



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18日(土) 5月レッスン分振替日(2回目)

※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。

9月の授業内容

今月の目標:一人のできることを増やし、みんなと一緒にの運動も楽しもう!

☆年少少クラス <月別集中パート/跳び箱、マット導入>

| | |
|---------|--------------------|
| 9/4,7 | よじ登りで腕の力をつけよう |
| 9/11,14 | ロイター板の使い方を覚えよう |
| 9/25,28 | 跳び箱の上で開脚ができるようになろう |

☆年少クラス <月別集中パート/ラン、ボール導入>

| | |
|------|------------|
| 9/4 | まっすぐ速く走ろう |
| 9/11 | 障害物を避けて走ろう |
| 9/25 | 鬼ごっこをしよう |

☆年中・年長クラス <月別集中パート/ボール、鉄棒>

| | |
|------|---|
| 9/4 | ボール(さまざまな投げ方のキャッチボールをしよう)、鉄棒(ツバメ、前回りをしてみよう) |
| 9/11 | ボール(さまざまな姿勢や動きで、キャッチボールの応用をしてみよう)、鉄棒(一人で前回り、坂付き逆上がり)に挑戦しよう) |
| 9/25 | ボール(ボールを使ったゲームをしてみよう)、鉄棒(逆上がり、空中逆上がり)に挑戦しよう) |

☆小学生クラス <月別集中パート/マット、蹴る>

| | |
|------|--|
| 9/4 | マット(連続前転、連続後転に挑戦しよう)、蹴る(ターゲットにボールを蹴ろう) |
| 9/11 | マット(開脚前転、開脚後転に挑戦しよう)、蹴る(ドリブルをしてみよう) |
| 9/25 | マット(倒立、側転に挑戦しよう)、蹴る(パス回しをしてみよう) |

☆親子体操クラス

今月はアスレチックパートと下半身強化です。平均台や鉄棒の上を歩いたりそこからジャンプしてみよう

※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。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/suidoubashi_20210401.pdf

