

夏本番を迎えます。水分をしっかりとって熱中症には気をつけましょう！
今月のレッスンではタオルや新聞ボールを使った運動をしますが、お家でも挑戦してみてください！！

ホームページのLACドリル(<http://little-athlete.com/exercise/>)や
youtubeチャンネル

(<https://www.youtube.com/channel/UCaFngPwM70olYa41lbFWbTA>)

に紹介しているお家でできる運動もぜひ試してみてくださいね！

※当面の間、会場の規定で、新型コロナウイルスの感染予防策としてレッスン時にシューズを着用することとなりました。運動用シューズ(外履き用)のご準備をお願いいたします。



7月の授業内容

今月の目標: 体をたくさん動かそう！

今月はボールを行います。新型コロナウイルスの感染予防対策として、新聞紙やタオルでボールを作ります。新聞紙やタオル(スポーツタオル)のご持参をお願いいたします。

☆年少少クラス <月別集中パート/ラン・ボール>

7/4,7	ラン(目的地までまっすぐ走ろう)、ボール(ボールを作ってみよう)
7/11,14	ラン(素早く反応しよう)、ボール(手で遠くに投げてみよう)
7/18,21	ラン(走って止まろう)、ボール(足で蹴ってみよう)

☆年少クラス <月別集中パート/ラン・ボール>

7/4	ラン(たくさん走る)、ボール(投げるなど)
7/11	ラン(合図で走るなど)、ボール(蹴るなど)
7/18	ラン(指示通りに走るなど)、ボール(投げて捕るなど)

☆年中・年長クラス <月別集中パート/ラン・ボール>

7/4	ラン(合図で走る、並ぶなど)、ボール(投げるなど)
7/11	ラン(いろいろなステップなど)、ボール(投げ方など)
7/18	ラン(動物歩きから走る、切り返しなど)、ボール(的当てなど)

☆小学生クラス <月別集中パート/ラン・ボール>

7/4	ラン(スタートダッシュ、いろいろな姿勢から走るなど)、 ボール(上に投げて捕る、いろいろな捕り方など)
7/11	ラン(切り返し走、いろいろな走り方など)、ボール(蹴るなど)
7/18	ラン(走っている間にジャンプなど)、 ボール(遠くに投げる、走って投げるなど)

☆親子体操クラス

今月のテーマは、アスレチックパートと上半身強化です。お父さんやお母さんと一緒にその場でできる運動やボールの動作で腕の力やおなかの力をつけましょう。

※レッスン再開のご案内とともに「レッスン時の新型コロナウイルスの感染予防対策」をこちら(<http://little-athlete.com/information/pdf/info-20200626.pdf>)に掲載しております。ご理解、ご協力のほど、よろしくお願い致します。