



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：縄が足に引っかからないようにグージャンプを心がけよう

☆年少少・年少クラス <月別集中パート/縄跳び>

11/3,4	床に置いてある縄を連続で跳ぼう
11/10,11	引っかからないように大縄を跳ぼう
11/17,18	短縄の回し方を習得しよう
11/24,25	自分で短縄を回して、1回跳べるようになるう

☆年中・年長クラス <月別集中パート/縄跳び>

11/3,4	前跳びができるようになるう
11/10,11	前跳びを連続でできるようになるう
11/17,18	後ろに縄を回す感覚をおぼえよう
11/24,25	先生と一緒に後ろ跳びをして、感覚を身につけよう



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。

