

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、水分をしっかりと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！

※8月19日(日)＜臨時休講＞の振替日は9/24(月・祝)です。日曜日クラスの第1週目は8月最終週に行う予定だった内容を行います。



9月の授業内容

今月の目標:鉄棒の基本を身につけ、楽しくチャレンジしよう！

☆年少少・年少クラス <月別集中パート/鉄棒>

9/1,9	握る力をつけよう！ (ぶら下がり・両手両足ぶら下がり)
9/8,16	ツバメに挑戦！ (肘を伸ばして体を支える)
9/15,23	逆さまに挑戦！ (足をつけぶら下がり・お布団干し)
9/22,24	回ることに挑戦！ (前回り・足抜き回り)
9/29,30	鉄棒乗り、鉄棒歩きを体験！

☆年中・年長クラス <月別集中パート/鉄棒>

9/1,9	ぶら下がり(足つけ・足抜き回り・エントツ)
9/8,16	ツバメ(お布団干し・前回り・エントツ)
9/15,23	振り飛びに挑戦！ (ぶら下がりから・足振りツバメから)
9/22,24	逆上がり練習
9/29,30	鉄棒歩き、鉄棒逆立ちを体験！

☆小学生クラス <月別集中パート/鉄棒>

9/1,9	ぶら下がり(膝曲げ・肘曲げ・足抜き回り・エントツ)
9/8,16	ツバメ(エントツ・起き上がり・前回り)
9/15,23	振り飛びに挑戦！ (ぶら下がりから・足振りツバメから)
9/22,24	逆上がり、連続逆上がり
9/29,30	鉄棒乗り、空中技に挑戦！



保護者の方からの質問にLAC代表遠山が答えます！



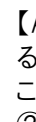
【Q】小学校に上がる前に、縄跳びはどれくらいまでできるようになればいいですか？



【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家族で一緒に楽しむ 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すか？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/>