

運動をするのに気持ちのいいシーズンです！
 レッスンでもお家でも楽しく体を動かしましょう。
 ホームページに載っているLACドリルにも挑戦してみてくださいね!!



※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。



5月の授業内容

今月の目標:ゴールデンウィークが明けて、またカラダ作りをしていきましょう。いろんな運動にチャレンジしていきましょう!!

☆年少少クラス <月別集中パート/ボール・マット導入>

5/15	ボールの形や動きを知ろう
5/18,22	手先や足先でボールにたくさん触れよう
5/25,29	自分より高く投げてみよう

☆年少クラス <月別集中パート/マット・ラン導入>

5/15	いろいろな転がり方に挑戦して回転する感覚を体感しよう
5/22	前転に挑戦しよう
5/29	かっこいい前転の仕方を身につけよう

☆年中・年長クラス <月別集中パート/ラン・マット>

5/15	ラン(速く走る、キャリオカステップ)、マット(補助つき倒立)
5/22	ラン(方向転換しながらの走りやステップ)、 マット(足を振り上げて倒立)
5/29	ラン(走りやステップを織り交ぜる)、マット(倒立前転に挑戦)

☆小学生クラス <月別集中パート/マット・蹴る>

5/15	マット(前転、後転、倒立)、蹴る(つま先、かかと、側面で蹴る)
5/22	マット(開脚前後転、倒立ブリッジ)、蹴る(ドリブル、パスなど)
5/29	マット(側転、助走側転)、蹴る(的当て、ゴール入れなど)

☆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。手をついたり握ったり、動物歩きなど様々な動きをしてみましょう。

※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

※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/suidoubashi_20210401.pdf