

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お申し込み申し上げます！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！

※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。

※小学生クラスでは久しぶりに縄跳びを行います。短縄をご準備ください。

●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:友だちと力を合わせて、チームの強さを発揮しよう！

☆年少少クラス <月別集中パート/平均台、鉄棒導入>

1/8	平均台の上でバランス立ちをしてみよう
1/15	横カエルで進めるようになろう
1/22	先生のジャンケンと同じものを出しながら歩いてみよう

☆年少クラス <月別集中パート/鉄棒、跳び箱導入>

1/8	いろんな形でぶら下がってみよう
1/15	逆さまになったり、回ってみよう(足抜き回り、前回り)
1/22	鉄棒に乗ってみよう(ツバメ、座る、立つ)

☆年中・年長クラス <月別集中パート/マットパート、跳び箱>

1/8	マット(倒立前転をしよう)、跳び箱(助走なしで台上前転をしてみよう)
1/15	マット(倒立ブリッジをしよう)、跳び箱(助走から踏み切って台上前転をしよう)
1/22	マット(前方、後方の倒立ブリッジ回転に挑戦)、跳び箱(高い段の台上前転に挑戦)

☆小学生クラス <月別集中パート/縄跳び・蹴る>

1/8	縄跳び(前跳び、後ろ跳び、大縄)、蹴る(ドリブルからパスをしよう)
1/15	縄跳び(交差跳び、あや跳び、大縄)、蹴る(ドリブルからシュートをしよう)
1/22	縄跳び(二重跳び、大縄)、蹴る(パス回しをしてみよう、ゲームをしよう)

☆親子体操クラス

今月はアスレチックパートとスローイングパートです。登ったり渡ったりくぐったりして冒険しよう。ボール投げにも挑戦してみよう！

※当面の間、新型コロナウイルスの感染予防策として、レッスン内でのお子さまのマスク着用をお願いいたします。熱中症等のリスクを避けるため、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/suidoubashi_20210401.pdf