしっかり体を引き上げてステップに入ること。</p> <p>ひじを伸ばして取れる位置に投げる。</p> <p>今日は「考えなさい」と何回も言われました。やる時にそれぞれの注意を頭で意識しながら出来れば失敗に繋がることも少なくなると思うので注意している事は必ず守って良い練習をしていきたいです。</p>
7/8	<p>8時～9時半バレエ、9時半～10時半ポール・クラブのリスクの練習、16時～18時半クラブ・フープの通しでした。</p> <p>今日は午後の練習時間が短くて、2種目しか通しをすることが出来ませんでした。けれど先生には、たとえ1時間しか通しの時間がなくても、その1時間でしっかりと集中してひとつひとつ考えながらやって、4種目回せるようにしなければいけないと言われました。</p> <p>まだ途中で意識が抜けてしまう部分があり、ミスが出てしまっていると思うので、今まで以上に頭で考えてやっていけるように頑張ります！</p> <p>ボールのジャンプターンの投げは腕は必ず回転中に上を通すけれど、その時に腕は絶対に耳の横と意識をすること(意識していれば投げは安定する)、</p> <p>パンシェのピボットは必ず上半身の真横に腕を</p>	<p>10時～13時4種目練習、エレメント</p> <p>体の動きを前、横、後ろに大きく動かす。今は体の動きが硬くまっすぐになっている所が多いので上半身を柔らかく使えるようにする。</p> <p>ピルエット～回転、の回転の後は5番に閉じないでタンジュでしっかり立ってから次に繋げる。5番に閉じて次にタンジュを出す事が無駄足になり、流れが止まってしまうから。</p> <p>投げの手は斜め前で絶対に止めること。ちゃんと投げれていない時はいつも真上まで手が上がっているのを肩の力を抜いて斜め前で止める。</p> <p>ロシアの選手はコントロールをしていて、目線をもっと前に演技中のポーズは力強く注意されていて、直してから凄くひきつけられて圧倒される演技でカッコいいなと思いました。自分の演技</p>

	<p>キープして、右手のひじは外に押すイメージして、左手のひじは内側に押すとイメージしながら回ること、</p> <p>フープの足投げは、必ず一回の準備で投げる事(何回も踏み直さず、始めから真ん中を想像してふむこと)、</p> <p>ステップは一步一步遠くに、足を前に伸ばすように意識しながらステップをすること(伸ばすアクセントをはっきりとすること)、</p> <p>リスクの最後の回転の後の立ち上がりは、一気に体を起こしすぐに上に引き上げて、次にいくことが大事だということ、</p> <p>を注意されました。</p>	<p>を見た人もそんな気持ちにさせられるように練習していきたいです。</p> <p>手具は本当に遠い所で操作していてひじの緩んでいる所がなかったです。</p>
7/9	<p>7時半～8時半バレエ、9時～10時半ボールの通し、16時～20時3種目通しでした。</p> <p>今日はボールの通しは一本に集中してやる事が出来たので、リスクなども丁寧にやる事が出来ました。</p> <p>けれどクラブの通しでは、ステップでクラブを待つことが出来ていなくて通しに時間がかかってしまい、フープの通しを少ししかやる事が出来ませんでした。どんな状況でも落ち着いて対処していけるように頑張ります！</p> <p>ステップの時のだどうや上半身の動きは自分の動く最大限まで動かすことが大事だということ(上にアクセントをつけることを意識すること)、</p> <p>ステップの足はひとつひとつの音に合わせてふむことを必ず意識して、足で音を刻めるように小さな音まで良く聞くこと、</p> <p>ジャンプは足の裏全体で柔らかく着地をすること(必ず体は引き上げて着地をしなければ、色々痛いところが出てきてしまう)、</p> <p>何をやる時も毎回脳みそを働かせて、ひとつひとつ考えてやらなければいけないということ(ひとつひとつ考えてやっていなければ、技は出来るようにならない)、</p> <p>リスクの投げは、真上で腕を止めるのではなく</p>	<p>7時30分から8時30分バレエ</p> <p>10時から12時30まで4種目練習</p> <p>16時から20時までエレメント</p> <p>フープは難度が弱くなってピルエットは特に悪くルルベを落とさない事と左脇を落とさないこと意識していたけど、始めの乗りは良いのに後半の回転になるにつれて膝上バラバラになってしまっているので最後まで粘るようにしていきたいです。</p> <p>2種目目からはピルエットの時に左腕を吊り上げるイメージで絶対動かさないようにしたら、左脇が落ちないので綺麗な形で回る事が出来ました。</p> <p>この意識は忘れないでやっていきたいです。</p> <p>今日は技の確率が上がってきて通しの中でも出来るようになったのでクラブ、ボールは良い練習が出来ました。</p> <p>1種目目から張りのある演技が出来るように準備をして通しに入ったら力を抜く所はなく、手先から足先までしっかり意識して練習していきたいです。</p>

