



あけましておめでとうございます。
2022年もリトルアスリートクラブをどうぞよろしく願い申し上げます！
子どもたちの笑顔のためにトレーナー一同、さらに精進して参ります！

●事務局年末年始休業 2021年12月28日～2022年1月4日

1月の授業内容

今月の目標:新しい年のスタートを元気な挨拶で始めよう

☆年少少・年少クラス <月別集中パート/鉄棒>

| | |
|------|---------------------------------|
| 1/9 | 鉄棒にぶら下がろう。踏み台を使って、頭を下に下げること慣れよう |
| 1/16 | お布団干しから前回りをしてみよう |
| 1/23 | ツバメから前回りをやってみよう |
| 1/30 | 前回りたくさん回ってみよう。逆上がりに挑戦してみよう |

☆年中・年長クラス <月別集中パート/鉄棒>

| | |
|------|-----------------------------|
| 1/9 | ぶら下がり腕の力をつけよう。逆上がりの練習をしよう |
| 1/16 | 鉄棒におなか当たるくらい足を高く上げてみよう |
| 1/23 | 鉄棒でさまざまな技を体験、挑戦しよう |
| 1/30 | 逆上がりをたくさん練習しよう。空中逆上がりに挑戦しよう |

☆小学生クラス <月別集中パート/鉄棒>

| | |
|------|--|
| 1/9 | いろいろな握り方で鉄棒にぶら下がってみよう。腕の力をつけよう |
| 1/16 | 逆上がりの練習をたくさんしよう。足を思い切り上に振り上げよう |
| 1/23 | 空中逆上がりに挑戦しよう |
| 1/30 | 鉄棒でさまざまな技を体験、挑戦しよう。 逆上がり、空中逆上がりをたくさん練習しよう |

※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>