

暑い日が続いていますね!! みなさん、水分補給はしていますか? この時期は気温が高くたくさん汗をかくので、こまめに水分補給をして熱中症に気をつけて運動していきましょう!



※8月からは感染予防を徹底しながら、レッスンで行う内容は通常の内容に近づけてまいります。共有の運動用具を使用する際は、下記を徹底します。

- ・レッスン開始および終了後に用具のアルコール消毒
- ・跳び箱や鉄棒などを使用するパート終了後にお子さま、指導者の手指アルコール消毒



## 8月の授業内容

今月の目標:跳び箱に跳び乗ったり、跳び越したりしよう!

☆年少少・年少クラス <月別集中パート/跳び箱>

8/1,2	高い台に登ったり、飛び降りたりしてみよう
8/8,9	たくさんジャンプの練習をしよう
8/22,23	カエルで跳び箱に跳び乗ってみよう
8/29,30	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/跳び箱>

8/1,2	手のつき方を練習しよう
8/8,9	助走なしで開脚跳びの練習をしてみよう
8/22,23	踏み切りの練習をして、開脚跳びの練習をしよう
8/29,30	台上前転の練習をしよう

☆小学生クラス <月別集中パート/跳び箱>

8/1,2	助走なしで開脚跳びの練習をしてみよう
8/8,9	助走の練習をして、開脚跳びの練習をしよう
8/22,23	助走から着地までスムーズな開脚跳びに挑戦!
8/29,30	台上前転に挑戦

※新型コロナウイルスのLACでの対策を載せております。会員さま(保護者さま)へのお願いも載せておりますので、ご確認、ご協力を引き続きよろしくお願い致します。

<http://little-athlete.com/information/pdf/info-20200529.pdf>