

暑い日が続いていますね。体調を崩したりしていませんか？
夏休みは、出かけることが多く、たくさんの経験ができます。
海遊びや川遊び、虫取りなどもいいですね！
たくさん遊んでいろいろな経験をしましょう！



8月の授業内容

今月の目標:たくさん腕の力を使おう！

☆年少少クラス <月別集中パート/ボール、鉄棒導入運動>

8/3,4,6	ボールを転がしてみよう
8/17,18,20	ボールを投げたりキャッチしたりしてみよう
8/24,25,27	ボールをキックしてみよう

☆年少クラス <月別集中パート/ボール、鉄棒導入運動>

8/3,4	ボールを片手や両手で投げよう
8/17,18	ボールをキックしたり投げたりしての的を狙ってみよう
8/24,25	お友だちとボールをパスをしてみよう

☆年中・年長クラス <月別集中パート/マットパート、縄跳び>

8/3,4	マット(前転、後転、開脚後転など)、 縄跳び(縄遊び、前回し、前跳び、大縄など)
8/17,18	マット(開脚前転、開脚後転など)、 縄跳び(縄回し、前跳び、後ろ跳び、大縄など)
8/24,25	マット(開脚前転、開脚後転、倒立など)、 縄跳び(前跳び、後ろ跳び、駆け足跳び、あや跳び、大縄など)

☆小学生クラス <月別集中パート/縄跳び、鉄棒>

8/3,4	縄跳び(前跳び、後ろ跳び、あや跳び、大縄など)、 鉄棒(ツバメ、お布団干し、前回り、逆上がりなど)
8/17,18	縄跳び(交差跳び、駆け足跳び、駆け足あや跳び、大縄など)、 鉄棒(前回り、逆上がり、空中逆上がりチャレンジなど)
8/24,25	縄跳び(駆け足跳び、後駆け足跳び、二重跳び、大縄跳) 鉄棒(逆上がり、空中逆上がり、空中前回りなど)

☆親子体操クラス

今月のテーマは、アスレティックパート・上半身強化。
肘を曲げて引っ張る、肘を伸ばして押すことを親子運動を通じて行います。そこから鉄棒などを使って、ぶら下がる、上体を支えるなどの動きにつなげていきます。

●夏季休業のお知らせ

LAC事務局は『8月13日(火)~8月15日(木)』まで、夏季休業をさせていただきます。お盆期間のレッスンスケジュールについては、年間スケジュールをご確認ください。ご不明点がございましたら、LAC事務局までお問い合わせください。

TEL:03-6661-7238 Email:info@little-athlete.com