


風が少し涼しく感じる季節ですが、まだまだ日中は夏のような暑さです・・・
運動以外でも水分をしっかり摂って熱中症には気をつけましょう!!
Facebookで紹介しているお家や公園でできる運動にも挑戦してみよう!!



 9月の授業内容

今月の目標: 握って引っ張る力をつけよう

☆年少少・年少クラス <月別集中パート/鉄棒>

9/5	鉄棒をしっかり握ってぶら下がろう
9/12	ツバメで止まろう
9/19	お布団干しに挑戦しよう
9/26	前回りに挑戦しよう

☆年中・年長クラス <月別集中パート/鉄棒>

9/5	鉄棒をしっかり握ってぶら下がろう
9/12	前回りでゆっくり降りてみよう
9/19	懸垂で体を鉄棒に近づけて、引き付ける力をつけよう
9/26	逆上がりに挑戦

☆小学生クラス <月別集中パート/鉄棒>

9/5	肘を曲げてぶら下がろう。前回りでゆっくり降りてみよう
9/12	懸垂で体を鉄棒に近づけよう
9/19	逆上がりに挑戦
9/26	連続前回りや連続逆上がりに挑戦

※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>

※共有道具(鉄棒や跳び箱など)の使用につきましては、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
- ・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