

毎日寒いが続いておりますが、体調はいかがでしょう？  
手洗いうがいはもちろん、マスクや加湿などで風邪やコロナを予防しましょう！ 適度な運動もウイルスに強い体づくりにつながりますよ！

※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。

※年少・年中・年長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。



## 2月の授業内容

今月の目標:得意なことや自信があることには積極的に取り組み、  
不得意だったことにもチャレンジしてみよう！

☆年少少クラス <月別集中パート/鉄棒、跳び箱導入>

2/5 豚の丸焼き、コウモリを一人でやってみよう

2/19 逆上がりからの前回りを経験しよう

2/26 空中逆上りを2連続してみよう

☆年少クラス <月別集中パート/跳び箱、縄跳び導入>

2/5 手を使って跳び箱に跳び乗ろう！

2/19 横向きの跳び箱を助走なしで開脚跳びしよう！

2/26 縦向きの跳び箱を助走して開脚跳びしよう！

☆年中・年長クラス <月別集中パート/ラン、縄跳び>

2/5 ラン(前後左右にステップしよう)、縄跳び(前跳び、後ろ跳びをマスターしよう)

2/19 ラン(切り返しを上手になろう)、縄跳び(いろんな跳び方をしてみよう)

2/26 ラン(1対1の鬼ごっこをしてみよう)、縄跳び(あや跳び、交差跳びに挑戦)

☆小学生クラス <月別集中パート/跳び箱、ドリブル>

2/5 跳び箱(開脚跳びで着地を決めよう)、  
ドリブル(小さいドリブルも大きいドリブルもしてみよう！)

2/19 跳び箱(横跳びで後ろ向き着地を決めよう)、  
ドリブル(歩いてドリブル:前へ、後ろへ、横へ、回って)

2/26 跳び箱(前転や側転からの開脚跳びで連続技に挑戦)、  
ドリブル(キャッチ&ドリブル&パスをしよう)

☆親子体操クラス

今月はアスレチックパートと上半身強化です。手押し車や逆立ちにも挑戦しよう！

※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。マスク着用による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](http://little-athlete.com/information/pdf/suidoubashi_20210401.pdf)