



寒い日が続くようになってきましたね。

季節の変わり目は風邪をひきやすいので、手洗いうがいをこまめにして、予防を心がけましょう！ たくさん運動をして体力をつけて、風邪をひきにくい体をつくりましょう！



11月の授業内容

今月の目標：ボールに慣れたら、次は投げたり、捕ったり、避けたり、蹴ったりして、ボール運動を楽しもう！

☆年少少・年少クラス <月別集中パート/ボール>

11/3,4	自分で投げたボールをキャッチ！（上に投げる、弾ませる）
11/10,11	ボールを前に投げる、ドリブルをする、蹴る！
11/17,18	キャッチボールをしよう！
11/24,25	ボールを使ってゲームをしよう！

☆年中・年長クラス <月別集中パート/ボール>

11/3,4	自分で投げたボールをキャッチしたり、ドリブルをしよう！
11/10,11	ボールを投げる、ボールを蹴ろう！
11/17,18	キャッチボールとパス練習をしよう！
11/24,25	ボールを使ってゲームをしよう！

☆小学生クラス <月別集中パート/ボール>

11/3,4	自分で投げたボールをキャッチ、ドリブル、ボールを蹴ろう！
11/10,11	二人でキャッチボールをしよう！
11/17,18	仲間でパス回し練習をしよう！
11/24,25	ボールを使ってゲームをしよう！



LAC代表トレーナー・遠山健太コラム「体力測定」

小学生の場合、そろそろ体力測定の結果が手元に返ってくるころですね。体力測定では、体力をAからEまでの5段階で評価していますが、それが必ずしもお子さんの現在の運動能力を示すわけではありません。なぜなら、現在の文科省の評価は、各学年の測定値の平均をもとにしたもので、「体の大きさ」という視点が入っていないからです。

我々、運動の指導者が評価する場合は、子どもの身長や体重をまずみて、各測定値(各体力)を分析します。体力には年齢だけでなく、「体の大きさ」が影響するからです。ですから、A～Bだからといって喜ぶのは早いですし、D～Eだからといって悲観的になることもありません。まずは自分のお子さんの「体の大きさ」を知り、どういう体力が特長的なのかを判断することが重要です。



11月11日(日)10:00～11:30 グリーンカレッジホール(板橋区・志村)で遠山トレーナーが講演を行います。
「幼少期の運動子育て講演会～体力測定結果を分析しよう～」
ご興味のある方はLAC事務局へお問い合わせください。



お家でもできるLACドリル

『片足バランスキャッチ』

片足でバランスをとり、飛んできたボールをキャッチします。足元が不安定な状況でボールをキャッチすることで、バランス能力や体勢を維持するための力がつきます。

