

6月は梅雨どき。雨が多くなるかもしれませんね。
雨が降っていてもお家でごろごろするだけでなく、体を動かして遊んでみよう！
ホームページにのっているLACドリルも試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。



6月の授業内容

今月の目標:楽しく運動して体力をつけよう！

☆年少少クラス <月別集中パート/マット・平均台導入>

6/1,5	前後左右の回転に慣れよう
6/8,12	腕で自分の体重を支える挑戦をしよう
6/15,19	先生の補助で前回りをたくさん経験しよう

☆年少クラス <月別集中パート/ラン・鉄棒導入>

6/5	全力でたくさん走ろう
6/12	先生の指示を聞いて、その通りに走ろう
6/19	でこぼこ道や不安定な道の上を走ってみよう

☆年中・年長クラス <月別集中パート/ボール・鉄棒>

6/5	ボール(両手投げ、片手投げ)、鉄棒(コウモリ、坂付き逆上がり)
6/12	ボール(ステップから投げる)、鉄棒(地球回り、逆上がり)
6/19	ボール(ボール当て)、鉄棒(空中逆上がり)

☆小学生クラス <月別集中パート/跳び箱・ドリブル>

6/5	跳び箱(跳び乗り、開脚跳び)、ドリブル(前、横、後ろに歩きながら)
6/12	跳び箱(跳び乗り、閉脚跳び)、ドリブル(走る、サイドステップ・回りながら)
6/19	跳び箱(飛び込み前転、台上前転)、ドリブル(ジグザグ・障害物)

☆親子体操クラス

今月はアスレチックパートと下半身強化です。いろんなところからジャンプしてみよう

※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