

秋本番、過ごしやすい気候になってきましたね!!
最近ではコロナの影響で室内で過ごす時間が多くなり、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:リズムをつかんで連続跳びをしよう

☆年少少・年少クラス <月別集中パート/縄跳び>

| | |
|----------|---------------------------|
| 10/2,3 | 大縄や短縄を両足で跳び越えよう |
| 10/9,10 | 回っている大縄をくぐろう。短縄を自分で回してみよう |
| 10/16,17 | 動く大縄を跳び越えよう。前跳びに挑戦しよう |
| 10/23,24 | 連続前跳びの練習をしよう |
| 10/30,31 | 後ろ跳びに挑戦しよう |

☆年中・年長クラス <月別集中パート/縄跳び>

| | |
|----------|-------------------------|
| 10/2,3 | 前跳び、後ろ跳びの練習をしよう |
| 10/9,10 | 連続跳びの練習をしよう |
| 10/16,17 | 交差跳び、あや跳びをしてみよう |
| 10/23,24 | 大縄で連続跳びや、お友だちと一緒に跳んでみよう |
| 10/30,31 | 大縄で8の字跳びの練習をしてみよう |

☆小学生クラス <月別集中パート/縄跳び>

| | |
|----------|---------------------|
| 10/2,3 | 前跳び、後ろ跳びの確認をしよう |
| 10/9,10 | 交差跳び、あや跳びをしよう |
| 10/16,17 | 二重跳びの練習をしよう |
| 10/23,24 | 大縄で何人一緒に跳べるか挑戦してみよう |
| 10/30,31 | 大縄で8の字跳びなどに挑戦しよう |

※レッスン内でのお客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>