

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: ボールをたくさん投げよう、蹴ってみよう

☆年少少・年少クラス <月別集中パート/ボール>

3/2	ボールを両手で投げよう
3/9	ボールを片手で投げよう
3/16	ボールを蹴ってみよう
3/23	的を狙ってボールを投げよう、蹴ってみよう

☆年中・年長クラス <月別集中パート/ボール>

3/2	両手で、片手でボールを投げよう
3/9	ボールを蹴ってみよう
3/16	止まっている的を狙ってボールを投げよう、蹴ってみよう
3/23	動いている的を狙ってボールを投げよう、蹴ってみよう



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！

