

今年は4年に1度1年が1日増える「うるう年」。  
2月は29日まであります。ちょっと得をした気分ですね！  
暖かい日や寒い日が繰り返されますが、風邪などに気をつけて、  
いつもより1日多い2月もたくさん運動していきましょう。



## 2月の授業内容

今月の目標:寒さに負けずに運動しよう！

### ☆年少少クラス <月別集中パート/ボール・鉄棒導入運動>

2/1,2,4	ボールを転がしたり投げたりしよう
2/15,16,18	ボールをキャッチしよう
2/22,23,25	的を狙ってボールを投げてみよう

### ☆年少クラス <月別集中パート/ボール・鉄棒導入運動>

2/1,2	ボールをよける、足や手でボールを扱う
2/15,16	的を狙ってボールを投げる・転がす
2/22,23	お友だちとボールをパスをする、ボールゲーム

### ☆年中・年長クラス <月別集中パート/マットパート・縄跳び>

2/1,2	マット(開脚技など)、縄跳び(前跳び、大縄など)
2/15,16	マット(補助倒立など)、縄跳び(前跳び、後ろ跳び、大縄など)
2/22,23	マット(倒立、側転など)、 縄跳び(かけ足跳び、あや跳びに挑戦、大縄など)

### ☆小学生クラス <月別集中パート/縄跳び・鉄棒>

2/1,2	縄跳び(前跳び、後ろ跳び、大縄など)、鉄棒(前回り、逆上がりなど)
2/15,16	縄跳び(交差跳び、かけ足跳び、大縄など)、 鉄棒(空中逆上がりチャレンジなど)
2/22,23	縄跳び(かけ足跳び、後ろかけ足跳び、二重跳び、大縄など)、 鉄棒(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、上半身強化・アスレチックパートです。さまざまな運動に必要な体幹部分の強化を目指します。アスレチックパートでは、平均台を使用し姿勢を維持したり、マットやボールを使って不安定なところで体のバランスを保ったりするなどの運動を行います。