

気温も下がり、すっかり冬らしくなってきましたね。
寒くても天気の良い日はぜひ外に遊びに出かけてください！
運動をすれば体もぽかぽかになりますよ♪



12月の授業内容

今月の目標：腕で体を支える力をつけよう

☆年少少・年少クラス <月別集中パート／跳び箱>

12/5	跳び箱上り下り。カエルジャンプを練習しよう
12/12	跳び箱にカエルで乗ろう。グージャンプで踏みきろう
12/19	開脚跳びに挑戦しよう
12/26	1人で開脚跳びに挑戦しよう

☆年中・年長クラス <月別集中パート／跳び箱>

12/5	カエルジャンプで遠くに進もう。グージャンプで踏みきろう
12/12	開脚跳びに挑戦しよう
12/19	台上前転に挑戦しよう
12/26	高い段数にも挑戦しよう

☆小学生クラス <月別集中パート／跳び箱>

12/5	グージャンプで踏みきろう。開脚跳びに挑戦しよう
12/12	台上前転に挑戦しよう
12/19	高い段数にも挑戦しよう
12/26	いろいろな跳び方に挑戦しよう

※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