

風が少し涼しく感じる季節ですが、まだまだ日中は夏のような暑さです…。運動以外でも水分をしっかり摂って熱中症には気をつけましょう!!  
HPのLACドリルやFacebook & Instagramで紹介しているお家でできる運動に挑戦してみよう!



## 9月の授業内容

今月の目標:たくさん腕の力を使おう。まだまだ暑いのでこまめに水分補給しよう!

### ☆年少少・年少クラス <月別集中パート/鉄棒>

9/5	鉄棒をしっかり握ろう。体を丸めてぶら下がろう
9/12	ツバメで止まって肘を伸ばそう。お布団干しに挑戦しよう
9/19	前回りに挑戦しよう
9/26	肘曲げぶら下がり、逆上がりにも挑戦しよう

### ☆年中・年長クラス <月別集中パート/鉄棒>

9/5	肘を曲げてぶら下がり、腕の力をつけよう
9/12	けんすいや綱引きで体を鉄棒に引き付けるための力をつけよう
9/19	肘を曲げること、足を上げるタイミングを意識して、逆上がりに挑戦しよう
9/26	空中逆上がりに挑戦してみよう

### ☆小学生クラス <月別集中パート/鉄棒>

9/5	肘曲げぶら下がりやゆっくり前回りで腕の力をつけよう
9/12	つり縄を使った運動で体を鉄棒に引き付ける力をつけよう
9/19	肘を曲げること、足を上げるタイミングを意識して、逆上がりに挑戦しよう
9/26	空中逆上がり、空中前回りに挑戦してみよう

※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>