

少しずつ春が近づいてきましたね。
 3月でリトルアスリートクラブを卒業するお友だちもいますね。
 いろいろなお友だちと楽しく運動に取り組みましょう！
 1年間ですることができるようになったことをたくさん見せてね！
※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。
※年少少クラス、年少クラスでは縄跳びを行います。短縄をご準備ください。



3月の授業内容

今月の目標:今年度最後の月ですね。この一年間でたくさん成長したことでしょう。
 過去最高の自分になろう

☆年少少クラス <月別集中パート/跳び箱、縄跳び導入>

3/5	ロイター板無しで1段を一人で跳んでみよう
3/12	補助とロイター板有りで2段を跳んでみよう
3/19	台上前転ができるようになろう

☆年少クラス <月別集中パート/縄跳び、ボール導入>

3/5	大縄をくぐったり跳んだりしてみよう
3/12	大縄や短縄を動かしたり回してみよう
3/19	縄跳びを自分で回して跳んでみよう

☆年中・年長クラス <月別集中パート/ボール、鉄棒>

3/5	ボール(投げる、打つを練習しよう)、鉄棒(いろんなぶら下がりしよう)
3/12	ボール(蹴るを練習しよう)、鉄棒(坂や段差を使って逆上がりしよう)
3/19	ボール(ゲームに挑戦)、鉄棒(補助なし逆上りに挑戦)

☆小学生クラス <月別集中パート/ボール、走る・跳ぶ>

3/5	ボール(ボールを投げたり蹴ったりしてターゲットに当ててみよう)、走る・跳ぶ(いろんな姿勢からのスタートダッシュしよう)
3/12	ボール(ボールを捕ったりよけたりしよう)、走る・跳ぶ(押して走ったり、引いて走ろう)
3/19	ボール(ドッチボールしよう)、走る・跳ぶ(いろんな鬼ごっこで逃げ回ろう)

☆親子体操クラス

今月はアスレチックパートと下半身強化です。お父さんお母さんと一緒に走ろう！

※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