

寒い日が続いていますが、体調はいかがですか？
風邪やインフルエンザが流行っているので、手洗いうがいはもちろん、マスクをつけたり部屋を加湿したりして対策しましょう！
適度な運動も風邪予防につながりますよ！



2月の授業内容

今月の目標：つま先トントンジャンプを意識して、縄跳びをしよう！

☆年少・年少クラス <月別集中パート/鉄棒>

2/3	縄の回し方を確認して、前跳びに挑戦しよう
2/10	素早く跳び越えよう。連続跳びに挑戦しよう
2/17	後ろ跳びに挑戦しよう。大縄をぐる、跳び越える
2/24	連続前跳び、連続後ろ跳びに挑戦しよう 大縄に入って跳び越えてみよう

☆年中・年長クラス <月別集中パート/鉄棒>

2/3	前跳び、後ろ跳びを連続で跳ぼう
2/10	駆け足跳び、ケンケン跳び、大縄跳びに挑戦しよう
2/17	あや跳び、交差跳びに挑戦しよう 大縄跳びを跳んだらすぐに抜けよう
2/24	いろいろな跳び方で跳んでみよう 大縄跳びの8の字連続跳びに挑戦しよう

☆小学生クラス <月別集中パート/鉄棒>

2/3	前跳び、後ろ跳びを素早く連続で跳ぼう 大縄跳びをタイミングよく跳び越えよう
2/10	ケンケン跳び、駆け足跳びを連続で跳ぼう 大縄跳びは跳んだらすぐに抜けよう
2/17	あや跳び、交差跳びに挑戦しよう 大縄跳びの8の字連続跳びに挑戦しよう
2/24	二重跳びに挑戦しよう 大縄跳びの8の字跳びでいろいろな跳び方に挑戦しよう



保護者の方からの質問にLAC代表遠山が答えます！



【Q】いつ頃までにスキップができるようになればよいですか？

【A】明確な目安は特にありません。ただ、スキップの動きはかけっこにつながると言われていますので、体育などで走ることが増える小学生になる前には習得しておいたほうがよいと思います。



【Q】筋肉を積極的につけるような運動は子どもに必要でしょうか？

【A】いわゆるダンベルなどを持って行う「筋トレ」はケガのリスクが高まるのでやらないほうがいいのですが、自分の体重を利用して行うスクワット、腕立て伏せ、懸垂などの運動はやっても問題はありません。
幼少期はあえて筋肉に負荷をかけるというよりは、うんていなど、力を使うような遊びを行うことによって筋肉量を増やしていったほうがいいでしょう。



お家でもできるLACドリル

『肘曲げぶら下がり』

肘を曲げて、鉄棒にぶら下がる動きです。
上手にできると、逆上がりもできるようになるかも!?

お家で、お父さんお母さんの腕にぶら下がっていてもいいですね。

