

毎日寒いが続いておりますが、元気にお過ごしでしょうか？  
手洗い、うがいはもちろん、マスクや加湿などでコロナや風邪などを予防しましょう！  
適度な運動も自己免疫力を高めてウイルス性感染症を予防することにつながりますよ！



## 2月の授業内容

今月の目標：自分の目標を決めて、練習してみよう！

### ☆年少少・年少クラス <月別集中パート／縄跳び>

2/7	縄の回し方を確認して、前跳びに挑戦しよう
2/14	前跳びの連続跳びに挑戦してみよう
2/21	後ろ跳びに挑戦しよう。大縄をくぐる、跳び越える
2/28	連続前跳び、連続後ろ跳びに挑戦しよう。 大縄に入って同じ場所で跳び続けよう

### ☆年中・年長クラス <月別集中パート／縄跳び>

2/7	短縄で前跳び、後ろ跳びをたくさん跳ぼう
2/14	短縄で前跳びのいろいろな跳び方に挑戦しよう。大縄にタイミングよく入って跳ぼう
2/21	あや跳び、交差跳びに挑戦しよう。大縄を跳んだらすぐに抜けよう
2/28	短縄で目標を決めてたくさん練習しよう。 大縄の八の字跳びに挑戦しよう

### ☆小学生クラス <月別集中パート／縄跳び>

2/7	前跳び、後ろ跳びを素早く連続で跳ぼう。 大縄をタイミングよく跳び越えよう
2/14	ケンケン跳び、駆け足跳びなどいろいろな跳び方に挑戦しよう。 大縄を跳んだらすぐに抜けよう
2/21	あや跳び、交差跳びに挑戦しよう。大縄は八の字跳びに挑戦しよう
2/28	二重跳びに挑戦しよう。大縄で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