

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:たくさん跳んでみよう!

☆年少少・年少クラス <月別集中パート/縄跳び>

10/3,4	いろいろなジャンプを練習。縄跳びを使って遊んでみよう
10/10.11	短縄を自分で動かしてみよう。大縄をくぐったりしてみよう
10/17,18	短縄を回す練習をしよう。大縄を飛び越えてみよう
10/24,25	短縄で前跳びの練習をしてみよう。大縄で跳ぶ練習をしてみよう

☆年中・年長クラス <月別集中パート/縄跳び>

10/3,4	短縄で前跳びや後ろ跳びの練習。大縄で小波などを跳んでみよう
10/10.11	短縄でグーパー跳びやケンケン跳びなどの練習。大縄で大波などを跳んでみよう
10/17,18	短縄であや跳び、交差跳びの練習。大縄を連続で跳んでみよう
10/24,25	短縄で走りながら跳んでみよう。大縄は8の字跳びの練習

☆小学生クラス <月別集中パート/縄跳び>

10/3,4	短縄で前跳びや後ろ跳びのバリエーションをしてみよう 大縄は連続で跳んでみよう
10/10.11	短縄であや跳びや交差跳びの練習。大縄では友だちと跳んでみよう
10/17,18	短縄は二重跳びの練習。大縄は8の字跳びの練習
10/24,25	短縄は走ったりスキップしたりして跳んでみよう。 大縄は8の字跳びの記録に挑戦

※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