

気温も下がり、すっかり冬らしくなってきましたね。  
寒くても天気の良い日は  
ぜひ外に遊びに出かけてください！  
運動をすれば体もぽかぽかになりますよ♪



## 12月の授業内容

今月の目標：2021年最後の月も元気よく運動しよう！

### ☆年少少・年少クラス <月別集中パート／跳び箱>

12/5	カエルでお尻を高く上げよう。跳び箱に登ろう
12/12	カエルで跳び箱に跳び乗ろう。前に進んでみよう
12/19	ゲージャンプで踏み切ろう。リズムよく跳び箱に乗ろう
12/26	開脚跳びで跳び箱を飛び越そう

### ☆年中・年長クラス <月別集中パート／跳び箱>

12/5	カエルでお尻を高く上げて跳び箱に乗ろう。開脚跳びに挑戦しよう
12/12	ゲージャンプで踏み切り、リズムよく跳び箱を跳ぼう
12/19	開脚跳びをたくさん跳ぼう。台上前転に挑戦しよう
12/26	開脚跳びの後に止まろう。跳び箱の上で台上前転してみよう

### ☆小学生クラス <月別集中パート／跳び箱>

12/5	カエルでお尻を高く上げよう。開脚跳びで跳び箱を飛び越そう
12/12	リズムよく跳び箱を跳ぼう。開脚跳びの後にポーズで止まろう
12/19	開脚跳びの練習。台上前転に挑戦しよう
12/26	台上前転の練習。跳び箱からはみ出ないように回ろう

※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>