

暑い日が続いていますね!! この時期は気温も湿度も高くたくさん汗をかくので、こまめに水分補給をしましょう。雨でお外で運動ができないときは、ぜひHPのLACドリルやコラム(<http://little-athlete.com/blog/>)の運動に挑戦してくださいね!



※7月24日(土)5月休講分 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。



7月の授業内容

今月の目標:全身で運動を楽しんで、体力をつけよう!

☆年少少クラス <月別集中パート/平均台・鉄棒導入>

7/3,6	前後左右歩きで、高く細い平均台に慣れよう
7/10,13	障害物や空間がある場合でも歩けるようになるよう
7/17,20	平均台の坂を昇降したり、乗り越えたりしてみよう

☆年少クラス <月別集中パート/鉄棒・跳び箱導入>

7/3	鉄棒に触ったり登ったりして高さに慣れよう
7/10	肘を曲げてぶら下がってみよう
7/17	前回り、逆上がりを経験してみよう

☆年中・年長クラス <月別集中パート/マット・跳び箱>

7/3	マット(前転、後転)、跳び箱(カエル乗り)
7/10	マット(後転、倒立導入)、跳び箱(助走なし開脚跳び)
7/17	マット(倒立に挑戦)、跳び箱(助走をつけて開脚跳び)

☆小学生クラス <月別集中パート/ボール、走る・跳ぶ>

7/3	ボール(投げる、打つ、捕る、蹴る)、走る・跳ぶ(スタートダッシュ)
7/10	ボール(キャッチボール、パス回し)、走る・跳ぶ(ラン&ジャンプ)
7/17	ボール(ゲーム)、走る・跳ぶ(走り幅跳び)

☆親子体操クラス

今月はアスレチックパートとスローイングです。でこぼこ道を歩いたり、ボールに触れてみよう。

※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/suidoubashi_20210401.pdf