



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：簡単な運動も、難しい運動も全力で取り組もう

☆年少少クラス <月別集中パート／跳び箱・縄跳び導入運動>

11/3,4,6	ロイター板を使ってジャンプをしよう
11/10,11,13	跳び箱にカエルさんで乗ってみよう
11/17,18,20	助走してから、跳び乗りに挑戦

☆年少クラス <月別集中パート／跳び箱・縄跳び導入運動>

11/3,4	踏切、跳び乗りの練習
11/10,11	助走してから、開脚跳びの練習
11/17,18	台上前転に挑戦

☆年中・年長クラス <月別集中パート／マットパート、鉄棒>

11/3,4	マット(前転、後転、開脚後転など)、鉄棒(ツバメ、お布団干し、前回りなど)
11/10,11	マット(開脚前転、開脚後転など)、鉄棒(ツバメ、お布団干し、前回り、逆上がり練習など)
11/17,18	マット(開脚前転、開脚後転、倒立など)、鉄棒(ツバメ、お布団干し、前回り、逆上がりなど)

☆小学生クラス <月別集中パート／縄跳び、鉄棒>

11/3,4	縄跳び(前跳び、後ろ跳び、あや跳び、大縄跳びなど)、鉄棒(前回り、逆上がり、空中逆上がりなど)
11/10,11	縄跳び(交差跳び、駆け足跳び、駆け足あや跳び、大縄跳びなど)、鉄棒(逆上がり、空中逆上がり、空中前回りチャレンジなど)
11/17,18	縄跳び(後あや跳び、後ろ交差跳び後駆け足跳び、二重跳び、大縄跳び)、鉄棒(逆上がり、空中逆上がり、空中前回りなど)

☆親子体操クラス

今月のテーマは上半身強化、アスレチックパートです。縄を回して手首や肘、肩などの関節を動かしたり、縄を引っ張ることで手や腕にしっかり力を入れる感覚を養います。



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。

