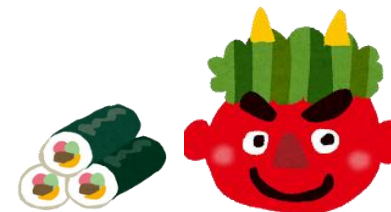


寒い日が続いていますが、体調はいかがですか？
風邪やインフルエンザが流行っているので、手洗いうがいはもちろん、
マスクをつけたり部屋を加湿したりして対策しましょう！
適度な運動も風邪予防につながりますよ！



2月の授業内容

今月の目標：得意なことを伸ばして、苦手なことにも挑戦！
自分の新記録を作ろう

☆年少少・年少クラス <月別集中パート/縄跳び>

2/2,3	縄跳びに慣れよう！ 短縄を動かして跳ぼう！
2/9,10	大縄を跳んだりぐったりします。短縄は前跳びに挑戦！
2/16,17	大縄を跳んだりぐったりします。 短縄は前跳び・後ろ跳びに挑戦！
2/23,24	大波を跳んだりぐったりします。 短縄の技に挑戦！（ケンケン跳び・駆け足跳び・走り跳び）

☆年中・年長クラス <月別集中パート/縄跳び>

1/5,6	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）
1/12,13	短縄の技に挑戦！（駆け足跳び・あや跳び・交差跳び）
1/19,20	短縄の技に挑戦！ 大縄に挑戦！（くぐる・跳ぶ）
1/26,27	短縄の技に挑戦！ 順番に大縄を跳んでみよう！

☆小学生クラス <月別集中パート/縄跳び>

1/5,6	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）
1/12,13	短縄の技に挑戦！（駆け足跳び・あや跳び・交差跳び・二重跳び）
1/19,20	短縄の技に挑戦！ 大縄を跳んでみよう！
1/26,27	短縄の技に挑戦！ 8の字跳び・グループ跳びに挑戦！



保護者の方からの質問にLAC代表遠山が答えます！



【Q】いつ頃までにスキップができるようになればよいですか？

【A】明確な目安は特にありません。ただ、スキップの動きはかけっこにつながると言われていますので、体育などで走ることが増える小学生になる前には習得しておいたほうがよいと思います。



【Q】筋肉を積極的につけるような運動は子どもに必要でしょうか？

【A】いわゆるダンベルなどを持って行う「筋トレ」はケガのリスクが高まるのでやらないほうがいいのですが、自分の体重を利用して行うスクワット、腕立て伏せ、懸垂などの運動はやっても問題はありません。
幼少期はあえて筋肉に負荷をかけるというよりは、うんていなど、力を使うような遊びを行うことによって筋肉量を増やしていったほうがいいでしょう。



お家でもできるLACドリル

『肘曲げぶら下がり』

肘を曲げて、鉄棒にぶら下がる動きです。
上手にできると、逆上がりもできるようになるかも！
お家で、お父さんお母さんの腕にぶら下がっていてもいいですね。

