



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：先生の話をおやま座りで最後まで聞いてから動こう

☆年少少・年少クラス <月別集中パート/鉄棒>

6/2,3	体を腕で支える感覚を体感しよう
6/9,10	鉄棒を握って自分の体を持ち上げてみよう
6/16,27	鉄棒の高さに慣れよう
6/23,24	前回りなどを体験して回転に慣れよう

☆年中・年長クラス <月別集中パート/鉄棒>

6/2,3	腕の力を鍛えて鉄棒運動の土台をつくろう
6/9,10	鉄棒の高さに慣れよう
6/16,27	前回りを得意になろう
6/23,24	逆上がりに挑戦してみよう



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。本人がやり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/littleathleteclub/>