

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!!

※当面の間、会場の規定で、新型コロナウイルスの感染予防策としてレッスン時にシューズを着用することとなりました。運動用シューズ(外履き用)のご準備をお願いいたします。



9月の授業内容

今月の目標: 暑い日が続くので、水分補給をこまめにして運動しよう!

☆年少少クラス <月別集中パート/跳び箱・マット導入運動>

| | |
|---------|------------------|
| 9/5,8 | 昇り降りをして跳び箱に慣れよう |
| 9/12,15 | 動物歩きで登り降りをしてみよう |
| 9/26,29 | お尻で進んで手の使い方を覚えよう |

☆年少クラス <月別集中パート/マット・ボール導入運動>

| | |
|------|-------------------------|
| 9/5 | たくさん回る練習をしよう |
| 9/12 | ゆりかごやバランス運動でおなかの力を強くしよう |
| 9/26 | でんぐり返しに挑戦しよう |

☆年中・年長クラス <月別集中パート/ボール・鉄棒>

| | |
|------|------------------------------------|
| 9/5 | ボール(いろいろな投げ方やキャッチなど)、鉄棒(ツバメ、前回りなど) |
| 9/12 | ボール(遠くへ投げる、打つなど)、鉄棒(前回り、逆上がりの練習など) |
| 9/26 | ボール(的を狙うなど)、鉄棒(逆上がりに挑戦など) |

☆小学生クラス <月別集中パート/マット・蹴る>

| | |
|------|--------------------------------------|
| 9/5 | マット(前転、後転など)、蹴る(いろいろな蹴り方をしてみよう) |
| 9/12 | マット(開脚前転、ブリッジなど)、蹴る(自分で投げたボールを蹴ろう) |
| 9/26 | マット(開脚後転、三点倒立など)、蹴る(飛んできたボールを蹴ってみよう) |

☆親子体操クラス

今月のテーマはアスレチックパート、下半身強化です。たくさん走ったり、跳んでみたりして下半身の力をつけていきましょう。

※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-20200626.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