

ようやく過ごしやすい気候になってきましたね!! でも、今年は室内で過ごす時間が多く、ストレスも多いかと思います。そんなときは公園に行ってみましょう。運動したり、日光浴をすることは幸せホルモン(セロトニン)の分泌を高めるので、ストレス軽減や睡眠不足解消にもつながります!! 公園での運動はFACEBOOKのトレーナーたちのアイデアを参考に!!



10月の授業内容

今月の目標:たくさんチャレンジして、できることを増やそう!

☆年少少・年少クラス <月別集中パート/縄跳び>

10/3	短縄を両手で回して、跳び越えてみよう
10/10	短縄を素早く跳び越えて、前跳びをやってみよう
10/17	短縄で前跳びをたくさん跳んでみよう。 大縄をくぐったり、跳び越えてみよう
10/24	短縄で後ろ跳びにチャレンジ。 大縄にタイミングよく入って跳び越えてみよう

☆年中・年長クラス <月別集中パート/縄跳び>

10/3	短縄で前跳び、後ろ跳びを連続で跳ぼう
10/10	短縄で駆け足跳びなどにチャレンジ。 大縄にタイミングよく入る練習をしよう
10/17	短縄であや跳びなどにチャレンジ。 大縄にタイミングよく入って、跳ぶ練習をしよう
10/24	短縄でいろんな跳び方をしてみよう。大縄で連続跳びに挑戦しよう

☆小学生クラス <月別集中パート/縄跳び>

10/3	前跳び、後ろ跳びを素早く連続でやってみよう。 大縄をタイミングよく跳び越えよう
10/10	短縄でケンケン跳び、駆け足跳びなど連続で跳ぼう。 大縄を跳んだらすぐに抜けよう
10/17	短縄であや跳び、交差跳びに挑戦しよう。大縄を連続で跳んでみよう
10/24	短縄で二重跳びに挑戦しよう。大縄では友だちと一緒に跳んでみよう

※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-20200529.pdf>

※共有道具(鉄棒や跳び箱など)の使用につきましては、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
- ・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

