

あけましておめでとうございます。  
2019年もリトルアスリートクラブをどうぞよろしくお願い申し上げます！  
子どもたちの笑顔のために、トレーナー一同さらに精進してまいります。



## 1月の授業内容

今月の目標:元気に楽しく運動をしよう!

### ☆年少少クラス <月別集中パート/マット・ボール導入運動>

1/5,6,8	マットの上で転がろう
1/19,20,22	前転に挑戦してみよう
1/26,27,29	倒立に挑戦してみよう

### ☆年少クラス <月別集中パート/マット・ボール導入運動>

1/5,6	前転の練習
1/19,20	ブリッジ・後転の練習
1/26,27	倒立に挑戦してみよう

### ☆年中・年長クラス <月別集中パート/ランパート(強化)・鉄棒>

1/5,6	ラン強化(スタートダッシュ、走り方のポイントなど)、 鉄棒(前回り、逆上がり、空中逆上がりなど)
1/19,20	ラン強化(スタートダッシュ、障害物走など)、 鉄棒(逆上がり、空中逆上がり、空中前回りチャレンジなど)
1/26,27	ラン強化(障害物走、リレーなど)、 鉄棒(逆上がり、空中逆上がり、空中前回りなど)

### ☆小学生クラス <月別集中パート/ランパート(強化)・マット運動>

1/5,6	ラン強化(スタートダッシュ、障害物走など)、 マット(前転、後転、開脚前転、開脚後転など)
1/19,20	ラン強化(加速、多方向への走りなど)、 マット(開脚前転、開脚後転、倒立など)
1/26,27	ラン強化(コーナー走、リレーなど)、 マット(開脚前転、開脚後転、倒立、側転など)

### ☆親子体操クラス

今月のテーマは、アスレティックパートとスローイングパートです。ボールを転がす、投げる、捕るなど、今までのおさらいをしながら運動します。



## 足首のねんざの対処法

はじめまして。東京都世田谷区二子玉川の「箕山クリニック」の理学療法士・太田です。今回は運動中に最も起こりやすいケガ「足首のねんざ」についてお伝えします。

ねんざという軽視されがちですが、実は足首周りにある靭帯が断裂した状態。適切なタイミングで処置を行わないと、しっかり治りきらず、ねんざを繰り返したり、将来的に様々な弊害を生む可能性もあります。

ねんざの処置で大切なのは、「できるだけ早く腫れをひかせること」。そのために4つの処置(安静、冷却、圧迫、挙上)を行いますが、正直全部を実行するのは大変! この中で忙しい毎日の中で常に行えるのが「圧迫」。これだけでも適切に行えていれば、その後の靭帯の修復が順調に進む可能性が高くなります。ただ、「圧迫」のし方はねんざの症状によって異なるため、適切な判断ができる医師に診てもらうことが大切です。

箕山スポーツクリニック  
TEL 03-5717-9927

HPIはこちらからご覧ください→



## 運動能力が伸びる意外な動作③「雑巾がけ」

大掃除でお子さんと雑巾がけをしたというご家庭もあると思います。

雑巾がけには足が速くなる要素が詰まっています。その姿は陸上のクラウチング姿勢や動物歩きの「クマ」とそっくりで、股関節を使って床を蹴る練習になるからです。ぜひ親子でやってみてくださいね。

