

夏休みはたくさん遊べましたか？
まだまだ暑い日が続くので、水分をしっかりとって熱中症には気をつけましょう。
秋に運動会がある子は、運動会に向けて今から練習しよう！



9月の授業内容

今月の目標：ボールから目を離さずに動作をしよう

☆年少少・年少クラス <月別集中パート/ボール>

9/1	両手でボールを投げられるようになろう
9/8	上に投げたボールを捕れるようになろう
9/15	手でボールをまっすぐ転がせるようになろう
9/22	お友だちと向かい合って座り、ボールを転がしキャッチボールをしよう

☆年中・年長クラス <月別集中パート/ボール>

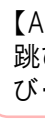
9/1	片手でまっすぐ投げられるようになろう
9/8	動いている的を片手で狙ってみよう
9/15	ボールをまっすぐ蹴る練習をしよう
9/22	ドリブルをして、ボールにたくさん触ろう



保護者の方からの質問にLAC代表遠山が答えます！



【Q】小学校に上がる前に、縄跳びはどれくらいまでできるようになればいいですか？



【A】個人差や経験値の差もありますので、基準は難しいですが、前跳び・後ろ跳びが1回はできるといいですね。可能であれば、前跳び・後ろ跳びを連続で跳ぶことを目指してみてください。



【Q】子どもが特定の種目だけやりたがらない場合の対策を教えてください。

【A】①無理にやらせない 嫌なこと、やりたくないことを無理にやらせることはかえって逆効果。まずはどんな小さなことでもいいのでできることから始めて、少しずつ自信をつけることが必要です。
②家族と一緒に楽しむ 周りの人が楽しそうにやっていたら自分もやりたくなりませんか？子どもは特にいるんなものを見て真似をします。ぜひご家族一緒に身体を動かして遊んでみてはいかがでしょうか？



LACチーフトレーナー古山が教えるマットパートのポイント

マットパートでは、クマ歩き、カエルホップなどのドリルをしながら、積極的に手のひらを使います。手のひらで体を支えることで、握力、腕力、体幹などを強化します。同時に、硬くなりやすい手首や股関節を柔軟にしていきます。そして、回ったり逆さになりながら、自分の思い通りに体を動かす体験を重ねていけば、様々な運動やスポーツに役立つでしょう。

