



あけましておめでとうございます。  
2020年もリトルアスリートクラブをどうぞよろしくお願い申し上げます！  
子どもたちの笑顔のためにトレーナー一同さらに精進して参ります！



## 1月の授業内容

今月の目標：一年の始まり、元気よくスタートしよう！

### ☆年少少クラス <月別集中パート/マット・ボール導入運動>

1/4,5,7	いろいろな動物に変身しよう
1/11,12,21	一人で前転をしてみよう
1/18,19,28	マットの上で逆さまになってみよう

### ☆年少クラス <月別集中パート/マット・ボール導入運動>

1/4,5	前転・ブリッジの練習
1/11,12	ブリッジ・後転の練習
1/18,19	後転の練習、倒立に挑戦

### ☆年中・年長クラス <月別集中パート/ランパート(強化)、鉄棒>

1/4,5	ラン(スタートダッシュ、往復走など)、 鉄棒(ツバメ、前回り、足抜き回り、逆上がりなど)
1/11,12	ラン(往復走、障害物走など)、鉄棒(前回り、コウモリ、逆上がりなど)
1/18,19	ラン(競争、リレーなど)、鉄棒(逆上がり、空中逆上がりなど)

### ☆小学生クラス <月別集中パート/ランパート(強化)、マット>

1/4,5	ラン(いろいろな鬼ごっこ、障害物走など)、マット(倒立、側転など)
1/11,12	ラン(多方向への走り、切り返しなど)、マット(倒立前転、側転など)
1/18,19	ラン(競争、障害物リレーなど)、マット(一人で倒立チャレンジ、連続技など)

### ☆親子体操クラス

今月のテーマは、スローイングパート・アスレチックパートです。  
ボールを投げる、捕る、転がす、蹴るなどの動作を、今までのおさらいをしながらまんべんなく行います。  
アスレチックパートでは、縄跳びを回したり、跳び箱や鉄棒に上って道具をつかんだりします。それらの動作は、ボール投げにつながります。

### ●冬季休業のお知らせ

LAC事務局は『12月27日(金)～1月5日(日)』を冬季休業とさせていただきます。なお、1月4日(土)、5日(日)のレッスンはお配りしている年間スケジュールの通り、実施いたします。

ご不明点がございましたら、LAC事務局までお問合せください。

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