

少しずつ気温が下がってきました。
季節の変わり目は風邪をひきやすいので、手洗いうがいなどの予防をこまめに行いましょう！
たくさん運動をして体力をつけて、風邪をひきにくい体をつくりましょう！



11月の授業内容

今月の目標：先生のお手本をよく見て、運動してみよう！

☆年少少クラス <月別集中パート／跳び箱、縄跳び導入運動>

11/2,3,12	たくさんジャンプをしてみよう
11/16,17,19	大きな跳び箱に上ってみよう
11/23,24,26	カエルに変身して跳び箱に乗ってみよう

☆年少クラス <月別集中パート／跳び箱、縄跳び導入運動>

11/2,3	跳び箱にカエルで跳び乗ってみよう
11/16,17	跳び箱を跳び越してみよう
11/23,24	開脚跳びに挑戦してみよう

☆年中・年長クラス <月別集中パート／マット、鉄棒>

11/2,3	マット(前転、後転、開脚技など)、 鉄棒(足抜き回り、ツバメ、前回り、逆上がりなど)
11/16,17	マット(手押し車、補助倒立など)、 鉄棒(コウモリ、前回り、足抜き回り、逆上がりなど)
11/23,24	マット(倒立、側転など)、 鉄棒(前回り、逆上がり、空中逆上がりなど)

☆小学生クラス <月別集中パート／縄跳び、鉄棒>

11/2,3	縄跳び(前跳び、後ろ跳び、大縄跳びなど)、 鉄棒(足抜き回り、前回り、逆上がりなど)
11/16,17	縄跳び(交差跳び、駆け足跳び、駆け足あや跳び、大縄跳びなど)、 鉄棒(逆上がり、空中逆上がりチャレンジなど)
11/23,24	縄跳び(駆け足跳び、後駆け足跳び、二重跳び、大縄跳び)、 鉄棒(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、上半身強化・アスレティックパートです。
平均台の上でいろいろな動物歩きをしたり、跳び箱にカエルで乗ることに挑戦します。手のひらでしっかり押ししたり、腕の力を使ったりしながら、体を支える力を養います。