	<p>顔の前で止め、体全体を前に伸ばすようにイメージをして投げる(リスクは必ず大きさを出すこと)、</p> <p>スケールのバランスは一気に体を90度まで下げて、その状態から2秒足も上半身も絶対に動かしてはいけないということ、</p> <p>を注意されました。</p>	
	<p>7時半～8時半バレエ、9時～10時半フープの通し、15時～19時3種目通しでした。</p> <p>今日はコリオグラフィーの男の人にステップを見てもらいました。</p> <p>新体操のステップは、一步一步上に引き上げながらステップをふむことが必要と言われました。ステップは良いけれど、アクセントが足りないから重く見えてしまうと言われました。</p> <p>ステップで曲を表現していけるように、もっとはっきりとやっていけるように頑張ります！</p> <p>ステップは一步一步にアクセントをつけること(アクセントは大きく見せることが大事)、</p> <p>ステップの時の腕は、腰などに置いたままにするのではなくそれぞれの曲にあった腕の動きをつけることも大事な表現のひとつだということ、</p> <p>リスクの回転は曲のテンポに合わせることで必ずスピードで回転をすること(回転をゆっくりやると、リスク全体が重く見えてしまうから)、</p> <p>曲に合わせる事が一番大事だけれど、すこし遅れてしまっている時などは投げの高さ、つなぎの動きで合わせられるようにすること、</p> <p>MGのピボットは毎回体は縦から縦とイメージすることが大事だということ(真っ直ぐな状態から必ず5番に戻ること)、</p> <p>ボールの演技は、1分半必ずどんな時も指は閉じていること(指に力を入れすぎないことも大事、演技全体が汚く見えてしまうから)、</p> <p>を注意されました。</p>	<p>7時出発～10時30分バレエ、フープ通し 15時～19時3種目練習</p> <p>アチチュードのピルエットの時、左手横なので左脇を縮めないようにすること、右上なので肩は上げないで下に押すようにすること。</p> <p>フープの曲はタンゴなのでステップ、ポーズははっきりアクセントをつけてすること。動きは流して緩くやらないこと。</p> <p>ボールの転がしは絶対に手を動かさない。引いたり手を後ろや前に動かさないで、腕は一直線で自分が動くようにする。</p> <p>MGのバランスは上げている足を上に抜く、引っ張るようにしてから引きつけて止まる。</p> <p>ピルエットは通しの時回りきれていない事が多いのでバレエの手具を持っていない時にもっと体の使い方やルルベ、回転数を意識して練習していきたいです。</p> <p>投げが近い時はその場で回転し、遠い時は大きく入って取りに行く。短くても遠くてもリスクにして絶対取る！という意識で常に強い気持ちでやっていきたいです。</p>
7/12	<p>7時半～11時アップ、ボール・クラブの通し、16時～19時半アップ、リボン・フープの通しでし</p>	<p>7時出発～11時フープ、ボール練習 16時～19時30分クラブ、リボン練習</p>

	<p>た。</p> <p>今日は、2 種目ずつだったので 1 種目ごと丁寧にひとつひとつやることができました。</p> <p>フープの通しは、今やらなければいけない技ひとつひとつに集中してリスクや M、ピボットなどをやることができましたので、一本で良い通しをすることができました。</p> <p>でもまだ、種目によって難度のはまりなどがまだ違うので、それぞれの種目ごとにもっと練習を積んでいき確率を上げていけるように頑張ります！</p> <p>ピボットやバランスをやる時は、毎回自分はきれいに出来ると必ずイメージしながらやること、なにかをやる時は、やる！と体に力をいれるのではなく肩の力は抜いて、上に引き上げることだけを意識しながらやること、</p> <p>ジャンプでの受けはジャンプが少しでも曲がっていたりするとしっかりと出来ないということ(腕は必ず水平に保っていることが大事)、</p> <p>ピボットの時の手具は自分から見える位置に止めておくけれど、回る時は腕から回ると意識することが大事だということ、</p> <p>リスクの中の回転から受けの回転に入る時は、絶対に止まったり無駄足を踏んではいけないということ(軸足にしっかりと乗った状態で次の回転に行くこと)、</p> <p>を注意されました。</p>	<p>フープを操作する時は肘を伸ばして体より 1 番遠い所で操作し、持っている所の反対側を遠くに意識する。フープの 1 番遠い所を意識してやるだけでも大きさが出せるのでしっかり実践していきたいです。</p> <p>リスクの時投げながら回転しているので投げもブレて距離が読めていなく遠く投げてしまった時も大きく出れないので、投げたらしっかり立ってから回転する。</p> <p>今日は午前 2 種目、午後 2 種目の練習だったので一気に 4 種目よりは集中して練習が出来たと思います。</p> <p>つま先、膝は意識しているけどステップの時につま先は丸まっているけど足首が曲がっていたので甲を出して強い足で出すように練習していきたいです。</p>
7/13	<p>7 時半～8 時半バレエ、9 時～11 時フープ・クラブの通し、15 時半～19 時リボン・ボールの通しでした。</p> <p>今日は、リボンの通しでリスクの投げに力が入り過ぎてしまい、なかなか良い通しを出すことが出来ずに時間がかかってしまいました。</p> <p>けれど、フープとボールの通しでは難度の終末、リスクの受けなどひとつひとつ落ちてやる事が出来たので、短時間で良い通しをす</p>	<p>7 時～11 時バレエ、フープ、ボール練習 15 時 15 分から 19 時クラブ、リボン練習</p> <p>ボールの投げは手の平を上に向けてボールに回転をかけないようにする。手首が曲がっていたら投げの位置が悪くなるし、小指が下に向いていると回転が悪くなるので気をつける。</p> <p>足持ちのピルエットは膝がねじれていて曲がっている状態で危ないので持ったら一気に伸ばして引き上げる。</p>

