

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：手を着くことを意識して、たくさん跳び箱を跳び越そう

☆年少少・年少クラス <月別集中パート／跳び箱>

12/4,5	いろんなジャンプをしてみよう
12/11,12	手を着いて跳び箱を跳び越えよう
12/18,19	助走～跳び越えてみよう
12/25,26	台上前転に挑戦しよう

☆年中・年長クラス <月別集中パート／跳び箱>

12/4,5	開脚跳びをしよう
12/11,12	ロイター板を使用して開脚跳びをしよう
12/18,19	オレンジマットを使って台上前転をしよう
12/25,26	閉脚跳びをしてみよう

☆小学生クラス <月別集中パート／跳び箱>

12/4,5	開脚跳び、台上前転の復習をしよう
12/11,12	台上前転をしよう。閉脚跳びの導入練習をしよう
12/18,19	閉脚跳びをしよう
12/25,26	開脚跳び、台上前転、閉脚跳びなどに挑戦！

※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>