

あけましておめでとうございます。
2021年もリトルアスリートクラブをどうぞ宜しくお願い申し上げます！
子どもたちの笑顔のためにトレーナー一同さらに精進してまいります！



※1月30日(土)3月振替 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。

1月の授業内容

今月の目標：今年も先生と運動を楽しもう！ 2021年もよろしくお祈りします！

☆年少少クラス <月別集中パート/平均台・鉄棒導入運動>

1/9,12	足を交互に出しながら渡ることを覚えよう
1/16,19	前後左右に歩きながら障害物を乗り越えよう
1/23,26	平均台の上でバランス立ちをしてみよう

☆年少クラス <月別集中パート/鉄棒・跳び箱導入運動>

1/9	いろいろなぶら下がり方や乗り方をしてみよう
1/16	お布団干しに挑戦して、逆さまの感覚を体験してみよう
1/23	前回りに挑戦してみよう

☆年中・年長クラス <月別集中パート/マットパート・跳び箱>

1/9,10	マット(ブリッジ、側転)、跳び箱(開脚跳び、助走なしで台上前転)
1/16,17	マット(倒立ブリッジ、側転)、跳び箱(開脚跳び、助走をつけて台上前転)
1/23,24	マット(前方ブリッジ回転に挑戦)、跳び箱(補助なしで台上前転に挑戦)

☆小学生クラス <月別集中パート/マットパート・蹴る>

1/9	マット(前転、後転、開脚技など)、蹴る(つま先やかかとや側面で蹴るなど)
1/16	マット(ブリッジ、倒立など)、蹴る(歩いて蹴る、走って蹴るなど)
1/23	マット(倒立、倒立歩行など)、蹴る(狙って蹴る、止めて蹴るなど)

☆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。アスレチックパートでは、鉄棒などで逆さまの感覚に慣れていきましょう。スローイングパートでは、大きささまざまなボールを使ってみましょう。

※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