	<p>ることが出来ました。</p> <p>投げひとつ、ピボットひとつ、落ち着いてやっていけるように、常に冷静な気持ちで練習をしていけるように 頑張ります！</p> <p>後方パンシェ～曲げのバランスは、曲げの時の手具操作が短くならないように気をつけてやらなければいけないということ(最後まで操作をしてから起き上がること)、</p> <p>どの種目もジャンプターンでの投げは、絶対に腕は耳の横を通してから下から投げることを守らなければいけないということ、</p> <p>ちょっとした無駄足は絶対に踏まないように気をつけなければいけないということ(少しずつ減らせば曲のアクセントひとつひとつに合わせられるようになる)、</p> <p>アップの時も通しの時も足を動かす時は、ただ動かすのではなくどんどん遠くに伸ばすとイメージをしながら動かすことがとても大事だということ、</p> <p>フープを動かす時(軸回し・持ちかえ・投げなど)は、毎回フープの一番遠い部分を遠く動かすと意識しながら動かすこと、</p> <p>リスクは必ず自分から一番遠い場所で上に引き上げながら投げるのが大事だということ(ただ投げるということは絶対にやってはいけない)、</p> <p>を注意されました。</p>	<p>引き上げるイメージがお腹が後ろに反っていて持っている足に重心があるのでルルベから膝は引き上げるイメージでお腹は少し前で地面を押しイメージですとバランスがとれて綺麗に回れました。</p> <p>先生に注意された事も直すけど自分で考えてそれが成功すれば言われて直すよりも力がつくと思うので頭を使って練習することはとても重要なことだと思いました。</p>
7/14	<p>7時半～9時バレエ、9時～11時クラブ・ボールの通し、15時半～19時半リボン・フープの通しでした。</p> <p>今日は、全種目一本一本頭をしっかりと使いながら落ち着いて通しをすることが出来ました。</p> <p>先生にも落下ミスが少なくなってきたねと言われました。</p> <p>それは、だんだんひとつひとつちゃんと頭で考えて、受けの時の腕にしっかりと力を入れられるようになってきているから出来ていると言われまし</p>	<p>7時～11時バレエ、フープ、クラブ練習 15時15分から19時30分ボール、リボン練習</p> <p>バランスの時お尻が後ろに引けているから止まられていないのでお尻は前にしてお腹は下げないこと。上げた足は下げないで1番開脚が入った所で引き寄せること。</p> <p>上のつま先と軸足を強く伸ばすとバランスが安定しました。</p> <p>MGのバランスは膝を伸ばすのと上の足を引き寄せるのを一緒にする。たまに上の足が大きく</p>

	<p>た。</p> <p>明日はコントロールなので、クロアチアにきてから学んだことやいつも注意されていることを、頭でしっかりと考えながら出来るように頑張ります！</p> <p>一回成功した技は、次にやる時も同じイメージを持ちながらやるのがとても大事だということ(何回も同じ失敗は繰り返さないこと)、少し動くだけでも、ずっと肩甲骨には力を入れておくこと(演技中に意識しなくてもずっと引き上げていられるようになる)、リスクの投げの腕は、真上で止めるのではなく必ず顔の前で止めて、投げたあとも腕は絶対に緩めてはいけないということ、リスクから次の技のつなぎは、必ず5番に閉じるのではなく最後の回転の足からそのまま次の技に入ることが必要だということ、技を通しや試合の時に決めるためには、どんな時でも5回連続や10回連続が出来るようにしなければいけないということ(1回1回必ず頭で考えること)、スケールのバランスは、絶対にそってはいけないこと、お腹をしっかりとしめた状態で90度で止まること(上の足は絶対に動かしてはいけない)、を注意されました。</p>	<p>横に外れてしまって怪我の原因にもなっているので、つけ根に何か挟むイメージでしっかり止める。</p> <p>今日の午後のボールは準備から難度やリスクをしっかりとおさえられていたので通しも良い通しが出来ました。それくらいしっかり体を起こして通しに入れば本数は少なくて内容の濃い練習が出来るのでこの練習がいつも出来るようにしたいです。</p> <p>所々弱くなってしまった所があるので今週の反省を来週の練習に繋げていきたいと思います。</p>
7/15	<p>9時半～10時半アップ、12時～15時4種目コントロールでした。</p> <p>今日は、4種目大きなミスなくまとめることができ、ピボットやバランスも最後まで粘ることが出来ました。</p> <p>審判の先生に見てもらい、クラブ8,6リボン8,0フープ・ボール7点台でした。これからコントロールを重ねていき、全種目8,5以上に乗せられるようにもっとひとつひとつにこだわって練習が出来るように頑張ります！</p>	<p>9時15分から15時バレエ、コントロール18時から筋トレ</p> <p>今日のコントロールはフープは手具を遠くで扱うことを意識出来ていたのでミスにも繋がりませんでした。</p> <p>逆にボールは転がしや胸つきの時手具の位置がいつもと違うところに行った時腕を引いてしまってミスに繋がってしまいました。</p> <p>どんな時でも冷静に判断して腕を小さく動かすことはしないようにしていきたいです。</p> <p>クラブのリスクの間隔は良く、いつもは取ってか</p>

	<p>一種目めのフープは、ミスはなく最後まで演技をすることが出来たけれど、MGのバランスの上の足が少し流れていること、リスクのフープの回転が悪いこと、MGのピボットの引き上げが足りないことを注意されました。</p> <p>2種目めのボールは、始めの転がしが体のだどろが足りずボールがはねてしまい落下してしまったけれど、すぐに切り替えてやる事が出来ました。パンシェ～曲げのバランスの曲げのバランスが足りないこと、リスクの受けの待ちが長いことを注意されました。</p> <p>3種目めのクラブは、後半のピボットやバランスまで粘ることができ最後まで手具もよく見て対処することが出来ました。ジャンプターンの後ろ曲げのジャンプが少しシーソーになっていること、ピボットのかかとは絶対に最後まで落としてはいけないことを注意されました。</p> <p>4種目めのリボンは、少しリボンが近くなってしまったところはあったけれど、冷静に対処して最後まで粘ることが出来ました。リボンのかきが弱くなる時があること、パンシェのピボットは必ず最後にトチ力を見せること、MGのバランスの止めが少し足りないことを注意されました。</p>	<p>ら最後の回転になっていて注意されていたところが今日は直せたので良かったです。</p> <p>リボンはアチチュードのピルエットで回転数は足りていても足が上下して切れてしまったので気を付けて練習していきます。</p> <p>投げの距離が詰まってしまった所は大きく投げられるように練習していきたいです。</p>
7/17	<p>7時半～9時バレエ、9時～11時ボールの通し・踏んでのエレメント、15時半～19時クラブ・リボン・フープの通しでした。</p> <p>今日は全種目2本ずつノーミスを出す事が出来ました。でも、まだ一本目の難度が粘りきれいでなかったり、終末が弱くなってしまうので一本目から試合だと思いながら通しに入るようにしたいと思います。毎日少しずつ上に上に上がっていけるように1日の練習を大切に頑張ります！</p> <p>MGのピボットは、一気に膝から開脚に開き終末は反対にすぐに五番に戻すこと(これを意識しないと回るとは出来ない)、</p>	<p>7時から11時バレエ、フープ、クラブ練習 15時15分から19時ボール、リボン練習</p> <p>フープはジャンプで受けるエレメントの距離が測れていなくて近づき過ぎで失敗しているけど、ジャンプに大きさを出すためにもギリギリの所で取れるようにする。</p> <p>落とさないことを考え過ぎて手具から離れられていない所があるけど、手具の近くで動いている方が失敗に繋がるので、ひじはしっかり伸ばして体の一番遠くで扱うようにする。</p> <p>足持ちのピルエットは両手で持っている時は上半身と足が一つにまとまっているけど片手の時は右の肩が上がって左側が開いているので両</p>

