

ようやく過ごしやすい気候になってきましたね!! でも、今年は室内で過ごす時間が多く、ストレスも多いかと思います。そんなときは公園に行ってみましょう。運動したり、日光浴をすることは幸せホルモン(セロトニン)の分泌を高めるので、ストレス軽減や睡眠不足解消にもつながります!! 公園での運動はFACEBOOKのトレーナーたちのアイデアを参考に!!



## 10月の授業内容

今月の目標: 粘り強く取り組んでみよう

### ☆年少少・年少クラス <月別集中パート/縄跳び>

10/4	短縄をたくさん回そう。大縄へびを飛び越えよう
10/11	短縄を回した後にジャンプしてみよう。大縄で小波を跳び越えよう
10/18	短縄を回して飛び越えよう。大縄をタイミングよくくぐろう
10/25	短縄で連続前跳び、後ろ跳びに挑戦。 大縄をタイミングよく跳び越えよう

### ☆年中・年長クラス <月別集中パート/縄跳び>

10/4	短縄で連続前跳び、後ろ跳びをしよう。 大縄はタイミングよくくぐってみよう
10/11	短縄で駆け足跳び、ケンケン跳びなどいろんな跳び方に挑戦しよう。 大縄はタイミングよく跳び越えてみよう
10/18	短縄で交差跳び、あや跳びに挑戦しよう。 大縄でたくさん跳べるようにチャレンジ
10/25	逆上がりに挑戦しよう。大縄で1回跳んだら抜けてみよう

### ☆小学生クラス <月別集中パート/縄跳び>

10/4	短縄で前跳び、後ろ跳びを素早く連続で跳ぼう。 大縄をタイミングよく跳び越えよう
10/11	短縄でケンケン跳び、駆け足跳びをしよう。 大縄で跳んだらすぐに抜けてみよう
10/18	短縄で交差跳び、あや跳びに挑戦しよう。大縄を連続で跳んでみよう
10/25	短縄で二重跳びにチャレンジ。大縄を友だちと跳んでみよう

※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>

※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