

暑い日が続いていますね!! みなさん、水分補給はしていますか?
この時期は気温が高くたくさん汗をかくので、こまめに水分補給をして熱中症に気をつけて運動していきましょう!



※8月からは感染予防を徹底しながら、レッスンで行う内容は通常の内容に近づけてまいります。共有の運動用具を使用する際は、下記を徹底します。

- ・レッスン開始および終了後に用具のアルコール消毒
- ・跳び箱や鉄棒などを使用するパート終了後にお子さま、指導者の手指アルコール消毒



8月の授業内容

今月の目標: 腕で体を支える力をつけよう

☆年少少・年少クラス <月別集中パート/跳び箱>

8/2	跳び箱上り下り。カエルジャンプ練習
8/9	カエルでお尻を高く上げよう。跳び箱にカエル跳びで乗ろう
8/23	ゲージャンプで踏み切って、跳び箱に乗ろう
8/30	開脚跳びに挑戦しよう

☆年中・年長クラス <月別集中パート/跳び箱>

8/2	カエルでお尻を高く上げよう。遠くまで跳べるようになろう
8/9	ゲージャンプで踏み切ろう
8/23	開脚跳びで跳んでみよう
8/30	先生と一緒に台上前転に挑戦しよう

☆小学生クラス <月別集中パート/跳び箱>

8/2	踏み切りとカエルの練習。開脚跳びで飛び越えよう
8/9	手の力で体を支えよう。開脚跳びの練習
8/23	開脚跳びの後にポーズで止まろう
8/30	台上前転に挑戦しよう

※新型コロナウイルスのLACでの対策を載せております。会員さま(保護者さま)へのお願いも載せておりますので、ご確認、ご協力を引き続きよろしくお願い致します。

<http://little-athlete.com/information/pdf/info-20200529.pdf>