

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:たくさんジャンプしよう

☆年少少・年少クラス <月別集中パート/縄跳び>

2/2	大縄で、へび、小波にチャレンジ
2/9	大縄で、小波、大波にチャレンジ
2/16	短縄で、前跳びにチャレンジ
2/23	短縄で、後ろ跳びにチャレンジ

☆年中・年長クラス <月別集中パート/縄跳び>

2/2	大縄で、小波、大波にチャレンジ
2/9	大縄で、8の字跳びにチャレンジ
2/16	短縄で、前跳びにチャレンジ
2/23	短縄で、後ろ跳びにチャレンジ



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、懸垂などの運動はいつで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みてもいいですね。

