

6月は梅雨の季節。雨の日が多くなるかもしれませんが、お家でごろごろするだけでなく、体を動かして遊んでみよう！気温も高くなってきたので、水分を十分にとって熱中症にも気をつけてね。ホームページにのっているLACドリルも試してみてね！



※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。



6月の授業内容

今月の目標：雨に負けないよう元気に運動しましょう！

☆年少少クラス <月別集中パート/マット、平均台導入>

6/4	前後左右いろんな回転に慣れよう
6/11	手押し車で腕の力をつけよう
6/18	下り坂で前回りをしてみよう

☆年少クラス <月別集中パート/ラン、鉄棒導入>

6/4	全力でたくさん走ろう
6/11	先生の指示を聞いて、その通りに走ろう
6/18	障害物を避けて走ろう

☆年中・年長クラス <月別集中パート/ボール、鉄棒>

6/4	ボール(両手投げ、片手投げ)、鉄棒(いろんな形でぶら下がろう)
6/11	ボール(ステップから投げる)、鉄棒(前回り、逆上がり)に挑戦)
6/18	ボール(的を目がけて投げる)、鉄棒(逆上がり、いろいろな技に挑戦)

☆小学生クラス <月別集中パート/跳び箱 ドリブル>

6/4	跳び箱(開脚跳び)、ドリブル(足でドリブルをしてみよう)
6/11	跳び箱(高い段数に挑戦)、ドリブル(手でドリブルをしよう)
6/18	跳び箱(閉脚跳びに挑戦)、ドリブル(走りながらドリブルをしよう)

☆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。走ったり、ジャンプしたりたくさん脚を動かそう！

※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