

夏休みはたくさん遊べましたか？
 まだまだ暑い日が続くので、水分をしっかり取って熱中症には気をつけましょう。
 秋に運動会がある子は、運動会に向けて今から練習しよう！



9月の授業内容

今月の目標：握る力と、引っ張る力をつけよう！

☆年少少・年少クラス <月別集中パート/鉄棒>

9/2	鉄棒をしっかり握ってぶら下がろう
9/9	ツバメで止まろう
9/16	お布団干しに挑戦
9/30	前回りに挑戦

☆年中・年長クラス <月別集中パート/鉄棒>

9/2	鉄棒をしっかり握ってぶら下がろう
9/9	前回りでゆっくり降りる
9/16	懸垂で体を鉄棒に近づける。引き付ける力をつけよう
9/30	逆上がりに挑戦

☆小学生クラス <月別集中パート/鉄棒>

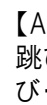
9/2	肘を曲げてぶら下がる。前回りでゆっくり降りる
9/9	懸垂で身体を鉄棒に引き付ける力をつける
9/16	逆上がりに挑戦
9/30	空中前回り、空中逆上がりに挑戦



保護者の方からの質問にLAC代表遠山が答えます！



【Q】小学校に上がる前に、縄跳びはどれくらいまでできるようになればいいですか？



【A】個人差や経験値の差もありますので、基準は難しいですが、前跳び・後ろ跳びが1回はできるといいですね。可能であれば、前跳び・後ろ跳びを連続で跳ぶことを目指してみてください。



【Q】子どもが特定の種目だけやりたがらない場合の対策を教えてください。

【A】①無理にやらせない 嫌なこと、やりたくないことを無理にやらせることはかえって逆効果。まずはどんな小さなことでもいいのでできることから始めて、少しずつ自信をつけることが必要です。
 ②家族と一緒に楽しむ 周りの人が楽しそうにやっていたら自分もやりたくなりませんか？子どもは特にいろんなものを見て真似をします。ぜひご家族一緒に身体を動かして遊んでみてはいかがでしょうか？



LACチーフトレーナー古山が教えるマットパートのポイント


マットパートでは、クマ歩き、カエルホップなどのドリルをしながら、積極的に手のひらを使います。手のひらで体を支えることで、握力、腕力、体幹などを強化します。同時に、硬くなりやすい手首や股関節を柔軟にしていきます。そして、回ったり逆さになりながら、自分の思い通りに体を動かす体験を重ねていけば、様々な運動やスポーツに役立つでしょう。



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/>