	<p>ステップをやる時は、足の先から手の先までの力を絶対に抜いてはいけない(ずっと神経を入れておくこと)、</p> <p>立った位置から座った位置に移動して技をやる時には、必ず座ると同時に次の技に移ることが大事だということ、</p> <p>なにをやる時も、下を向いていたり背中が丸まっていたりすると、手具は正しい場所にこないし、落下の原因になってしまうということ(必ず胸は開いていること)、</p> <p>後方パンシェのバランスは、後方からそのままルルベにいくのが一番いいけれど、かかとをつく場合はなにも考えずに勢いよくルルベを上げるのではなく、自分の体を引き上げるというイメージでやること、</p> <p>リボンのかきは、強弱はつけるけれどいきなり強くはったり、強くふったりしてはいけないということ(常にリボンが流れるように意識してかくこと)、</p> <p>を注意されました。</p>	<p>脇をまっすぐにする事を意識する。</p> <p>明日はコントロールなので一つ一つのポイントを意識して先週のコントロールの失敗を直しながら落ち着いてやりたいと思います。</p>
7/18	<p>9時半～10時半バレエ、11時～14時4種目コントロール、18時半～19時半筋トレでした。</p> <p>今日は2回目のコントロールでした。今回は少し投げが全体的に安定していなかったんですが、ピボットやバランスは前回注意されたことを意識して最後まで粘ることが出来ました。先生には、コントロールを重ねていくうちに少しずつ上に上がっていくことがとても大事だと言われました。1回1回を大切に足りない部分をクリアしていけるように頑張ります！</p> <p>フープのスケールのバランスは、フープは強く回し上半身は一気に90度まで倒し、止めた位置から必ず2秒止まること、</p> <p>リスクの受けの回転の前は、絶対に無駄足は踏んではいけないということ(一步でも踏んではいけない)、</p> <p>何のピボットも、最後に5番に閉じるまで絶対に</p>	<p>8時45分から13時30分バレエ、コントロール 18時30分から筋トレ</p> <p>フープは先週のコントロールと同じ所で失敗し、フープの落ちる位置も同じ所で投げる時にフープが左側に飛んでいて失敗しているのでまっすぐ投げてまっすぐ入るように練習していく。</p> <p>ボールは場所の使い方が悪いと注意されました。真上に投げてしまう事が多いので、投げで大きく出れるようにしていきたいです。</p> <p>クラブのジャンプターンの開脚が、足が回っているから入っていないので後ろから前に切るようにする。</p> <p>クラブ、リボンはピルエットも回りきれて先週の注意は直して出来たと思います。</p> <p>アチチュードのピルエットが3回転目になると回転が詰まって足も揺れてしまうので、回転のきつ</p>

	<p>引き上げていなければいけないということ(最後に少しでもぶれてしまったら難度自体がきれてしまう)、 緊張していても、手までぶるぶるしてはいけないということ(ひとつひとつ落ち着いてやることだけを考えてやるのが大事)、 リボンの流れは、1分半どんな時も止めてはいけないということ(常に床から浮いていること、カナエバのリボンの流れをよく見ること)、 ステップは、最後まで一度も少しも止まってはいけないということ(少し流れが止まっただけでステップ自体とれない)、 を注意されました。</p>	<p>かけを強くしてスムーズに回れるようにしたいと思います。 練習の時は出来ていても本番で出来ないという意味が無いので、少し気になった所があっても割り切りと粘り強さを出していきたいです。</p>
7/19	<p>7時半～9時バレエ、9時～12時半4種目リスクや新しいエレメントの練習、18時～19時筋トレでした。</p> <p>今日は、4種目のエレメントの練習でした。 先生には、リスクやMの練習をする時はいつも頭を働かせて、何かほかにもおもしろい技はないかやもっとやりやすいつなぎはないかと考えることがとても大事だと言われました。 技の流れを少し変えるだけで、見えかたや自分もやりやすくなると思うので、もっと頭を使って練習していけるように頑張ります！</p> <p>リスクの受けは、受けの前の回転から最後の回転までの間に絶対に動いてはいけないということ(必ず投げた時にどこに落ちるかイメージをすること)、 リスクの回転中は、絶対に手具は見てはいけないということ(素早く受けることが出来ず落下につながってしまうから)、 後方パンシェのバランスは、出来るだけかかとは上げたまま後方からバランスに行くこと(かかとを下ろすことで時間もかかってしまうから)、 何の技をやる時も、絶対に体は引き上げて肩甲骨は閉めていること(これだけで手具が正しい位置にくるかこないかが決まる)、</p>	<p>7時から12時30分までバレエ、4種目練習 18時30分から筋トレ</p> <p>クラブのジャンプターンの開脚が上アクセントで出来ていなく沈んでしまっているの、地面に足が着いている時間を短くして張りのあるジャンプでしっかり開脚を出して出来るようにする。 前方回転で投げる時は前方の後足を閉じないで回転に入ること。 投げの後取る時はひじを伸ばしてとること。 フープは地面に当てない事。リスクの最後に当たっているとリスクがなくなってしまうから。</p> <p>フープの一本目はしっかりまとめられたのに二本目コントロールと言われた途端に失敗の連発で良くない練習の仕方をしてしまいました。長い時間をかけてする事も緩いパワーで練習する事も良くないので、全ての注意を守り頭を使って練習していきたいです。</p>

