

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!!



※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。

## 10月の授業内容

今月の目標: 季節の変わり目ですが、元気に運動しよう!

☆年少少クラス <月別集中パート/マット・ボール導入運動>

10/3,6	ゆりかごで前転の起き上がりを練習しよう
10/10,13	回転に慣れよう
10/17,20	坂道での前転を一人でできるようになろう

☆年少クラス <月別集中パート/ ボール・マット導入運動>

10/3	投げたり蹴ったりしてみよう
10/10	自分で投げてキャッチしてみよう
10/17	狙って投げてみよう

☆年中・年長クラス <月別集中パート/マットパート、跳び箱>

10/3	マット(前転、後転の練習)、跳び箱(開脚前転の練習など)
10/10	マット(倒立の練習)、跳び箱(開脚跳びを一人でチャレンジ)
10/17	マット(側転の練習)、跳び箱(台上前転にチャレンジ)

☆小学生クラス <月別集中パート/跳び箱、ドリブル>

10/3	跳び箱(開脚跳びの練習)、ドリブル(足で蹴って進んでみよう)
10/10	跳び箱(閉脚跳びの練習)、ドリブル(思ったところにドリブルで進んでみよう)
10/17	跳び箱(台上前転の練習)、ドリブル(足のいろんなところで蹴って進んでみよう)

☆親子体操クラス

今月はアスレチックパートとスローイングパートです。ボールを投げたり、キャッチしたり、追いかけて、よけたりしてみよう。

※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-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