



暑い日が続いていますが、元気に遊んでいますか？
夏休みは海や川へでかけたり、虫取りをしたりと、
いつもと違う経験ができるチャンスがいっぱい！
たくさん遊んでいろいろな思い出をつくりましょう！

8月の授業内容

今月の目標：たくさん挑戦して、上手にできるようになるう！

☆年少少クラス <月別集中パート／ボール・鉄棒導入運動>

8/4,5	ボールを使って遊ぼう
8/18,19	ボールを転がしてみよう
8/25,26	ボールを投げてみよう

☆年少クラス <月別集中パート／ボール・鉄棒導入運動>

8/4,5	両手投げ、バウンドキャッチ
8/18,19	投げたり蹴ったりしてのを狙う
8/25,26	お友だちとコロコロパス

☆年中・年長クラス <月別集中パート／マット・縄跳び>

8/4,5	マット(前転、後転、開脚後転など)、 縄跳び(縄回し、ヘビ、前回し、前跳び、大縄など)
8/18,19	マット(開脚前転、開脚後転など)、 縄跳び(縄回し、前跳び、後ろ跳び、大縄など)
8/25,26	マット(開脚前転、開脚後転、倒立など)、 縄跳び(前跳び、後ろ跳び、駆け足跳び、あや跳び、大縄など)

☆小学生クラス <月別集中パート／縄跳び・鉄棒>

8/4,5	縄跳び(前跳び、後ろ跳び、あや跳び、交差跳びなど)、 鉄棒(ぶら下がる、ツバメ、足抜き回り、前回り、逆上がり練習など)
8/18,19	縄跳び(あや跳び、交差跳び、駆け足跳び、駆け足あや跳びなど)、 鉄棒(前回り、逆上がり、空中逆上がりなど)
8/25,26	縄跳び(駆け足あや跳び、駆け足交差跳び、二重跳びなど)、 鉄棒(前回り、逆上がり、空中逆上がり、空中前回りなど)

☆親子体操クラス

今月のテーマは、アスレティックパートと、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。たくさんのお道具を使っています。

LAC代表トレーナー・遠山健太おすすめの本

夏休みに入りましたね。今年は特に猛暑が続いていますが、熱中症には十分に気をつけて、外遊びを楽しんでほしいと思います。ただ、室内で子どもと一緒に読書をするのもオススメです。今日は「運動」に関する絵本をご紹介します。

【年少少、年少、年中向け】『よいいどん』(福音館書店)

動物たちの運動会のお話。くま君は障害物競争に出場しますが失敗ばかり…。それでも一生懸命走る姿に心が打たれます。

【年長向け】『ぼくのジィちゃん』(佼成出版社)

頼りなさそうなおじいちゃんが、運動会のリレーのアンカーに選ばれます。そんなおじいちゃん、実は元〇〇選手なんです！

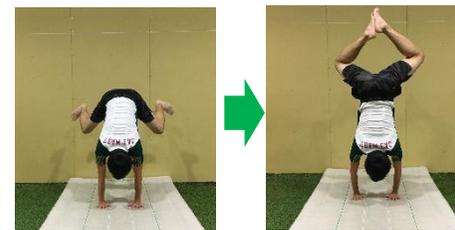
【小学校低学年向け】『お父さんのVサイン』(小峰書店)

運動が大の苦手であるパパが、運動会のリレーに出場することに。ダイエットを試みながら当日に向けて、必死に準備する父親の姿に感動します。

お家でもできるLACドリル

『カエルの足打ち』

カエルホップをし、手で体を支えている間に両足裏を「パチン」と打ち合わせます。腕で体重を支える運動なので、逆立ちや跳び箱の練習にも有効です。



お問合せ先:リトルアスリートクラブ事務局

※8月13日から15日は夏季休業とさせていただきます。

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/