

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26日(土) 3月休講分 特別振替日

※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。



## 12月の授業内容

今月の目標:2020年最後の月も、先生と元気よく運動しよう！

☆年少少クラス <月別集中パート/跳び箱・平均台導入運動>

|          |                 |
|----------|-----------------|
| 12/5,8   | 高いところからの着地に慣れよう |
| 12/12,15 | 6段を登って腕の力をつけよう  |
| 12/19,22 | 補助付きで開脚跳びをしてみよう |

☆年少クラス <月別集中パート/ラン・鉄棒導入運動>

|       |                 |
|-------|-----------------|
| 12/5  | いろんな方向に走ってみよう   |
| 12/12 | 障害物をよけながら走ってみよう |
| 12/19 | 競争してみよう         |

☆年中・年長クラス <月別集中パート/ボール・鉄棒>

|          |                                      |
|----------|--------------------------------------|
| 12/5,6   | ボール(的当て、キャッチボールなど)、鉄棒(前回り、逆上がりの練習など) |
| 12/12,13 | ボール(強くボールを投げるための練習など)、鉄棒(逆上がりの練習など)  |
| 12/19,20 | ボール(遠い距離のキャッチボールなど)、鉄棒(空中逆上がりの練習など)  |

☆小学生クラス <月別集中パート/鉄棒・投げる&打つ>

|       |   |
|-------|---|
| 12/5  | 鉄棒(斜めけんすい、逆上がり挑戦など)、投げる&打つ(手のひらや甲で打つなど)         |
| 12/12 | 鉄棒(脚上げ腹筋、空中逆上がり挑戦など)、投げる&打つ(歩いたり走ったりして打つなど)     |
| 12/19 | 鉄棒(空中逆上がり、空中前回り挑戦など)、投げる&打つ(狙って打つ、動きながら狙って打つなど) |

☆親子体操クラス

今月はアスレチックパートと上半身強化です。でこぼこ道や細い平均台の上を歩いてみよう。

※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