

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！
運動をすれば体がぼかぼかになりますよ♪



12月の授業内容

今月の目標：腕で体を支える力をつけよう

☆年少少・年少クラス <月別集中パート/跳び箱>

12/1	跳び箱上り下り。カエルジャンプを練習しよう
12/8	跳び箱にカエルで乗ろう。ゲージャンプで踏み切ろう
12/15	開脚跳びに挑戦しよう
12/22	先生の補助なしで開脚跳びに挑戦しよう

☆年中・年長クラス <月別集中パート/跳び箱>

12/1	カエルジャンプで遠くに進もう。ゲージャンプで踏み切ろう
12/8	開脚跳びに挑戦しよう
12/15	台上前転に挑戦しよう
12/22	高い段数にも挑戦しよう



LACチーフトレーナー古山が教えるアスレティックパートのポイント

アスレティ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てます。近くの公園でも、花壇の段差を平均台代わりにするなど工夫で同じようにアスレティ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