



12月になり、すっかり冬らしくなってきましたね。  
寒くても天気の良い日はぜひ外に遊びに出かけてください！  
運動をすれば体がぽかぽかになりますよ♪

## 12月の授業内容

今月の目標：難しい動きも、たくさん挑戦して上達しよう！

### ☆年少少クラス <月別集中パート／縄跳び・マット導入運動>

12/1,2,4	自分で縄を回してみよう、大きな縄を跳び越えよう
12/8,9,11	前跳びの練習、大きな縄をくぐってみよう
12/15,16,25	前跳びに挑戦、動く縄に合わせて跳んでみよう

### ☆年少クラス <月別集中パート／縄跳び・マット導入運動>

12/1,2	前跳びの練習、大波小波
12/8,9	前跳びの練習、回っている縄に入る
12/15,16	連続跳びの練習、回っている縄に入って跳ぶ

### ☆年中・年長クラス <月別集中パート／跳び箱、ボール>

12/1,2	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、打つ、蹴る、的当てなど)
12/8,9	跳び箱(開脚跳び、閉脚跳びなど)、 ボール(投げる、捕る、的当て、ボールゲームなど)
12/15,16	跳び箱(開脚跳び、台上前転練習など)、 ボール(キャッチボール、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>

12/1,2	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)
12/8,9	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)
12/15,16	跳び箱(開脚跳び、台上前転、閉脚跳び挑戦など)、 ボール(ボールゲームなど)

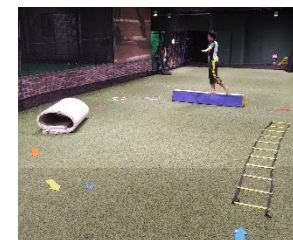
### ☆親子体操クラス

今月のテーマは、アスレティックパート、下半身強化です。たくさん走って脚全体を強化するほか、足を踏み込んで重い物をひっぱる、押す運動を行います。



### LACチーフトレーナー古山が教えるアスレティックパートのポイント

アスレティックパートはランパート&マットパートの総仕上げという位置づけです。  
ラダーを使って走ったり、平均台を使ったりと、遊具を使ってルートを作れば楽しみながら運動神経を育てます。近くの公園でも、花壇の段差を平均台代わりにするなどの工夫で同じようにアスレティックパートのルートを作ることができますよ。



### お家でも出来るLACドリル

#### 『恐竜ジャンプ』

恐竜歩きの姿勢をとり、片方の後ろ脚を高く上げたままジャンプをします。高くジャンプができると、倒立も上達します。  
ジャンプをするときは手と手の間を見ることがポイントです。



### ●冬季休業のお知らせ

LAC事務局は『12月27日(木)～1月6日(日)』まで冬季休業させていただきます。なお、1月5日(土)、6日(日)のレッスンはお配りしている年間スケジュールの通り、実施いたします。

ご不明点がございましたら、LAC事務局までお問合せください。

TEL:03-6661-7238 Email:info@little-athlete.com