

## 【JADE】2月2日・4日の練習について

### ◆オープニング合わせ

- ・最初の3のポーズ絶対合わせる→体の面の切り替えもギリギリまで待つこと
- ・トリプルのアームの形（特にダイアグナル）→6のハーフTのタイミングもう少し
- ・着地から次の動きの始まりを合わせる→ダウンするこの動き出しの合わせもう少し待てるように
- ・シェネトータッチ後のロール

1つ目のロールの動きだしをカウント通りに→耳・耳・アゴの下から刺す

トータッチメンバーのトップの体の面とアームの位置合わせ

最後のロールから5のアームを出すタイミング合わせ→よく曲を聞いて、「フォオ」まで数える

### ◆移動パート→特に7&8の部分、よく曲を聞いて（自分カウントにならない）

- ・移動の歩数、足の運びを確認
- ・体の面を確認
- ・アームを合わせる→3&4の動線気をつけて
- ・最終位置を確実に→OK

### ◆4回転前のパート

- ・キックジャンプのタイミングを合わせます（カウントより遅い）
- ・後ろのロールが正しく入れるようカウント確認→TDのヒットを合わせましょう
- ・右軸1回転のタイミング（特に着地）合わせ→パッセの高さをキープして
- ・4回転合わせ（特にアップのタイミング）→がまんして残してからスポット、を確実に
- ・4回転をしなくなった人は、起き上がった時の体の面と、動き出しのアームを揃えましょう

### ◆最後の3つに分かれたテクニクパート練習

スイッチ：後ろ足のストレッチ、トップで反らない、後ろに下がる時に&カウントでアームだけ準備

ペンシル：足ついてTで止まってからダウンに変更、軸足の膝・動足のつま先もう少し強くストレッチ

トータッチ：トップのタイミング、ポンの位置（肩上がらないように背中をたてて）、

振り向きのタイミング再確認済み

### ◆ラストポーズ

変更しました

- ・アームの人、ポンの銅線を統一しました。大きく回してください。
- ・ジャンプの人、選ばれしものなので、トップの形揃えましょう。
- ・ダウンする人、ダウンした後にバウンドしないように体は引き上げて

### ◆アラセゴン

- ・最初：シャープさと切り替えの速さを見せたい

足の高さ揺らがないように、体の面はつきり

全体の中でフォーカスされる場所、自分のパート終わり、を意識する

ジャンプ：後ろ足の形・場所は今のままで、体の面・**ポンの位置や動線**を確認

- ・ロール：カウント再確認、ブレパレーションのカウントから正確に、着地の形（目線）
- ・ラスト：フロアを広く使って大きく一体感のあるアラセゴン

軸にしっかり乗ることを意識して、疲れていても肩が上がらないように

### ◆Wから三角のパート

- ・2.5回転の二重Vへの移動、5&6&7&8としっかり踏む、重心の移動を素早く
- ・8のTモーションから1のアップを揃える、3のダウンを揃える
- ・三角の位置に着いたときの8は6番ルルベで止まること
- ・キックの人、着地は正面（顔下）でバウンドしない、6のポーズへのためが必要

### ◆最後のアラセゴン

- ・移動がベタ足の人が多いです。体を引き上げて、止まるカウントを明確に
- ・曲より早くならないように、しっかりプリエを踏んで
- ・ダブルへの入りのTのあてを思い出して