

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!



※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。



## 8月の授業内容

今月の目標:体を鍛え体力をつけて、暑い季節を乗り切ろう!

☆年少少クラス <月別集中パート/鉄棒、跳び箱導入>

8/3,7	つかむ力を鍛えよう
8/21,24	後転で回る感覚を覚えよう
8/28,31	逆上がりをたくさんしてみよう

☆年少クラス <月別集中パート/跳び箱、ラン導入>

8/7	縦の開脚跳びに挑戦
8/21	横の開脚跳びに挑戦
8/28	台上前転に挑戦

☆年中・年長クラス <月別集中パート/ラン・マット>

8/7	ラン(速く走る、切り返し走)、マット(倒立、ブリッジ)
8/21	ラン(障害物走)、マット(振り上げ倒立)
8/28	ラン(いろいろな鬼ごっこ)、マット(倒立前転)

☆小学生クラス <月別集中パート/鉄棒、投げる・打つ>

8/7	鉄棒(逆上がり)、投げる・打つ(大きいボールを投げる)
8/21	鉄棒(地球回り)、投げる・打つ(小さいボールを投げる)
8/28	鉄棒(空中技)、投げる・打つ(手でボールを打つ)

☆親子体操クラス

今月はアスレチックパートと上半身強化です。動物歩きや鉄棒を握ったりぶら下がったりしてみよう

※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](http://little-athlete.com/information/pdf/suidoubashi_20210401.pdf)