

暑い日が続いていますが、元気に遊んでいますか？  
夏休みは海や川へでかけたり、虫取りをしたりと、  
いつもと違う経験ができるチャンスがいっぱい！  
たくさん遊んでいろいろな思い出をつくりましょう！



8月の授業内容

今月の目標：跳び箱をたくさん跳んで上手になろう！

☆年少少・年少クラス <月別集中パート/跳び箱>

8/4	跳び箱上り降り。カエルジャンプ練習
8/18	跳び箱にカエル跳びで乗ろう。グージャンプで踏み切ろう
8/25	開脚跳びに挑戦しよう

☆年中・年長クラス <月別集中パート/跳び箱>

8/4	跳び箱にカエル跳びで乗ろう。グージャンプで踏み切ろう
8/18	開脚跳びに挑戦しよう
8/25	台上前転に挑戦しよう

☆小学生クラス <月別集中パート/跳び箱>

8/4	カエル跳びと踏み切りの練習。開脚跳びに挑戦しよう
8/18	高い段数の跳び箱に挑戦しよう
8/25	台上前転に挑戦しよう

LAC代表トレーナー・遠山健太おすすめの本

夏休みに入りましたね。今年は特に猛暑が続いていますが、熱中症には十分に気をつけて、外遊びを楽しんでほしいと思います。ただ、室内で子どもと一緒に読書をするのもオススメです。今日は「運動」に関する絵本をご紹介します。



【年少少、年少、年中向け】『よいどん』（福音館書店）  
動物たちの運動会のお話。くま君は障害物競争に出場しますが失敗ばかり…。それでも一生懸命走る姿に心が打たれます。

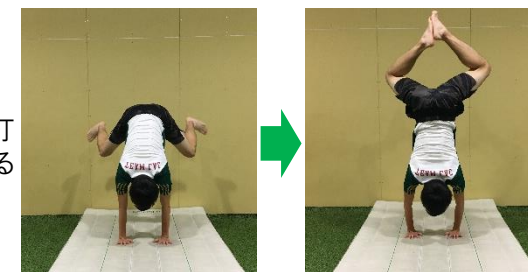
【年長向け】『ぼくのジィちゃん』（佼成出版社）  
頼りなさそうなおじいちゃんが、運動会のリレーのアンカーに選ばれます。そんなおじいちゃん、実は元〇〇選手なんです！

【小学校低学年向け】『お父さんのVサイン』（小峰書店）  
運動が大の苦手であるパパが、運動会のリレーに出場することに。ダイエットを試みながら当日に向けて、必死に準備する父親の姿に感動します。

お家でもできるLACドリル

『カエルの足打ち』

カエルホップをし、手で体を支えている間に両足裏を「パチン」と打ち合わせます。腕で体重を支える運動なので、逆立ちや跳び箱の練習にも有効です。



お問合せ先：リトルアスリートクラブ事務局

※8月13日から15日は夏季休業とさせていただきます。

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/>