	<p>リスクや M の練習は、何回もミスを繰り返すのではなく 1 回 1 回にとっても集中し連続で出来るようにすること、 を注意されました。</p>	
7/20	<p>7 時半～9 時バレエ、9 時～12 時リボン・クラブの通し、16 時～19 時半アップ、ボールの通しました。</p> <p>今日は、午前中の 2 種目はひとつひとつ落ちて着いて冷静にやることができ、短時間で良い通しをすることが出来ました。</p> <p>でも、午後のボールの通しでは腕に力が入り過ぎてしまい、転がしや M が不安定になってしまい、決めるのにとっても時間がかかってしまいました。</p> <p>明日は 1 度練なので、短時間で集中して 4 種目良い通しが出来るように頑張ります！</p> <p>どの種目も、上半身は動かすけれど手具は絶対に止まらないようにずっと意識していること（つながりがきれてしまうから）、 MG のバランスは、上の足は必ず開脚以上で止めて、起き上がりながら手具操作はしないこと（止まっている時に手具を動かすこと）、 リスクは、最後の受けまでまっすぐの線の上にいると意識しながらやるのが大事だということ（必ず手具のほうに回転をすること）、 パンシェのピボットは、絶対に体から倒してはいけないということ（プレパレーションから背中中の力を抜かずにピボットに入ること）、 毎日絶対に、腹筋・背筋・そっきん・おしりの筋トレ・立った筋トレをやること（毎日少しずつ力をつけていけるようにすること）、 アメリカンカなど、筋トレはひとつの筋トレが終わるまでどこの筋肉も抜いてはいけないということ、を注意されました。</p>	<p>7 時から 12 時バレエ、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>フープの両手投げの時いつも左側に飛んでいるので両手の力加減が違うからまっすぐ投げれていないので同じ力で、目の前で手を止めることを意識してすること。</p> <p>パンシェのピルエットは腕が揺れているからバランスを崩すので一直線に保ってお腹も落とさないようにする。</p> <p>足持ちのピルエットの終末が悪いので足を下ろす時こそ引き上げて下ろす。</p> <p>クラブの前方投げの時、投げが悪い時は前方の後ひじが曲がっているので曲がる所は無いようにする。</p> <p>フープ、クラブは難度が弱くなっている所や受けのひじが曲がっている所、所々荒くなっているところがあるのでしっかり練習していきたいです。 ボール、リボンは安定してきているのもっと綺麗に無駄が無いようにしていきたいです。</p>
7/21	<p>7 時半～9 時バレエ、9 時～12 時 4 種目通しました。</p>	<p>7 時から 12 時までバレエ、4 種目練習</p>

	<p>今日は、1種目めの通しからひとつひとつ頭で考えて落ち着いてやる事が出来たので、4種目2本ずつ良い通しを出す事が出来ました。まだ、通しになるとリスクの待ちが長くなってしまったり後半のピボットが弱くなってしまっているので、引き続き毎回意識しながら通しをして確率を上げていけるように頑張ります！</p> <p>フープの始めの足ではさむMは、はさんだ時にフープがつぶれてはいけないということ(つぶれたらMはとれない)、</p> <p>どの種目も、受けた後や難度からのつなぎでひじが曲がりやすいからどんな時も手具が一番遠くに絶対にひじは曲げてはいけないこと、MGのバランスは、上の足に何かをはさんでいるようなイメージで止まること(絶対に上の足は動かしてはいけない)、</p> <p>スケール・エカルテ・MGのバランスやピボットは、必ずバーを使った筋トレをやって正しい場所を覚えることが大事だということ、</p> <p>ボールを扱う時は、どんな時も絶対に指は開いてはいけないということ(バレエやアップの時から、指に力を入れすぎないように意識しながらやること)、</p> <p>ステップの中の上半身の動きやだどうは、自分の限界というところまで体を伸ばして使う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>ボールの投げの時手首を曲げて投げないこと。投げる位置で手を止めてタンジュで止まる。受けのひじが曲がってしまうのは手具に近づき過ぎなのでひじを伸ばして取れる位置を測って入るようにする。</p> <p>足持ちのピルエットは足を上げるのを早く、ルルベと同時に上げること。絶対に後ろ重心にしないこと。</p> <p>ボールの転がしは腕を引いたり手首を曲げたりして調節しないで自分が進むこと。</p> <p>今日はノーミス1本ずつ出す練習でした。頭を使って難度、エレメントも決めて各種目1本で終われるようにするのが今日の目標でしたが、フープ、クラブは落とさなくても難度が出来ていなかたつりでどの種目も1本目で決める事が出来ませんでした。</p> <p>次からは通しに入ったらしっかり決めれるように練習していきたいです。</p>
7/23	<p>9時半～11時バレエ、11時～13時ボール・フープの通し、16時～19時クラブ・リボンの通しでした。</p> <p>今日は、バランスやピボットを4種目最後まで粘ることが出来ました。</p> <p>まだ足りない部分は、ちょっとしたところの足や腕が汚いところや曲のニュアンスが出せていないところがあると言われました。</p> <p>明日は、3回めのコントロールなので少しでも足や手で曲のニュアンスを出していけるようにす</p>	<p>8時45分から13時バレエ、フープ、クラブ練習 16時から19時自分でボール、リボン練習</p> <p>今日はフープもクラブも通しは2本でまとめる事が出来ました。</p> <p>場所の使い方が片寄ってしまっているため投げは大きく投げて大きく入る、ステップの歩幅を大きくするようにして端から端までしっかり使うようにする。</p> <p>アチチュードピルエットの最後はももを引き上げ</p>

