

だんだん寒くなり、秋が深まってきました！  
風邪をひきやすい時期でもあるので、手洗いうがいなどの予防をこまめに行いましょう！ たくさん運動をして体力をつけて、風邪をひきにくい体を作りましょう！

※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。



## 11月の授業内容

今月の目標:寒い時期も体を動かして免疫力を高めよう！

☆年少少クラス <月別集中パート/ボール・跳び箱導入運動>

11/7,10	いろいろな方向に投げてみよう
11/14,17	手に当てて捕ってみよう
11/21,24	動くものを狙ってみよう

☆年少クラス <月別集中パート/マット・ラン導入運動>

11/7	手押し車などで、手で体を支える力をつけよう
11/14	でんぐり返しなどで逆さ感覚を身につけよう
11/21	逆立ちに挑戦しよう

☆年中・年長クラス <月別集中パート/ラン、マット>

※年間スケジュールでは縄跳びの予定ですが、会場からの要望で新型コロナウイルスの感染予防策のため、縄跳びは当面行わないことになりました。ご了承ください。

11/7,8	ラン(速く走るなど)、マット(開脚前転、伸膝後転など)
11/14,15	ラン(いろんな方向に走るなど)、マット(側転など)
11/21,22	ラン(いろんなステップなど)、マット(ロンダートなど)

☆小学生クラス <月別集中パート/ボール、走る・跳ぶ>

11/7,8	ボール(さまざまな投げ方やキャッチなど)、走る・跳ぶ(追いかける、逃げるなど)
11/14,15	ボール(動きながら投げるなど)、走る・跳ぶ(物をよけたり、跳んだりして走るなど)
11/21,22	ボール(動きながら物を狙うなど)、走る・跳ぶ(先生や友だちと障害物競走など)

☆親子体操クラス

今月はアスレティックパートと上半身強化です。いろんなものを押したり引いたりして上半身の力をつけよう。

※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