

梅雨シーズン到来！  
外で思いっきり遊べないことが多いかもしれないけれど  
おうちで体を動かして遊んでみよう！  
ホームページで紹介しているLACドリルにもチャレンジしてみようね！



## 6月の授業内容

今月の目標：先生の話静静地に聞こう

☆年少少・年少クラス <月別集中パート/縄跳び>

6/3	縄を両手で回そう、跳び越えよう。
6/10	素早く跳び越えよう、前跳びをやってみよう。
6/17	連続でたくさん跳んでみよう。大縄を小波で跳んでみよう
6/24	連続前跳び、後ろ跳びに挑戦してみよう

☆年中・年長クラス <月別集中パート/縄跳び>

6/3	前跳び、後ろ跳びを連続でたくさん跳ぼう
6/10	ケンケン跳び、大縄に挑戦しよう
6/17	あや跳びに挑戦しよう 大縄をタイミングよく跳び越えよう
6/24	いろいろな跳び方で跳んでみよう 大縄で連続跳びに挑戦しよう

☆小学生クラス <月別集中パート/縄跳び>

6/3	前跳び、後ろ跳びを素早く連続で跳ぼう 大縄をタイミングよく跳び越えよう
6/10	ケンケン跳び、駆け足跳びを連続で跳ぼう 大縄は跳んだらすぐに抜けよう
6/17	あや跳び、交差跳びに挑戦しよう 大縄を連続で跳んでみよう
6/24	二重跳びに挑戦しよう 大縄をみんなで一緒に跳んでみよう



## 保護者の方からの質問にLAC代表遠山が答えます！



【Q】子どもが転びやすくケガが心配なのですが、直すにはどのような運動をすればよいのでしょうか？

【A】転びやすいのにはさまざまな原因が考えられますが、いろいろな「地面」の上を歩く経験を増やし、足裏の感覚を磨くことが重要です。デコボコ、ツルツル、冷たい、温かいなど、「地面」を探しては歩かせてみてください。ただ、転ぶことも実は大事。転んでいるうちに自然と手が前に出るようになり受け身がとれるようになります。



【Q】子どもが頼りない性格なのですが、運動で変わりますか？

【A】無理のない範囲で、何かスポーツを始めてみてはいかがでしょうか。スポーツには個人競技・チーム競技と大きく分けて2つありますが、ともに責任感やコミュニケーションスキルを養うことができます。性格も変わってくると思いますので、ぜひいろいろ試してみてください。本人がやってみたいと思うスポーツを選んでみてください。



## LACチーフトレーナー古山が教えるランパートのポイント

「走る」「跳ぶ」などの力を養うランパートでは、特に足裏の使い方に着目しています。

スキップやジャンプのドリルは、足裏全体で踏み込んだり、つま先側で地面を蹴ったり跳んだりします。さらに、つま先側（足指）を使うことは、自然と、拇趾球（ぼしきゅう）などの「足指の付け根」を使うことにもなり、「走る」「跳ぶ」などの力強さやバランス力も身につけていきます。



お問い合わせ先：リトルアスリートクラブ事務局

TEL：03-6661-7238 ※受付時間：月～金曜 10:30～17:30(祝日、年末年始を除く)

Email: info@little-athlete.com

Facebook: <https://www.facebook.com/littleathleteclub/>