

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：たくさん走って、風邪に負けない強い体をつくろう！

☆年少少クラス <月別集中パート／平均台・跳び箱導入運動>

10/13,14,16	一人で平均台を進む
10/20,21,23	障害物をよけながら進む
10/27,28,30	お友だちと一緒に平均台を進む

☆年少クラス <月別集中パート／平均台・跳び箱導入運動>

10/13,14,	平均台をいろいろな動きで進む
10/20,21	ゆらゆら平均台や障害物をよけながら一人で進む
10/27,28	お友だちと一緒に平均台を進む

☆年中・年長クラス <月別集中パート／ランパート強化、縄跳び>

10/13,14,	ラン強化(スタートダッシュ、走り方のポイントなど)、 縄跳び(縄回し、蛇、前回し、前跳び、大縄など)
10/20,21	ラン強化(スタートダッシュ、障害物走など)、 縄跳び(縄回し、前跳び、後ろ跳び、大縄など)
10/27,28	ラン強化(障害物走、リレーなど)、 縄跳び(前跳び、後ろ跳び、駆け足跳び、大縄など)

☆小学生クラス <月別集中パート／ランパート強化、マット運動>

10/13,14,	ラン強化(スタートダッシュ、障害物走など)、 マット(前転、後転、開脚前転、開脚後転など)
10/20,21	ラン強化(加速、多方向への走りなど)、 マット(前転、後転、開脚前転、開脚後転、倒立など)
10/27,28	ラン強化(コーナー走、リレーなど)、 マット(開脚前転、開脚後転、倒立、側転など)

## ☆親子体操クラス

今月のテーマはアスレチックパート、スローイングパートです。ボールを転がす、投げる、蹴ることを、親子でパスしながら行うことで距離感の感覚を養います。



## 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」と思っています。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良い」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。飲み物ばかり見てるとつまずきます。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！