

令和6年度 新体操ジュニア講習会

日時 令和6年4月29日(月・祝)

会場 梅花中学校・高等学校 RG Lab.

参加者 小学1年生から中学3年生 73名

(小学1年生から小学5年生と小学5年生から中学3年生に分けて実施)

講師 ダンス 齋藤 美月

8歳の頃からジャズダンス、12歳からはバレエも始める。2013年よりUSJにてテーマパークダンサーとしてパレードやショーに出演。現在はパフォーマーとして舞台に立ちつつ、後進の指導もつとめる。

大阪テーマパークアンドダンス専門学校 Jazz 講師/神戸甲陽専門学校 Theme park style 講師



新体操 藤岡 里沙乃

全日本中学校総合体育大会個人総合準優勝、インターハイ個人フープ優勝、全日本インカレ個人総合準優勝、2018年イスラエルで行われた国際大会 個人総合優勝、日本体操協会新体操ナショナル強化選手。

引退後も、東京パラリンピックの閉会式や世界体操選手権のエキシビションに出演したり、全国30都道府県にて講師や指導、振付を行っている。



現行のルールで大切にされている「表現」について学びとなる部分が多く、また、講師の先生方の明るく元気な講習で、選手たちがより一層新体操を好きになれるような1日となりました。

行事名	令和6年度新体操ジュニア講習会
日・時	令和6年 4月29日
場所	梅花中学校・高等学校 RG Lab.
責任者	虎野絵実子

報告内容および反省点(次年度への問題点)(参加人数等)

参加人数

A 小学1年生から小学5年生 28名

B 小学5年生から中学3年生 45名 計73名 (欠席1名)

内容

A (小学1年生から小学5年生)

① ダンス

内容：ストレッチ、筋力トレーニング、センターレッスン、クロスレッスン、
明るい曲に合わせて50秒程度のダンス

② 新体操

内容：アイスブレイク、ストレッチ、歩く～ジャンプ難度
ボールの基本操作

B (小学5年生から中学3年生)

① ダンス

内容：ストレッチ、筋力トレーニング、センターレッスン、クロスレッスン、
明るい曲に合わせて50秒程度のダンス

② 新体操

内容：体力作り、アイソレーション、ストレッチ、筋力トレーニング、
ジャンプ、フープの基本操作

今回も昨年同様、小学1年生から5年生までのグループと小学5年生から中学3年生までのグループに分け、時間を分けて講習を行いました。

現行のルールで大切にされている「表現」について学びとなる部分が非常に多く、また、講師の先生方の明るく元気な講習で、選手たちがより一層新体操を好きになれるような1日となりました。