

12月になり、すっかり冬らしくなってきましたね。
寒くても天気の良い日はぜひ外に遊びに出かけてください！
運動をすれば体がぽかぽかになりますよ♪



12月の授業内容

今月の目標：跳び箱に挑戦！

跳び乗る力と、跳び越す力を身につけよう！

☆年少少・年少クラス <月別集中パート/跳び箱>

12/1,2	カエルで跳び越す、グーパーで座る
12/8,9	高い跳び箱にツバメの力で跳び乗る
12/15,16	縦位置と横位置で跳び箱に挑戦
12/22,23	開脚跳びで跳び越そう！

☆年中・年長クラス <月別集中パート/跳び箱>

12/1,2	カエルで跳び越す、グーパーで座る
12/8,9	高い跳び箱にツバメの力で跳び乗る
12/15,16	縦位置と横位置で跳び箱に挑戦
12/22,23	開脚跳び、台上前転

☆小学生クラス <月別集中パート/跳び箱>

12/1,2	横位置で跳び越える
12/8,9	高い跳び箱に挑戦
12/15,16	高い跳び箱で、開脚跳び(縦位置・横位置)に挑戦
12/22,23	開脚跳び、台上前転



LACチーフトレーナー古山が教えるアスレチックパートのポイント

アスレチックパートはランパート&マットパートの総仕上げという位置づけです。ラダーを使って走ったり、平均台を使ったりと、遊具を使ってルートを作れば楽しみながら運動神経を育めます。近くの公園でも、花壇の段差を平均台代わりにするなどの工夫で同じようにアスレチックパートのルートを作ることができますよ。



お家でも出来るLACドリル

『恐竜ジャンプ』

恐竜歩きの姿勢をとり、片方の後ろ脚を高く上げたままジャンプをします。高くジャンプができると、倒立も上達します。ジャンプをするときは手と手の間を見ることがポイントです。



●冬季休業のお知らせ

LAC事務局は『12月27日(木)～1月6日(日)』まで冬季休業させていただきます。なお、1月5日(土)、6日(日)のレッスンはお配りしている年間スケジュールの通り、実施いたします。ご不明点がございましたら、LAC事務局までお問合せください。
TEL:03-6661-7238 Email:info@little-athlete.com