

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>

10/4	縄跳びのためのジャンプを練習しよう
10/18	大縄でへびなどを跳んでみよう
10/25	短縄を自分で回してみよう

☆年中・年長クラス <月別集中パート/縄跳び>

10/4	大縄で小波や大波をやってみよう
10/18	短縄で前跳びにチャレンジ
10/25	大縄を跳んでみよう

☆小学生クラス <月別集中パート/縄跳び>

10/4	短縄で前跳びを練習しよう
10/18	短縄でケンケン跳びや駆け足跳びなどにチャレンジしてみよう
10/25	短縄で二重跳びにチャレンジ。大縄で8の字跳びを覚えよう

※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