

梅雨シーズン到来！
外で思いっきり遊べないことが多いかもしれないけれど
おうちで体を動かして遊んでみよう！
ホームページで紹介しているLACドリルにもチャレンジしてみてね！



6月の授業内容

今月の目標：縄跳びで、回し方や跳ぶ力を身につけよう！

☆年少少・年少クラス <月別集中パート/縄跳び>

6/2,3	縄跳びに慣れよう！（へびさん、前・後ろに回す）
6/9,10	前跳び、後ろ跳びに挑戦！
6/16,17	技に挑戦！（ケンケン跳び、駆け足跳び）
6/23,24	大縄に挑戦！（大縄ぐり）

☆年中・年長クラス <月別集中パート/縄跳び>

6/2,3	縄跳びに慣れよう！（前跳び、後ろ跳び）
6/9,10	技に挑戦！（駆け足跳び、あや跳び、交差跳び、二重跳び）
6/16,17	大縄に挑戦！（くぐる、跳ぶ）
6/23,24	大縄を跳んでみよう！（輪になって順番に跳ぶ、友だちと一緒に跳ぶ）

☆小学生クラス <月別集中パート/縄跳び>

6/2,3	縄跳びに慣れよう！（前跳び、後ろ跳び）
6/9,10	技に挑戦！（駆け足跳び、あや跳び、交差跳び、二重跳び）
6/16,17	大縄を跳んでみよう！
6/23,24	8の字跳びに挑戦！

保護者の方からの質問にLAC代表遠山が答えます！



【Q】子どもが転びやすくケガが心配なのですが、直すにはどのような運動をすればよいでしょうか？

【A】転びやすいのにはさまざまな原因が考えられますが、いろいろな「地面」の上を歩く経験を増やし、足裏の感覚を磨くことが重要です。デコボコ、ツルツル、冷たい、温かいなど、「地面」を探っては歩かせてみてください。ただ、転ぶことも実は大事。転んでいるうちに自然と手が出るようになり受け身がとれるようになります。



【Q】子どもが頼りない性格なのですが、運動で変わりますか？

【A】無理のない範囲で、何かスポーツを始めてみてはいかがでしょうか。スポーツには個人競技・チーム競技と大きく分けて2つありますが、ともに責任感やコミュニケーションスキルを養うことができます。性格も変わってくると思いますので、ぜひいろいろ試してみて本人がやりたいと思うスポーツを選んでみてください。



LACチーフトレーナー古山が教えるランパートのポイント

「走る」「跳ぶ」などの力を養うランパートでは、特に足裏の使い方に着目しています。
スキップやジャンプのドリルは、足裏全体で踏み込んだり、つま先側で地面を蹴ったり跳んだりします。さらに、つま先側（足指）を使うことは、自然と、拇趾球（ぼしきゅう）などの「足指の付け根」を使うことにもなり、「走る」「跳ぶ」などの力強さやバランス力も身につけていきます。



お問合せ先：リトルアスリートクラブ事務局

TEL：03-6661-7238 ※受付時間：月～金曜 10:30～17:30（祝日、年末年始を除く）

Email: info@little-athlete.com

Facebook: <https://www.facebook.com/littleathleteclub/>