

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: できることから少しずつ!! 難しいことにも挑戦しよう!!

☆年少少・年少クラス <月別集中パート/鉄棒>

5/8	鉄棒にぶら下がる、握る力をつけよう
5/15	ツバメで肘を伸ばそう。お布団干しに挑戦しよう
5/22	前回りに挑戦。できる子は1人で挑戦してみよう
5/29	前回り、逆上がりに挑戦しよう

☆年中・年長クラス <月別集中パート/鉄棒>

5/8	ツバメで肘を伸ばそう。1人でお布団干しに挑戦しよう
5/15	足抜き回り、前回りに挑戦しよう
5/22	いろいろな種目に挑戦しよう。逆上がり練習
5/29	逆上がりをやってみよう

☆小学生クラス <月別集中パート/鉄棒>

5/8	足抜き回り、前回りに挑戦しよう
5/15	逆上がり練習。肘を曲げてぶら下がろう。足を高く上げよう
5/22	足上げ腹筋で足上げ練習。けんすいに挑戦しよう
5/29	逆上がりをやってみよう。できる子は1人で挑戦してみよう

※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>