

気温も下がり、すっかり冬らしくなってきましたね！
寒くても天気の良い日はぜひ外に遊びに出かけてください！
運動をすれば体もぽかぽかになりますよ!!



12月の授業内容

今月の目標:2019年最後のレッスンを楽しくやろう!!

☆年少少クラス <月別集中パート/縄跳び・マット導入運動>

12/7,8,10	縄を使ってみよう
12/17,21,22	自分で短縄を回してみよう
12/24,28,29	大波小波を跳んでみよう

☆年少クラス <月別集中パート/縄跳び・マット導入運動>

12/7,8	大縄を跳ぶ、短縄を自分で回す
12/21,22	回っている縄をぐり抜ける、前跳びに挑戦
12/28,29	8の字跳び、連続跳びに挑戦

☆年中・年長クラス <月別集中パート/跳び箱・ボール>

12/7,8	跳び箱(踏切練習、カエルで跳び箱に乗るなど)、ボール(投げる、捕る)
12/21,22	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(キャッチボール、片手投げなど)
12/28,29	跳び箱(開脚跳び、台上前転など)、ボール(キャッチボール、的当てゲームなど)

☆小学生クラス <月別集中パート/跳び箱・ボール>

12/7,8	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)
12/21,22	跳び箱(開脚跳び、閉脚跳び挑戦など)、ボール(キャッチボール、的当て、ボールゲーム)
12/28,29	跳び箱(開脚跳び、閉脚跳びなど)、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、下半身強化・アスレチックパートです。
マットを押す、綱引きの動作、足をしっかり踏み込む、重いものを運ぶなどの動きを行い、下半身の大きな力を使う運動を行います。また、アスレチックパートでも、跳び箱やハードルを使ってジャンプを行い、下半身強化につなげます。

●冬季休業のお知らせ

LAC事務局は『12月27日(金)~1月5日(日)』を冬季休業とさせていただきます。なお、1月4日(土)、5日(日)のレッスンはお配りしている年間スケジュールの通り、実施いたします。

ご不明点がございましたら、LAC事務局までお問合せください。

TEL:03-6661-7238 Email:info@little-athlete.com