

夏と言えば、プールや海！ 普段は陸上で運動をしています、たまには水中で運動を楽しんでみるのもいいですよ！ 水中では全身の筋肉や心肺機能を効率よく向上させることができます。ぜひ、プールや海にも遊びに行ってみてくださいね。



7月の授業内容

今月の目標：難しい技や種目にたくさん挑戦しよう！

☆年少少クラス <月別集中パート／マット、ボール導入運動>

7/6,7,9	マットに慣れよう
7/20,21,23	マットの上に転がってみよう
7/27,28,30	前転に挑戦しよう

☆年少クラス <月別集中パート／マット、ボール導入運動>

7/6,7	前転、ブリッジに挑戦しよう
7/20,21	マットの上で逆さまになってみよう
7/27,28	後転に挑戦しよう

☆年中・年長クラス <月別集中パート／ランパート、鉄棒>

7/6,7	ラン（スタートダッシュ、往復走など）、鉄棒（ぶら下がり、ツバメ、前回りなど）
7/20,21	ラン（往復走、障害物走など）、鉄棒（コウモリ、前回り、足抜き回り、逆上がりなど）
7/27,28	ラン（競争、リレーなど）、鉄棒（前回り、逆上がりなど）

☆小学生クラス <月別集中パート／ランパート、マット運動>

7/6,7	ラン（いろいろな鬼ごっこ、障害物走など）、マット（前転、後転、倒立など）
7/20,21	ラン（いろいろな鬼ごっこ、多方向へ走る、切り返しなど）、マット（開脚前転、開脚後転、倒立、側転など）
7/27,28	ラン（競争、コーナー走、リレーなど）、マット（倒立、倒立歩行、側転など）

☆親子体操クラス

今月のテーマは、スローイングパート、アスレティック。ボールを自分で投げる・捕るといった動きを中心に行います。そのあと、目標を狙って投げる・捕る動きを親子で実施します。アスレティックパートでは、縄跳びや平均台を使って物を避ける動きや、よく見て体を動かす練習をします。