

9月につづき、10月も運動会というお子さんも多いですね。
運動会前になってからあせってかけこの練習をしていませんか？
どんな運動も日々の積み重ねが大切です。
いまから来年の運動会に向けて、走る練習をたくさんしてみよう！



10月の授業内容

今月の目標:あせらず丁寧に動作をしてみよう

☆年少少・年少クラス <月別集中パート/縄跳び>

10/7	縄を両手で回そう。跳び越えよう
10/14	素早く跳び越えよう。前跳びをしてみよう
10/21	連続でたくさん跳んでみよう。大縄をくぐる、跳び越える
10/28	連続前跳び、後ろ跳びに挑戦してみよう。大縄に入って跳び越えてみよう

☆年中・年長クラス <月別集中パート/縄跳び>

10/7	連続で前跳び、後ろ跳びをしよう
10/14	駆け足跳び、ケンケン跳び、大縄跳びに挑戦しよう
10/21	あや跳びに挑戦。タイミングよく大縄を跳び越えよう
10/28	いろいろな跳び方を覚えよう。大縄を連続で跳んでみよう

☆小学生クラス <月別集中パート/縄跳び>

10/7	前跳び、後ろ跳びを、素早く連続で跳ぼう。タイミングよく大縄を跳び越えよう
10/14	連続でケンケン跳び、駆け足跳びを跳ぼう。跳んだらすぐに大縄を抜けよう
10/21	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
10/28	二重跳びに挑戦しよう。みんなで一緒に大縄を跳んでみよう



LAC代表トレーナー・遠山健太コラム「成長痛」

「成長痛」はよく使われる言葉ですが、実は医学的に定義されているわけではありません。急な成長により、骨についている腱が引っ張られて痛むことが原因、と一般的に言われていますが果たしてそうなのでしょうか？お医者さんから「成長痛だね」と言われたら、ほとんどが「骨端軟骨障害」と思っているでしょう。これは骨の先端部分の軟骨が疲労により傷んでいる状態のことを指します。「習得するスポーツは、幼少期に一つに決めないほうがいい」という意見に私が賛成なのは、同じ動きを繰り返すことによってケガのリスクが高まるからです。軟骨の炎症もその一つ。

一度痛みが発症すると、軟骨の周囲に炎症が起きやすくなり、一生つきまとうという例もあります。それでも、幼少期に一つのスポーツをやらせたい場合は、練習の負荷が大きい、もしくは頻度が多いチームは避けたほうがよいでしょう。子どもがやっていて楽しいと思えるような練習を提供するチームや教室に入るように心がけましょう。



運動能力が伸びる意外な動作②「飲み物運び」



お子さんにお飲み物を運んでもらうことはありますか？こぼさないよう、飲み物を揺らさないようにする体の使い方は、まるで平均台を渡るようですね。飲み物ばかり見るとつまずきます。なかには置くところを通り過ぎてしまう子もいるでしょう。まわりを見る余裕も必要ですね。グラスやカップに入った飲み物は、体のちょっとした動きに影響されるのでバランスをとる力が育まれます。そして、揺れ出したときの緊張感、クリアできた達成感など、心の面も刺激できるんですよ！