

Hiroko 先生 「いたが〜 (上半身〜)」

畑 智子

ポイント

- ・前半は上半身のほぐしのバリエーションを行い、後半のポーズにつなげていく構成で行います。
  - ・上半身をほぐすことで下半身の安定が増すこと。(ウォーリアからのヴァリエーション)、胸をひらくことで無理な背骨の使い方をしないことなどを伝えていきます。(ダウ・アサ)
- \* 3つのポーズは強度が強め、なので腰に負担がかかりやすいです。  
(ダウ・アサ)  
腰ではなく胸をひらくことで、腰への負担がかかりにくくなる。
- ・初・中級をターゲットにしています。前半のほぐしだけ終わらないように、後半に動きを入れていきます。
  - ・合。どを伸ばしているのか、使っているのか意識を促すためにわかりやすく伝えるようにしています。

★ 子ガの動きは、上半身をほぐすことで安定につなげる!!  
× オーリア

★ よつばいのポーズは、肩まわりや肩甲骨まわりをほぐすことができる。  
→ 上半身があたたまります。

★ 段階を踏んだポーズと声かけ

× できる人は、もっとこうしてみよう。や、ポーズを深めた人は、これに挑戦してみよう。  
など。

感想

肩甲骨を動かす動きを前半に取り入れると、体がとてもしんどい、後半の動きが取りやすくなるのが実感できました。身体全体が子ガの動きに慣れるまでの時間の長さが自分にとるとともに地味に長くて、大きい動きに入るのが、とてもしんどいからです。Nao先生の子ガリスンはリラックスする、どちらかと言えば自分を内観する動きでしたが、Hiroko先生の子ガは動く子ガで、私にとっては対照的なリスンでした。ありがとうございました。子ガの動きは「上半身をほぐすことで安定につなげる」ということを実感できました!