

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て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

※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。



## 8月の授業内容

今月の目標:暑さに負けず、楽しく運動しよう!

☆年少少クラス <月別集中パート/鉄棒・跳び箱導入運動>

8/1,4	ぶら下がってみよう
8/18,22	お布団をしてみよう
8/25,29	前回りに挑戦

☆年少クラス <月別集中パート/跳び箱・マット導入運動>

8/1	乗ったり降りたりしてみよう
8/22	いろいろな高さを登ってみよう
8/29	カエルなどで乗ってみよう

☆年中・年長クラス <月別集中パート/ラン・マット>

8/1	ラン(切り返し走)、マット(前転など)
8/22	ラン(たくさん切り返ししてみよう)、マット(さまざまな倒立など)
8/29	ラン(連続で切り返す練習をしてみよう)、マット(側転にチャレンジ)

☆小学生クラス <月別集中パート/鉄棒・投げる&打つ>

8/1	鉄棒(ツバメ、前回りなど)、投げる&打つ(いろんな投げ方をしてみよう)
8/22	鉄棒(逆上がりの練習など)、投げる&打つ(手で打ってみよう)
8/29	鉄棒(1人で逆上がりにチャレンジ)、投げる&打つ(投げられたものを打ってみよう)

☆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。高い場所に登ったり、ぶらさがる運動をたくさんしていきましょう!

※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-20200626.pdf>