

運動をするのに気持ちのいいシーズンです！  
 レッスンでもお家でも楽しく体を動かしましょう。  
 ホームページに載っているLACドリルにも挑戦してみてくださいね!!



## 5月の授業内容

今月の目標:初めてのことや難しいことにもチャレンジしよう

### ☆年少少・年少クラス <月別集中パート/鉄棒>

5/9	鉄棒をしっかり握ってぶら下がろう
5/16	ツバメで肘を伸ばして止まろう。お布団干しに挑戦
5/23	逆上がりの導入練習。前回りに挑戦しよう
5/30	前回りの練習。逆上がりに先生と挑戦しよう

### ☆年中・年長クラス <月別集中パート/鉄棒>

5/9	肘を曲げてぶら下がろう。前回りゆっくり降りよう
5/16	ぶら下がりやけんすいで鉄棒に体を引き付ける力をつけよう
5/23	足を上げるリズムを覚えよう。お尻を高く持ち上げよう
5/30	逆上がりに挑戦しよう

### ☆小学生クラス <月別集中パート/鉄棒>

5/9	腕の力をつけよう。肘を曲げてぶら下がり、前回りゆっくり降りてみよう
5/16	足を上げるリズムを覚えよう。けんすいで体を鉄棒に引き付ける力をつけよう
5/23	逆上がりに挑戦しよう
5/30	鉄棒でさまざまな技に挑戦してみよう

※当面の間、新型コロナウイルスの感染予防策として、レッスン内でのお子さまのマスク着用をお願いいたします。マスク着用による熱中症等のリスクを避けるため、水分補給や休憩を十分にとるように、注意いたします。

※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

※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-20210426.pdf>