

5月運動会だったみんな、頑張りましたか？ 頑張った経験が自分の力になるよ。  
6月は梅雨の時期で、雨が多くなるかもしれませんね。雨が降っていてもお家で体を動かして遊んでみよう！  
ホームページに載っている「LACドリル」も試してみてね！



\*LACドリル  
<http://little-athlete.com/exercise/>



## 6月の授業内容

今月の目標：順番を守って、楽しく運動しよう！

☆年少少クラス <月別集中パート／縄跳び、マット導入運動>

6/1,2,4	縄を使ってみよう
6/8,9,11	動いている縄を跳んだりくぐったりしてみよう
6/15,16,25	縄を自分で動かしてみよう

☆年少クラス <月別集中パート／縄跳び、マット導入運動>

6/1,2	自分で縄を回してみよう
6/8,9	前跳びに挑戦しよう
6/15,16	回っている大縄に入ってみよう

☆年中・年長クラス <月別集中パート／跳び箱・ボール>

6/1,2	跳び箱(踏切練習、カエルで跳び箱に乗るなど)、 ボール(よける、転がす、投げる、捕るなど)
6/8,9	跳び箱(カエルで跳び箱に乗る、開脚跳びなど)、 ボール(打つ、蹴る、キャッチボール、片手投げなど)
6/15,16	跳び箱(開脚跳び、台上前転など)、 ボール(キャッチボール、的当てなど)

☆小学生クラス <月別集中パート／跳び箱・ボール>

6/1,2	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)
6/8,9	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、的当て、ボールゲーム)
6/15,16	跳び箱(さまざまな技に挑戦)、 ボール(遠投、キャッチボール、ボールゲーム)

☆親子体操クラス

今月のテーマは、アスレチックパート・下半身強化です。  
さまざまな用具を使用した運動と、走ったりジャンプしたりして主に下半身を強化していきます。縄跳びを使用したジャンプ練習も行います。