

9月につづき、10月も運動会というお子さんも多いですね。
運動会前になってからあせってかけこの練習をしていませんか？
どんな運動も日々の積み重ねが大切です。
いまから来年の運動会に向けて、走る練習をたくさんしてみよう！



10月の授業内容

今月の目標：10月は縄跳び！ 大縄も短縄も行います。
短縄種目の技にも挑戦しよう！

☆年少少・年少クラス <月別集中パート/縄跳び>

10/6,7	大縄を跳んだり、くぐったり。短縄は自分で動かして跳ぼう！
10/13,14	大縄を跳んだり、くぐったり。短縄は前跳びに挑戦！
10/20,21	大縄を跳んだり、くぐったり。短縄は前跳び・後ろ跳びに挑戦！
10/27,28	大縄を跳んだり、くぐったり。 短縄の技に挑戦！（ケンケン跳び、駆け足、走り跳び）

☆年中・年長クラス <月別集中パート/縄跳び>

10/6,7	縄跳びに慣れよう！（前跳び、後ろ跳び、グーパー・チョキチョキなど）
10/13,14	短縄の技に挑戦！（駆け足跳び、あやとび、交差跳び）
10/20,21	大縄に挑戦！（くぐる、跳ぶ）
10/27,28	大縄を跳んでみよう！（輪になって順番、友だちと一緒に）

☆小学生クラス <月別集中パート/縄跳び>

10/6,7	縄跳びに慣れよう！（前跳び、後ろ跳び、サイドステップ・スキップなど）
10/13,14	短縄の技に挑戦！（駆け足跳び、あやとび、交差跳び、二重跳び）
10/20,21	大縄を跳んでみよう！
10/27,28	8の字跳び、グループ跳びに挑戦！



LAC代表トレーナー・遠山健太コラム「成長痛」

「成長痛」はよく使われる言葉ですが、実は医学的に定義されているわけではありません。急な成長により、骨についている腱が引っ張られて痛むことが原因、と一般的に言われていますが果たしてそうなのでしょうか？

お医者さんから「成長痛だね」と言われたら、ほとんどが「骨端軟骨障害」と思っているでしょう。これは骨の先端部分の軟骨が疲労により傷んでいる状態のことを指します。「習得するスポーツは、幼少期に一つに決めないほうがいい」という意見に私が賛成なのは、同じ動きを繰り返すことによってケガのリスクが高まるからです。軟骨の炎症もその一つ。

一度痛みが発症すると、軟骨の周囲に炎症が起きやすくなり、一生つきまとうという例もあります。それでも、幼少期に一つのスポーツをやらせたい場合は、練習の負荷が大きい、もしくは頻度が多いチームは避けたほうがよいでしょう。子どもがやっていて楽しいと思えるような練習を提供するチームや教室に入るように心がけましょう。



運動能力が伸びる意外な動作②「飲み物運び」



お子さんにお飲み物を運んでもらうことはありますか？こぼさないよう、飲み物を揺らさないようにする体の使い方は、まるで平均台を渡るようですね。飲み物ばかり見るとつまずきます。なかには置くところを通り過ぎてしまう子もいるでしょう。まわりを見る余裕も必要ですね。グラスやカップに入った飲み物は、体のちょっとした動きに影響されるのでバランスをとる力が育まれます。そして、揺れ出したときの緊張感、クリアできた達成感など、心の面も刺激できるんですよ！