

気温も下がり、すっかり冬らしくなってきましたね。  
寒くても天気の良い日はぜひ外に遊びに出かけてください！  
運動をすれば体もぽかぽかになりますよ♪



## 12月の授業内容

今月の目標:寒さに負けず、楽しく運動しよう

### ☆年少少・年少クラス <月別集中パート/跳び箱>

12/6	跳び箱上り下り。たくさんカエルジャンプをしよう
12/13	跳び箱にカエルで乗ろう。ゲージャンプで踏みきろう
12/20	助走をつけて跳び箱にカエルで乗ろう
12/27	開脚跳びに挑戦しよう

### ☆年中・年長クラス <月別集中パート/跳び箱>

12/6	カエルジャンプでお尻を高く上げてみよう。ゲージャンプで踏みきろう
12/13	助走からゲージャンプで踏みきろう。開脚跳びに挑戦しよう
12/20	台上前転に挑戦しよう。着地で止まろう
12/27	高い段数にも挑戦しよう

### ☆小学生クラス <月別集中パート/跳び箱>

12/6	カエル跳びとゲージャンプ踏みきりの確認。開脚跳びでたくさん跳ぼう
12/13	台上前転に挑戦しよう
12/20	高い段数にも挑戦しよう
12/27	いろいろな跳び方に挑戦しよう

※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