	<p>ることと、前回と前々回で出た課題を意識して4種目出来るように頑張ります！</p> <p>Mなどの小技は、自分が手具を待つのではなく自分からすぐに反応をして手具に合わせていくように意識しながらやるのが大事だということ、</p> <p>特にボールを足などで受ける時は、取ろうと思って強く取りに行くのではなく柔らかく最後まで注意しながら受けるのが大事だということ、座の姿勢や寝た姿勢に移る時は、体を上に引き上げたままこの力も抜かずその姿勢に移ること(指先から足先のどこの力も抜いてはいけない)、</p> <p>後ろ持ちのピボットは、自分の軸はともまっすぐだと頭の中で毎回意識しながらやること(どっかが曲がっては回れない)、</p> <p>MGのピボットは、足は膝から開脚に持つていくのと同時に上半身もすぐに足のほうにくっつけるようなイメージでやること、</p> <p>フープの演技中は、出来るだけフープが床につかないように最後まで意識すること(手首にしっかりと力を入れておくこと)、</p> <p>を注意されました。</p>	<p>る。</p> <p>エカルテの体は90度まで下げる。横脇はまっすぐ倒すこと。</p> <p>クラブ、フープのMGのバランスが手具操作が終わる前に足が降りているので、膝を伸ばすのと上の足を引きつけるのを一緒にすることを意識して止まる。</p> <p>難度を明確にこなしてしっかりとってもらえるようにしていきたいです。</p> <p>その為にも筋トレは欠かさず、ブレない体を作っていきたいと思います。</p>
7/24	<p>7時半～8時半バレエ、8時半～10時4種目おさえ、10時～12時半4種目コントロール、18時半～19時半筋トレでした。</p> <p>今日は、3回目のコントロールでした。ピボットやバランスを申告している回転数まで粘ることができ、リスクやMも練習で注意されていることを意識しながらやることができました。でも今回は、少し意識が足りていなく落下ミスにつながってしまった部分があったので、これから試合に向けて絶対に最後まできらさないように集中力をどんどん上げていけるように頑張ります！</p> <p>ステップは、ひとつひとつの手具操作をととも</p>	<p>6時50分から12時バレエ、コントロール 18時30分から筋トレ</p> <p>クラブの演技が曲の強弱と踊りが合っていないと、体も普通に動いていて曲に乗り切れていないと言われました。</p> <p>少しでも合わないと見ている人にも伝わらないと思うので、今出来ることは曲の頭で技に入れるようにして、曲をしっかり聞いてテンポで入れるように気を付けていきたいです。</p> <p>ボールの初めのMがコントロールで失敗続きで、単独で練習すると出来るので通して出来るようにして試合までには克服出来るようにしたいです。</p>

	<p>はっきりとやること(少しでもわからないとステップ自体きれてしまう)、</p> <p>リスクは、最後の回転まで必ず回りきらなければいけないということ(ほんの少しのことをどれだけ意識するかがとても大事だということ、</p> <p>バランスをやっている時の手具操作は、必ずバランスが止まり終わるまで手具を止めないこと(つきやうちなど3回だったとしても最後にトチカを見せるまで動かしていること)、</p> <p>ステップ中の手具操作は、特に丁寧にやること(少しでも転がしがはねてしまったりしてはいけない)、</p> <p>ジャンプ中の手具操作は、大きく見せること(手具がぶれてしまった時点でジャンプが取れなくなってしまうから)、</p> <p>リボンのバランス中のかきは、とても強くアクセントをつけてかくように意識すること(体が止まっているためリボンが体についてしまうから)、</p> <p>を注意されました。</p>	<p>ピルエットは回り初めを強く、ルルベと足持ちは一緒のタイミングであることを注意されました。</p>
7/25	<p>8時半～9時半バレエ、10時～13時ポール・リボンの通し、17時～20時半クラブ・フープの通しでした。</p> <p>今日から、4種目必ず2本ノーミスになりました。</p> <p>1ヶ月間技や難度の精度を上げていく練習をしていたので、あまり大きなミスはないけれど細かいいつなぎの手具操作でミスが出てしまったり、ピポットやバランスの終末があまくなってしまふところがあるので、世界選手権までのあと1ヶ月間でどんどん積めていって毎日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>ピポットは、最後5番に閉じるまで体のどこの力も抜いてはいけないということ(終末が一番大事だということ)、</p> <p>1分半演技最後まで、途切れてはいけないけれど次々と考えるのではなく、今やることだけに集中するように常に冷静に通しをやること、</p>	<p>8時から13時フープ、ポール</p> <p>17時から20時30分クラブ、リボン</p> <p>今日の練習は休まずに2本通しを2回で4本通しのうち1本はノーミスを出す練習でした。</p> <p>午前中のフープ、ポールは注意された事を本数を重ねながら直していったので良かったと思います。</p> <p>フープはラスト曲に合っていないので演技を直して音の初めで入れるようにしました。音の初めで入って、ピルエットは曲の中で3回転回れるように回転を早くすることを注意されました。</p> <p>午後はクラブから入りましたが集中力がかけていて何本通しをしてもまとまらず時間になったので終わりました。</p> <p>エレナ先生に言われたことは、一点に集中力を高めて絶対にやり切る強い気持ちでやって、長々と遠まわりをして練習をしてはいけないと言われました。</p> <p>長々と練習してもプラスになることはないし自分</p>

