



毎日寒い日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27日(土) 昨年3月の特別振替日  
※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。



## 2月の授業内容

今月の目標:難しい運動にもたくさん挑戦してみよう!

☆年少少クラス <月別集中パート/鉄棒・跳び箱導入運動>

|         |                         |
|---------|-------------------------|
| 2/2,6   | 高さに慣れよう                 |
| 2/9,13  | 鉄棒を握る力、支える力をつけよう        |
| 2/16,20 | 逆上がりから練習して前回りができるようになろう |

☆年少クラス <月別集中パート/跳び箱・ラン導入運動>

|      |                                    |
|------|------------------------------------|
| 2/6  | 「登る」と「ジャンプ」を繰り返して、高さや空中での感覚を身につけよう |
| 2/13 | 踏み切りをしてジャンプで跳び箱に乗ってみよう             |
| 2/20 | 跳び箱に手をつけて、カエルまたは開脚跳びに挑戦しよう         |

☆年中・年長クラス <月別集中パート/ラン・マットパート>

|         |                                    |
|---------|------------------------------------|
| 2/6,7   | ラン(切り返し走)、マット(さまざまな倒立に挑戦！)         |
| 2/13,14 | ラン(ステップを入れた走り方)、マット(さまざまなブリッジに挑戦！) |
| 2/20,21 | ラン(障害物走)、マット(連続技に挑戦！)              |

☆小学生クラス <月別集中パート/跳び箱、ドリブル>

|      |  |
|------|--|
| 2/6  | 跳び箱(カエル乗り、跳び乗り、開脚跳びなど)、ドリブル(歩いてドリブル、走ってドリブルなど) |
| 2/13 | 跳び箱(開脚跳び、台上前転など)、ドリブル(横向きでドリブル、後ろ向きでドリブルなど)    |
| 2/20 | 跳び箱(閉脚跳び、馬跳びなど)、ドリブル(障害物を避けてドリブル、ゲームなど)        |

☆親子体操クラス

今月はアスレチックパート、上半身強化です。跳び箱に登ったり降りたり、鉄棒を握りながら回ったりしてみよう。上半身を強化しながら高さや逆さの感覚に慣れていきましょう。

※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>

※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