

少しずつ春めいてきましたね。  
3月でリトルアスリートクラブを卒業するお友だちもいるので、  
いろいろな友だちと楽しく運動に取り組みましょう！  
1年間でできるようになったことをたくさん見せてね！



### 3月の授業内容

今月の目標：今までレッスンで教わったことを思い出してみよう！

☆年少・年少クラス <月別集中パート/ボール>

3/2	ボールを転がす、投げる、蹴る、物に当てる
3/9	片手で投げる。友だちとキャッチボールに挑戦しよう
3/16	片手でボールを遠くに投げよう。ボールを使ったゲームで楽しもう
3/23	的を狙って当てよう。ボールゲームで友だちと協力しよう

☆年中・年長クラス <月別集中パート/ボール>

3/2	ボールを転がす、投げる、蹴る、物に当てる、片手で投げる
3/9	上手なフォームで投げられるようになる
3/16	キャッチボール、ボールを使ったゲームで楽しもう
3/23	片手で遠くに投げる。ボールゲームで友だちと協力しよう



### LACチーフトレーナー古山が教えるスローイングパートのポイント

前に向かってボールを投げることは簡単なようですが、慣れていなければ上手くできません。上手く投げられないのは、肘を曲げ伸ばしする動作だけでボールを投げてしまうから。前方にボール投げるポイントは、それぞれの動作をなるべく大きく行うことです！

- ①頭の上から床に向かってボールを高く弾ませよう！  
顔にぶつからないように注意しながら、頭の上から床に向かってボールを投げます。強く投げる場合は足も使って勢いをつけて。
- ②遠くまでボールを飛ばすことを意識して前方に大きく投げよう！  
①でボールが大きく弾むようになったら、前方に投げます。  
足をチョコキにすることで、体重移動もしやすくなります。

大きいボールは両手投げ、小さいボールは片手投げをしてみましょう。子ども自身が楽しみながら手応えを感じることができれば上達が早くなりますよ！

