

秋本番、過ごしやすい気候になってきましたね!!
最近ではコロナの影響で室内で過ごす時間が多くなり、ストレスも多いかと思います。そんなときはぜひ、公園などに出かけ、運動や日光浴をしましょう。幸せホルモン(セロトニン)の分泌を高め、ストレス軽減や睡眠不足解消にもつながります!! 公園やお家での運動はLACのホームページを参考にしてみてください!!



10月の授業内容

今月の目標: 短縄や大縄をたくさんジャンプしよう!

☆年少少・年少クラス <月別集中パート/縄跳び>

10/3	縄で形を作ったり、自分で縄を回してみよう
10/17	縄の持ち方や回し方を覚えよう
10/24	大縄で大波や小波を跳んでみよう
10/31	前跳びに挑戦してみよう

☆年中・年長クラス <月別集中パート/縄跳び>

10/3	縄の持ち方や回し方を覚えよう
10/17	前跳びや後ろ跳びをしてみよう
10/24	大縄跳びに挑戦してみよう
10/31	大縄でいろんな回し方で跳んでみよう

※レッスン内でのお子様のマスク着用につきましては、選択性といたします。

スポーツ庁より、十分に呼吸ができなくなるリスクや熱中症になるリスクが指摘されていることから、体へのリスクを考慮してマスク着用の必要はなしとします。ただし、各ご家庭の判断で、感染対策のためにマスクを着用して受講しても構いません。

レッスン中は、感染予防対策として対人の間隔を広く保ち、熱中症対策として、水分補給や休憩を十分にとるように、注意いたします。

※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/info-20210716.pdf>