



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：自分の目標を決めよう！

☆年少少・年少クラス <月別集中パート／鉄棒>

1/8	鉄棒をしっかり握ってぶら下がろう
1/15	ツバメで止まろう。お布団干しに挑戦しよう
1/22	前回りに挑戦しよう
1/29	逆上がり挑戦しよう

☆年中・年長クラス <月別集中パート／鉄棒>

1/8	鉄棒をしっかり握ってぶら下がろう。前回りでゆっくり降りよう
1/15	懸垂で体を鉄棒に近づけ、引き付ける力をつけよう
1/22	逆上がり挑戦しよう
1/29	空中逆上がりや空中前回りに挑戦しよう

※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>