

虹

(三十二)

6月号

2010年

5月21日発行

担当者

福村朝世

(駒込2年)

NEWS

夏フェス

最近、暑くなってきましたねえ…。

そう！そろそろ夏です。夏といえば、プールや海とか、ナンパとか(笑)。人によって楽しみ方が違うと思いますが、われわれ演劇人にとつての夏はやっぱ、夏フェスしかないでしょう！！

と、いうわけで……。

中央地区夏季発表会。通称夏フェスが、6月27日(日)駒込高校にて行います！

新入部員が入ってから、もう2ヶ月。新入部員さん！ 出番ですよ！ この夏フェスでは、主に新入部員が活躍しています。(学校によって違います。)初舞台が、夏フェスになる人も多いと思います。皆さん、がんばって素晴らしい劇を創り上げてください。

夏フェスの詳細につきましては、近々各学校に要項が送られると思いますので、そちらをご確認ください。

★今月の特集★

やほーみなさん、虹6月号を担当します駒込高校2年 福村朝世です！

さてさて、皆さん。そろそろ夏ですよ！夏、それは青春！ とか思ってる人はいませんか？ 夏といえば、やっぱり体力トレーニングですよ！ 一年間でもっとも熱くなるこの季節。体力&精神力を鍛えることができるトレーニング方法を特集にあげてみました！

△体力トレーニング △ダイエットにもなるよ

△ こんな経験はありませんか？
長編の劇をやっているときに、「急にクラクラする・脱力感・思い通りに動けない」なんてことはありませんか？

その原因は、体力不足からきています。演劇部とは、学校の部活の種類では「文化部」という扱いになっていますが、実際にやっていることは運動部並みに体力を使います。とくに長い時間舞台上に立つ時には、かなりの体力と精神力を使います。

演劇部は女子のほうが多いという印象があります。なので、体力が少ない女子の方々に無理せずに体力をつけて、ダイエットまでできるという、一石二鳥な練習方法を教えてくださいと思います！

体力をつけるといっても、色々な方法があります。その中で私が一番にオススメする練習方法をお教えします！

△何をすればいいの？△

一番いいのは、やっぱり走ることです。

まあ、定番ですよね…。でも、走ろう！と思っても、つい面倒くさくなったりしてほったらかしにしてませんか？ 女性の方だと、「走ると言ってもさー、足太くなったりするんじゃないの？」とか思ってる人もいるでしょうが、陸上選手並みの練習じゃなければ、足なんて太くありません。

むしろ、脂肪が燃焼して細くそして美しい足になります。

△効果△

主に、「走る」ということをすると脚力のみならず、スタミナに関わる心肺機能、姿勢を保つ腹筋背筋、集中力なども同時に養われます。

△実際にやってみよう△

走ることは確かに大切ですが、ただ走ればいいということではありません。コツとしては「息が乱れないペースで長時間」これがもっとも良い方法です。軽いジョギングなどでも、30分〜1時間以上走れば効果がでます。ただ、これはいきなりやっても体力がつくわけではありません。長期間やらないと効果がでないので根気よく続けましょう。毎日ではなく、週に何回か決めた日に定期的に行うといいでしょう。

☆次号予告☆

5月15日、ワークショップ後、
都立向丘高校で、ある会が開かれた・：
講師の佐藤先生をはじめ顧問先生方
による対談……あくな話やこくな話♪
次号は7月8月合併号！その話が特集
であきらかに！！

次号必見！

戸山高校2年 森本雅美