

秋本番、過ごしやすい気候になってきましたね!!  
 コロナの影響で室内で過ごす時間が多くなるとストレスも多いかと思えます。  
 そんなときはぜひ、公園などに出かけ、運動や日光浴をしましょう。幸せホル  
 モン(セロトニン)の分泌を高め、ストレス軽減や睡眠不足解消にもつながりま  
 す!! 公園やお家での運動はLACのホームページを参考にしてみてください!!



## 10月の授業内容

今月の目標:リズムよくジャンプをしてみよう

### ☆年少少・年少クラス <月別集中パート/縄跳び>

10/4	縄を両手で回そう。跳び越えよう
10/11	素早く跳び越えよう。前跳びをやってみよう
10/18	連続でたくさん跳んでみよう。大縄をくぐったり、跳び越えてみよう
10/25	連続前跳び、後ろ跳びに挑戦してみよう

### ☆年中・年長クラス <月別集中パート/縄跳び>

10/4	前跳び、後ろ跳びを連続で跳ぼう
10/11	駆け足跳び、ケンケン跳び、大縄跳びに挑戦しよう
10/18	あや跳びに挑戦。大縄でタイミングよく跳び越えよう
10/25	いろいろな跳び方で跳んでみよう。大縄で連続跳びに挑戦しよう

### ☆小学生クラス <月別集中パート/縄跳び>

10/4	前跳び、後ろ跳びを素早く連続で跳ぼう。大縄をタイミングよく跳び越えよう
10/11	ケンケン跳び、駆け足跳びを連続で跳ぼう。大縄は跳んだらすぐに抜けよう
10/18	あや跳び、交差跳びに挑戦しよう。大縄を連続で跳んでみよう
10/25	二重跳びに挑戦しよう。大縄で8の字跳びに挑戦しよう

※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が、  
 できるだけマスクの着用をお願いいたします。

- ・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>