

少しずつ春めいてきましたね。
3月でリトルアスリートクラブを卒業するお友だちもいるので、
いろいろな友だちと楽しく運動に取り組みましょう！
1年間のできるようになったことをたくさん見せてね！



3月の授業内容

今月の目標:いろいろなスポーツにつながるボール運動。
スキルを身につけて仲間と楽しもう！

☆年少少・年少クラス <月別集中パート/ボール>

3/2,3	自分で投げたボールをキャッチ！（上に投げる、弾ませる）
3/9,10	ボールを前に投げる、ドリブルをする、蹴る！
3/16,17	キャッチボールをしよう！
3/23,24	ボールで遊ぼう！

☆年中・年長クラス <月別集中パート/ボール>

3/2,3	自分で投げたボールをキャッチしたり、ドリブルをしよう！
3/9,10	ボール投げ、ボールを蹴る
3/16,17	キャッチボール、パス練習をしよう！
3/23,24	ボールゲームをしよう！

☆小学生クラス <月別集中パート/ボール>

3/2,3	ボールキャッチ、ドリブル、ボールを蹴る
3/9,10	二人でキャッチボールをしよう！
3/16,17	仲間でパス回し練習をしよう！
3/23,24	ボールゲームをしよう！



LACチーフトレーナー古山が教えるスローイングパートのポイント

前に向かってボールを投げることは簡単なようですが、慣れていなければ上手くできません。上手く投げられないのは、肘を曲げ伸ばしする動作だけでボールを投げてしまうから。前方にボール投げるポイントは、それぞれの動作をなるべく大きく行うことです！

- ①頭の上から床に向かってボールを高く弾ませよう！
顔にぶつからないように注意しながら、頭の上から床に向かってボールを投げます。強く投げる場合は足も使って勢いをつけて。
- ②遠くまでボールを飛ばすことを意識して前方に大きく投げよう！
①でボールが大きく弾むようになったら、前方に投げます。
足をチョコキにすることで、体重移動もしやすくなります。

大きいボールは両手投げ、小さいボールは片手投げをしてみましょう。子ども自身が楽しみながら手応えを感じることができれば上達が早くなりますよ！

