

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てね！



6月の授業内容

今月の目標:たくさん挑戦して運動を上手になろう！

☆年少少クラス <月別集中パート／縄跳び・マット導入運動>

6/2,3,5	縄跳びを使って遊んでみよう
6/9,10,12	いろいろなジャンプをしてみよう、動いている大縄をジャンプ
6/23,24,26	縄跳びを自分で回してみよう

☆年少クラス <月別集中パート／縄跳び・マット導入運動>

6/2,3	動いている大縄を跳ぶ、自分で縄を回す
6/9,10	回っている大縄を走り抜ける、前跳び
6/23,24	回っている大縄に入って跳ぶ、前跳びを連続で跳ぶ

☆年中・年長クラス <月別集中パート／跳び箱・ボール>

6/2,3	跳び箱(踏切練習、カエルで跳び箱に乗るなど)、 ボール(避ける、転がす、投げる、捕るなど)
6/9,10	跳び箱(踏切練習、カエルで跳び箱に乗る、開脚跳びなど)、 ボール(打つ、蹴る、キャッチボール、片手投げなど)
6/23,24	跳び箱(開脚跳び、台上前転など)、 ボール(キャッチボール、的当てなど)

☆小学生クラス <月別集中パート／跳び箱・ボール>

6/2,3	跳び箱(踏切、カエルで跳び箱に乗る、開脚跳びなど)、 ボール(投げる、打つ、捕る、蹴るなど)
6/9,10	跳び箱(開脚跳び、台上前転、閉脚跳び乗りなど)、 ボール(キャッチボール、的当て、ボールゲーム)
6/23,24	跳び箱(開脚跳び、台上前転、閉脚跳び挑戦など)、 ボール(遠投、キャッチボール、ボールゲーム)

☆親子体操クラス

今月のテーマは、アスレティックパート、下半身強化です。速く走るための土台となる、脚の力を養いましょう。片足立ちやジャンプができるように、たくさんのお道具を使っています。



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」を探っ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出るようになり受け身がとれるようになります。



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注目しています。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。



お問合せ先: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/littleathleclub/>