



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年間で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：連続で縄跳びをできるようになろう！

☆年少少・年少クラス <月別集中パート/縄跳び>

3/2,3	大縄の回り方を理解して、跳んでみよう
3/9,10	短縄の回し方を習得しよう
3/16,17	短縄を走りながら跳んでみよう
3/23,24	前跳びを習得しよう

☆年中・年長クラス <月別集中パート/縄跳び>

3/2,3	5人同時に大縄で跳べるようになろう
3/9,10	前跳びを10回以上できるようになろう
3/16,17	あや跳び・交差跳びを5回以上できるようになろう
3/23,24	後ろ跳びを5回以上できるようになろう



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！

