

☆ハワイアンフラKa Pua Eleコーチング☆

- 分析対象： 都甲睦美
フラ (アウアナ) Ka Pua E
(2007 年 12 月 16 日、骨髄バンクチャリティーの舞台で踊るため、
1 ヶ月間の eコーチングを受けた)
- コーチ： 都甲由紀子 (睦美の姉、フラ経験 2 年)
- 現状認識： 平成 19 年 11 月 3 日、自宅にて、一曲通して踊りを撮影した。
EizoJockey を使って、画像を再生し、目次をつけ、分析をした。
3GOOD、3MODIFY を整理、改善点を見極め、改善方法を設定した。

3GOOD

- ・ 足の動きは安定している。
- ・ 上半身がぶれずに、腰を動かすことができている。
- ・ 顔の向きは正しい。目線の移動はスムーズである。



3MODIFY

- ・ 笑顔がひきつっている
- ・ 手の動きで注意すべき点がある
耳で花をつくところで、腕の高さが低くなる
花をつくる手が、小さく見える
レイを撫でる振りの動きがぎこちない
- ・ 大まかな動きで注意すべき場所がある
ハワイの場所を表す動作の前の動きが雑である



● 3MODIFY の詳しい改善点について (→ 改善方法)

・ 笑顔

余裕がなくて笑えない (→ 踊りを完璧にたたきこむ。練習あるのみ。)
緊張してしまう (→ 私の踊りを見て！という気持ちになれるように。自信を持つ。)
笑顔を褒められたらありがたいと言えない
(→ 毎日、鏡に貼った自分のいい笑顔の写真、「ニコ、ニコ」と書かれたカード、母の書「笑」を見て笑顔練習をする (写真添付)。笑顔を褒めてもらったら「ありがとう」と言う。)

・ 手

プア (花) の手を立てる (→ プアの部分練習する)
指先まで神経を使う (→ 鉛筆ころころ練習をする)
振りど振りの間を丁寧につなげる (→ 意識しながら練習する)

・ 大まかな動き

振り自体を丁寧に、大げさにならないようにする
動きをなめらかに続けるよう意識する
動きをやわらかくするように意識する (→ この部分の練習を毎日やる)

- 結果の検証 12月9日、自宅にて、一曲通して踊りを撮影した。
EizoJockey Double 操作を使い、2画面比較で前回撮影の画像と比較した。
目次をつけ、改善点を確認した。

- 3MODIFY の改善の検証

- ・ 笑顔

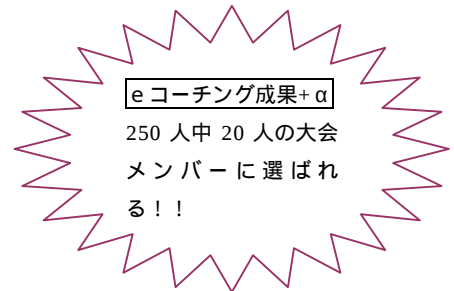
1ヶ月の練習により、余裕を持って踊れるようになったことから、自然な笑顔ができるようになった。e コーチングの成果があったものと思われる。

- ・ 手

プア (花) の手を立てて、きれいな形をつくることができおり、指先まで神経を使って踊れている。振りど振りの間を丁寧に繋げて踊れるようになった。

- ・ 大まかな動き

練習の成果により、ハワイの場所を表す振りを、なめらかに、やわらかく踊れるようになった。



プアの手 <改善前>



<改善後>



- 本人の感想 鏡で見るのとは違って、自分の踊りを画像で見ることに集中することで、問題点を洗い出すことができた。その問題点を改善するため、意識して練習する部分を整理することができたので、効率的に練習することができた。ひとつひとつのふりを丁寧に踊れるように練習し、その効果を、2画面比較で見ることができ、この1ヶ月の成長を確認することができてよかった。12月16日(今日)の舞台では、1ヶ月の成果が表れ、落ち着いて、笑顔で踊ることができた。

- コーチの感想 Eizo Jockey を使ってeコーチングすることで、妹の踊りがさらに上手になり、それを確認することもできた。1ヶ月、笑顔がステキ！」と意識的に妹をほめつつ、練習の様子を見ながら応援するのは楽しかった。Eizo Jockeyって、本当に便利なソフトだなあと思った