

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：難しい技にもすすんで挑戦しよう！

☆年少少クラス <月別集中パート/ボール・鉄棒導入運動>

2/2,3,5	ボールを転がしたり投げたりしてみよう
2/16,17,19	飛んできたボールをキャッチしてみよう
1/23,24,26	的を狙ってボールを投げてみよう

☆年少クラス <月別集中パート/ボール・鉄棒導入運動>

1/5,6	ボールを両手・片手で投げる
1/19,20	ボールを投げたり蹴ったりしての的を狙う
1/26,27	お友だちとキャッチボール

☆年中・年長クラス <月別集中パート/マット・縄跳び>

1/5,6	マット(前転、後転、開脚後転など) 縄跳び(縄回し、へび、前回し、前跳び、大縄など)
1/19,20	マット(開脚前転、開脚後転、倒立など) 縄跳び(縄回し、前跳び、後ろ跳び、大縄など)
1/26,27	マット(開脚前転、開脚後転、倒立、側転など)縄跳び(前跳び、後ろ跳び、駆け足跳び、あや跳び挑戦、大縄など)

☆小学生クラス <月別集中パート/縄跳び・鉄棒>

1/5,6	縄跳び(前跳び、後ろ跳び、あや跳び、大縄など) 鉄棒(ツバメ、お布団干し、前回り、逆上がりなど)
1/19,20	縄跳び(交差跳び、駆け足跳び、駆け足あや跳び、大縄など)鉄棒(前回り、逆上がり、空中逆上がり挑戦など)
1/26,27	縄跳び(駆け足跳び、後ろ駆け足跳び、二重跳び、大縄など)鉄棒(逆上がり、空中逆上がり、空中前回りなど)

☆親子体操クラス

今月のテーマは、アスレチックパート・上半身強化。さまざまな運動に必要な体幹の強化を目指します。腹筋を使って起き上がる、バランスを保つなどの運動を行います。



保護者の方からの質問にLAC代表遠山が答えます！



【Q】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。
 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。

