

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:鉄棒にぶら下がったり、回ったりしてみよう

☆年少少・年少クラス <月別集中パート/鉄棒>

9/5,6	1人で鉄棒にぶら下がってみよう
9/12,13	腕を伸ばしてツバメになってみよう
9/19,20	逆さまになって鉄棒から降りてみよう
9/26,27	前回りに挑戦してみよう

☆年中・年長クラス <月別集中パート/鉄棒>

9/5,6	鉄棒にぶら下がる力をつけよう
9/12,13	ツバメ、お布団干しから前回りの練習をしよう
9/19,20	足を上げて逆さまになってみよう
9/26,27	逆上がりに挑戦しよう

☆小学生クラス <月別集中パート/鉄棒>

9/5,6	前回りのおさらいをしよう
9/12,13	腕の引きを意識して逆上がりに挑戦
9/19,20	足の蹴り上げを意識して逆上がりに挑戦
9/26,27	腕と足の力を合わせて逆上がりに挑戦

※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