	<p>ステップは、必ず曲のアクセントに合わせることや細かい音にも足で合わせる事がとても大事だということ、</p> <p>ピボットやバランスの後の回転は、絶対に審判のほうに背中やおしりが向かないように意識すること、</p> <p>ピボットは、体も意識するけれど自分の心の中で自分は何回転回るや最後まで強く意識しながらやることもとても大事だということ、</p> <p>ジャンプターンは、途中で後ろを見るのではなく1回転回ったところでバットマンタンジュを出すようなイメージでやること、</p> <p>を注意されました。</p>	<p>も疲れていただけなので、疲れている時こそ集中して少ない本数で決めるようにしたいです。</p>
7/26	<p>8時半～9時半バレエ、10時～13時フープ・クラブの通し、17時～21時リボン・ボールの通しでした。</p> <p>今日は、2本ノーマスの練習が始まってから2日目でした。</p> <p>クラブとボールは、3本以内に2本出すことが出来たんですが、午前と午後の1種目めの通しでなかなか決まらず、時間がかかってしまいました。1種目の1本目から決めていかなければ、試合1本で納得のいく演技は出来ないと思うので、明日は今週最後の練習なので明後日の練習につなげられるような練習が出来るように頑張ります！</p> <p>MGのピボットは、絶対に上の足を外側や内側に外さないことがとても大事だということ(少しでも外れていると回ることが出来ないし体が痛くなってしまうから)、</p> <p>リスクの回転などからそのままピボットに行く時は、両方の足を踏みなおさないこと(演技のつなぎとしてあまり良くないし曲もいってしまうから)、</p> <p>マットは、必ずいつも違う場所を通るように特に意識しながら演技することが大事だということ(行ったりきたりや同じような使い方は良くな</p>	<p>8時から13時30分バレエ、クラブ、リボン練習 17時から21時フープ、ボール練習</p> <p>アチチュードピルエットから回転の時、回転の前に軸を直そうとして跳ねているので、ピルエットからスムーズに回転に入ること。</p> <p>投げの受けは毎回ひじから指先まで伸ばして手を出すこと。</p> <p>投げる前に止まっている時間があるので、投げの前の動きから流れでスムーズに入る。</p> <p>パンシェバランスの時、回転から入ってもそのまま入ってもルルベをするまでが長くて曲も行ってしまっているので、軸を探らず形になったらすぐにルルベすること。</p> <p>クラブは昨日の反省を生かしてピルエットも3回転いれて通しが出来ました。</p> <p>フープは前半曲の頭で入れるようになったのに、後半ピルエットが3回転回れるようになったら最後曲に遅れているのでピルエットは最後まで回るようにして間を詰めていけるように練習していきたいと思います。</p>

	<p>い)、 小技や M でミスが出てしまうのは、まだ体の引き上げが足りないのと顔が下を向いていたりするからだということ(手具が正しい場所にくるか は自分の体の状態で決まってくる)、 ちょっとした動きでも、大きく見せるために歩幅を出すように意識して遠くに遠くに進むように意識すること、 を注意されました。</p>	
7/27	<p>8時半～9時半バレエ、10時～14時4種目通し でした。</p> <p>今日は、4種目Dの実施9.0の通しを1本出す (ノミス)という練習でした。</p> <p>フープとボールは、1本目でとても集中をして出 すことが出来ました。けれど、クラブとリボン は、落下はないけれど難度が粘れていなか ったり、 難度は粘れていても少し意識が足りてい ないところで小さなミスが出てしまい、通 し3本目まで出すことが出来ませんでした。</p> <p>昨日よりはテンポで1本に集中して4種目 やる事が出来たので、明後日の練習から もつなげていけるように頑張ります！</p> <p>何をやる時も、絶対に体全体の力を入れて 引き上げてやらなければいけないというこ と(引き上げてやらないと色々なところが 痛くなってしま うから)、</p> <p>MGのバランスは、開脚の形を見せるだけ ではなく開脚をキープした状態で止まるこ と(体も起 き上がってはいけない)、</p> <p>ピボットのプレパレーションは、前や後ろ の足を何度も踏みかえないこと(体を引 き上げた状態から一気に軸足に乗ること)、</p> <p>特に後ろ持ちピボットは、最後に後ろに 重心が いってしまい引き上げが足りなくなっ てしまうから、回りきるまで絶対に形は 変えてはいけない ということ、</p> <p>上半身の動きやピボットやバランスの 後のだど</p>	<p>8時から14時バレエ、フープ、リボン練習 17時20時クラブ、ボール練習</p> <p>フープはピルエットを三回転回って最後は 曲通りに終わること。投げる前やジャン プの前はモタモタして時間を使わないで すぐに出ること。 だどう～バランスはだどうの後タンジュ も出さないこと。</p> <p>リボンのエシャッペが床に着いているの で、ジャンプがしっかり飛べていても無 くなってしま うので強くエシャッペして床から離すこ と。</p> <p>表情もまだまだ薄いので目でも強く表 現して最後まで華やかにしていること を注意されました。</p> <p>私の演技は最後にかけて弱くなっている ことが一番の改善点なので後半の曲の 盛り上がりに合わせて力強く踊り、ピ ルエットも3回転はしっかり回って見 ている人にインパクトが残る演技が 出来るようにしたいです。</p>

