



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:この1年間で習ったことをすべて出きろう！

☆年少少クラス <月別集中パート/鉄棒・平均台導入運動>

3/5,9,10	鉄棒にぶら下がる、鉄棒の上でツバメに変身
3/12,16,17	逆さの感覚に慣れる
3/23,24,26	前回りに挑戦

☆年少クラス <月別集中パート/鉄棒・平均台導入運動>

3/9,10	鉄棒に肘を曲げてぶら下がる、前回りでゆっくり降りる
3/16,17	ぶら下がったまま足をタッチ
3/23,24	逆上がり挑戦

☆年中・年長クラス <月別集中パート/跳び箱、ボール>

3/9,10	跳び箱(踏切練習、カエルで跳び箱に乗る、開脚跳びなど)、ボール(投げる、打つ、蹴る、的当てなど)
3/16,17	跳び箱(踏切練習、開脚跳び、閉脚跳び乗りなど)、ボール(投げる、捕る、キャッチボール、ボールゲームなど)
3/23,24	跳び箱(開脚跳び、台上前転挑戦など)、ボール(キャッチボール、ボールゲームなど)

☆小学生クラス <月別集中パート/跳び箱、ボール>

3/9,10	跳び箱(踏切、カエルで跳び箱に乗る、開脚跳びなど)、ボール(投げる、打つ、捕る、蹴るなど)
3/16,17	跳び箱(開脚跳び、台上前転、閉脚跳び乗りなど)、ボール(キャッチボール、的当て、ボールゲーム)
3/23,24	跳び箱(開脚跳び、台上前転、閉脚跳び挑戦など)、ボール(ボールゲームなど)

☆親子体操クラス

今月はアスレチックパート・下半身強化です。走る、ジャンプする、バランスをとるなど、今まで行った運動をおさらいしながらまんべんなく体を動かします。



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。前方にボールを投げるポイントは、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！

