

毎日寒い日が続いておりますが、元気にお過ごしでしょうか？
手洗い、うがいはもちろん、マスクや加湿などでコロナや風邪などを予防しましょう！
適度な運動も自己免疫力を高めてウイルス性感染症を予防することにつながりますよ！



2月の授業内容

今月の目標：縄をたくさん回して、たくさん跳ぼう！

☆年少少・年少クラス <月別集中パート／縄跳び>

2/6,7	大縄や短縄を両足で跳び越えてみよう
2/13.14	動く大縄をくぐってみよう。短縄を自分で回そう
2/20,21	動く大縄を跳んでみよう。前跳びの練習をしよう
2/27,28	お友だちと一緒に大縄を跳んでみよう。短縄で連続跳びに挑戦しよう

☆年中・年長クラス <月別集中パート／縄跳び>

2/6,7	短縄は連続で前跳び、後ろ跳びをしよう。 大縄は小波、大波を跳んでみよう
2/13.14	短縄は駆け足跳びやケンケン跳びなどいろいろな跳び方をしてみよう。 大縄は郵便屋さんをしよう
2/20,21	短縄はあや跳び、交差跳びの練習。大縄は八の字跳びの練習
2/27,28	短縄は二重跳びをしてみよう。 大縄は八の字跳びをスムーズに跳んでみよう

☆小学生クラス <月別集中パート／縄跳び>

2/6,7	短縄は素早く前跳び、後ろ跳びの練習。大縄は連続跳び
2/13.14	短縄はあや跳び、交差跳びなど。大縄はお友だちと連続跳び
2/20,21	短縄は二重跳びの練習。大縄は八の字跳びの練習
2/27,28	短縄は二重跳び、はやぶさの練習。 大縄は八の字跳びをスムーズに跳ぼう

※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