

暑い日が続いていますね!! みなさん、こまめに水分補給はしていますか? 今年は気温がすごく高いです!! お家にいるときもこまめに水分補給をしてくださいね!! HPのLACドリルやFacebook & Instagramで紹介している運動にも挑戦してみてくださいね!



8月の授業内容

今月の目標:こまめに水分補給! 楽しく、無理せず運動しよう!

☆年少少・年少クラス <月別集中パート/跳び箱>

8/1	手で自分の体を支えよう。指に力を入れよう。 たくさんカエルジャンプをしよう
8/8	カエルでお尻を高く上げよう。カエルで跳び箱に乗ろう
8/22	ゲージャンプで踏み切って、跳び箱に乗ろう
8/29	開脚跳びに挑戦しよう

☆年中・年長クラス <月別集中パート/跳び箱>

8/1	カエルで腕で体を支えよう。カエルでお尻を高く上げて跳び箱に跳び乗ろう。開脚跳びに挑戦しよう
8/8	止まらずにゲージャンプで踏み切り、跳び箱を跳び越そう
8/22	開脚跳びの後にポーズで止まろう
8/29	台上前転に挑戦しよう

☆小学生クラス <月別集中パート/跳び箱>

8/1	ゲージャンプとカエルの練習。リズムよく開脚跳びで飛び越えよう
8/8	カエルでお尻を高く上げよう、手の力で体を支えよう。開脚跳びの練習
8/22	開脚跳びの後にポーズで止まろう
8/29	台上前転、転回跳びに挑戦しよう

※レッスン内でのお子様のマスク着用につきましては、選択性いたします。

スポーツ庁より、十分に呼吸ができなくなるリスクや熱中症になるリスクが指摘されていることから、体へのリスクを考慮してマスク着用の必要はなしとします。ただし、各ご家庭の判断で、感染対策のためにマスクを着用して受講しても構いません。

レッスン中は、感染予防対策として対人の間隔を広く保ち、熱中症対策として、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-20210716.pdf>