

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:たくさん跳び箱を跳ぼう！

☆年少少・年少クラス <月別集中パート／跳び箱>

12/5,6	高い台に上ったり、跳んで下りたりしよう
12/12.13	いっぱいジャンプの練習をしよう
12/19,20	カエルで跳び箱に跳び乗ってみよう
12/26,27	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>

12/5,6	助走なしで開脚跳びの練習をしよう
12/12.13	踏みきりの練習をして、開脚跳びの練習をしよう
12/19,20	助走から着地までスムーズな開脚跳びをしよう
12/26,27	台上前転、開脚跳びなど

☆小学生クラス <月別集中パート／跳び箱>

12/5,6	開脚跳びの練習をしよう
12/12.13	台上前転の練習をしよう
12/19,20	いろいろな跳び方に挑戦しよう
12/26,27	開脚跳びの記録に挑戦

※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