

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：手足をつかい、体を思った通り動かそう

☆年少少クラス <月別集中パート／鉄棒・平均台導入運動>

9/1,2,4	鉄棒を正しく握る、ぶら下がる
9/8,9,11	逆さ感覚に慣れる、ツバメ
9/25,29,30	前回り降りに挑戦

☆年少クラス <月別集中パート／鉄棒・平均台導入運動>

9/1,2	逆さ感覚になれる、前回りの練習
9/8,9	体を鉄棒に引きつける、足とお尻を上げる
9/29,30	逆上がりの練習

☆年中・年長クラス <月別集中パート／跳び箱、ボール>

9/1,2	跳び箱(踏切練習、カエルで跳び箱に乗る、開脚跳びなど)、ボール(投げる、捕る、的当てなど)
9/8,9	跳び箱(開脚跳び、閉脚跳び練習など)、ボール(打つ、蹴る、的当て、ボールゲームなど)
9/29,30	跳び箱(開脚跳び、台上前転練習など)、ボール(的当て、ボールゲームなど)

☆小学生クラス <月別集中パート／跳び箱、ボール>

9/1,2	跳び箱(踏切、カエルで跳び箱に乗る、開脚跳びなど)、ボール(投げる、打つ、捕る、蹴るなど)
9/8,9	跳び箱(開脚跳び、台上前転、閉脚跳び乗りなど)、ボール(キャッチボール、的当て、ボールゲーム)
9/29,30	跳び箱(開脚跳び、台上前転、閉脚跳び挑戦など)、ボール(遠投、キャッチボール、ボールゲームなど)

## ☆親子体操クラス

今月のテーマは、アスレチックパートと、下半身強化です。芝の上を走る、手を使わずに坂を上るほか、平均台や鉄棒の上に立ちバランス感覚を養います。



## 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。ぜひご家族と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/>