	<p>うをする時に、足も動いてしまい無駄足に見えてしまうことがあるからお腹を引き上げてやること、</p> <p>リスクの受けは、右手で受ける場合は必ず右側で受けること(左側で受けることで回転が途切れてしまうから)、</p> <p>を注意されました。</p>	
7/28		
7/29	<p>9時半～バレエ、10時半～13時ボール・フープの通し、16時半～20時アップ、クラブ・リボンの通しでした。</p> <p>今日は、4種目1本～2本必ずノーミスの通しを出す練習でした。</p> <p>少しずつ確率も良くなり、2本以内に落下ミスのない通しは出せるようになりました。</p> <p>でもまだ、落下がなくなってきただけでピボットの粘りや申告以上の回転数を回ることが出来ていないので、引き続き体は常に引き上げ1分半最後まで粘りきれないように頑張ります！</p> <p>ピボットは、最後まで絶対に形を変えないようにお腹を引き上げて背筋に力を入れることを忘れないこと、</p> <p>難度やリスク、Mをやる時は、その1回が本番で必ず決めると思いながらやらなければいけないということ(常に良いものを1回で出すというくせをつけなければいけない)、</p> <p>演技中は、指先まで力は抜いてはいけませんが、指先を固めるのではなく柔らかく曲のイメージを出せるようにすること、</p> <p>なんとなく曲に合わせるのではなく、必ず曲のアクセントで動き曲の盛り上がりや優しくなる部分を体</p> <p>で表現できるようにすること、</p> <p>1分半最後まで、絶対に足先の力は抜かずに1歩1歩軽く柔らかくふむように意識することが大事だということ、</p> <p>演技中は絶対に顔を下に下げてはいけな</p>	<p>9時から13時フープ、リボン</p> <p>16時から20時リボン、クラブ、ボール</p> <p>クラブは曲の強い所に合わせて胸を張ってポーズする。全てに(難度)めりはりをつけるために終わりには必ずトチカとひじを伸ばすこと。</p> <p>どの種目も胸と顔を上に向けて、表情はもっともっと明るくする。</p> <p>ジャンプは前足が下がった時に後ろ足が上がっているの、前足も後ろ足も同じタイミングで浮き上がるように飛ぶこと。</p> <p>演技の時ステップの所は体がまっすぐになっていて投げの時はだどうしているから投げが安定していないので、ステップや踊りの所は横脇と腕を柔らかく大きく動かして投げや難度の時は上半身は強く固めてブレないようにする。</p> <p>演技も確率が上がってきていると思うので、難度はもう一つ明確にして、投げは取れているけど幅を出して取れるように練習していきたいです。</p>

	<p>いうこと(顔を下げたしまうと背中も落ちてしまい、手具も正しく受けることが出来ないから)、を注意されました。</p>	
7/30	<p>8時半～9時半バレエ、10時～13時クラブ・フープの通し、17時～21時アップ、ポール・リボンの通しでした。</p> <p>今日は、4種目2本ノーミスの練習でした。午前中の通しは、リスクやMでのミスも少なく短時間でまとめることが出来たんですが、午後の通しは少し手具を待たずにリスクで落下ミスが出てしまい時間がかかってしまいました。最後の種目のリボンは、変えたリスクを決めることが出来ず悔しかったです。なので、通しの時はどんな時も冷静に対処をして技にはもっとこだわって練習していけるように頑張ります！</p> <p>ステップ中の操作や小技は、必ずはっきりと正確にやるのがとても大事だということ(ステップの操作は少し甘く納得してしまうことがあるから)、MGのピボットは、起き上がると同時にひざを一気に上に上げるイメージで回ること(絶対に形を作りながら回らないこと)、MGのピボットは、起き上がった時に少しでも前に終わってしまったら終末が汚くなってしまいと難度自体取れなくなってしまうということ、リスクなどの練習をする時は、必ず3回連続1回コントロールというのを繰り返して、試合と同じような緊張感でやるのがとても大事だということ、リボンのかきは、演技最後まで自分よりも先に先に動いているようなイメージでかかればいけないということ、4種目ともどんな場所の転がしでも、絶対に少しでも跳ねたりとんだりしてはいけないということ(ステップ中の場合はステップ自体キレてしまうから)、を注意されました。</p>	<p>8時から13時バレエ、クラブ、ポール練習 17時から時までフープ、リボン練習</p> <p>試合に向けてしっかり練習しているので、練習メニューもピルエット3回転は絶対回り、落下ミス無し、曲通り終わる、本当にパーフェクトな通しを2本出すまでやっているのだから全てにおいて力がついてきたと思います。</p> <p>でもこの通しが出来るまでが長いので、通しに入ったら体の力は抜かないでしっかり集中力を発揮して早いうちに良い通しが出来るようにしたいです。</p> <p>リボンの前投げの時は真上に投げて、後ろ投げの時はすごく遠くに投げてしまうので、手と体はだどうしないで止めて落ち着いて投げる。ジャンプは大きく前に出て飛ぶこと。大きく前に出て飛べは綺麗な形で飛べるけど、フープ時投げが詰まってしまうと飛べなくなるのでしっかり投げること。</p> <p>ピルエットはプレパレーションした所から180度きったところから数える。</p> <p>アチチュードターンの時は足が揺れないようにして最後はももを上を上げる。</p>
7/31	8時半～9時半バレエ、10時～13時ポール・リ	膝の痛みのため、練習休み

ボンの通し、17時～20時半アップ、クラブ・フープの通し、リボンのリスクの練習でした。

今日は、4種目2本ノーミスの練習でした。

だいたい確率は良くなってきているけれど、まだ種目によって差がありボールとリボンに時間がかかってしまいます。

4種目すべて確率良く決めていけるようにしなければ、試合では絶対に決まらないと思うので自分が時間かかってしまうと思う種目は通しの後のリスクなどの練習の時に、もっとプレッシャーをかけて練習していけるように頑張ります！

ボールの受けは、絶対に胸で受けたり片手でも抱えたりしてはいけないということ(リスクや難度自体がキレてしまう)、

スケールのバランスは、前足を上げてから体を下げて体は必ず水平に保ち頭は反らないこと(お腹の中に特に力を入れること)、

ステップは、1歩1歩最大限にひざ、つま先、ルルベを意識してやるのがとても大事だということ(実施面でとても大事だし少し意識するだけでみえかたが変わってくる)、

演技1分半最後まで、どこかの力を入れたり抜いたりしては絶対にいけないということ(抜いているつもりはなくても最後までずっと同じように引き上げられていないから)、

リスクの中の回転は、投げが短くても歩幅を小さくして必ず申告通りやること(遠かった場合もすぐに頭で考えて大きく進めるものにするなど常に頭を働かせておくのがとても大事だということ)、

を注意されました。