

少しずつ春めいてきました。
3月でリトルアスリートクラブを卒業するお友だちもいるので、いろいろな
お友だちと楽しく運動に取り組みましょう！ 今年1年間でするように
なったことをたくさん見せてね！



※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。



3月の授業内容

今月の目標:今年度最後のレッスンです！ すべての力を出し切ろう！

☆年少少クラス <月別集中パート/跳び箱・マット導入運動>

3/2,6	カエルで跳び箱に乗ろう
3/9,13	腕の力をつけて、お尻で跳び箱に乗ることを意識しよう
3/23,27	補助付きで開脚跳びをやってみよう

☆年少クラス <月別集中パート/マット・ボール導入運動>

3/6	1人でキレイな前転にチャレンジしよう
3/13	1人で後転にチャレンジしよう
3/27	いろいろなところで前転してみよう

☆年中・年長クラス <月別集中パート/ボール・鉄棒>

3/6,7	ボール(体の様々な部分でボールを打つ)、鉄棒(様々なぶら下がり、前回り)
3/13,14	ボール(まりつき、ドリブル)、鉄棒(補助つけて逆上がり)
3/27,28	ボール(ドリブルをするゲーム)、鉄棒(逆上がりに挑戦)

☆小学生クラス <月別集中パート/ボール・走る&跳ぶ>

3/6	ボール(キャッチボール下投げ、上投げ)、 走る&跳ぶ(立ち幅跳び、走り幅跳びなど)
3/13	ボール(動きながらキャッチボールなど)、 走る&跳ぶ(いろいろな方向に走る、跳ぶなど)
3/27	ボール(的当て、ボールゲームなど)、 走る&跳ぶ(リレー、いろいろなところから跳ぶなど)

☆親子体操クラス

今月はアスレチックパート、下半身強化です。両足ジャンプや動物歩きなどから、跳び箱につながるような動きの練習をしてみましょう。

※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