



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：高さと同転に慣れて、鉄棒を好きになろう

☆年少少・年少クラス <月別集中パート/鉄棒>

2/2,3	ツバメと懸垂で腕の力を鍛えよう
2/9,10	前転で回転に慣れよう
2/16,17	先生の補助付きで前回りを経験しよう
2/23,24	一人で前回りをできるように挑戦してみよう

☆年中・年長クラス <月別集中パート/鉄棒>

2/2,3	一人で前回りをできるようにしよう
2/9,10	逆上がりの足の振り上げ方、体幹の保持の仕方を覚えよう
2/16,17	先生の補助付きで逆上がりを経験しよう
2/23,24	一人で逆上がりをしてみよう



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良いのですが、自分の体重を利用して行うスクワット、腕立て伏せ、懸垂などの運動はいつで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良いでしょう。



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みてもいいですね。

