

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ひます。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:縄跳びを楽しく跳ぼう

☆年少少・年少クラス <月別集中パート/縄跳び>

10/3	大縄をたくさん跳ぼう
10/17	短縄を前と後ろに回してみよう
10/24	前跳びに挑戦しよう

☆年中・年長クラス <月別集中パート/縄跳び>

10/3	前跳びをしよう
10/17	回っている大縄をぐったり、跳んでみよう
10/24	後ろ跳びの練習をしよう

☆小学生クラス <月別集中パート/縄跳び>

10/3	大縄で8の字跳びを練習しよう
10/17	前跳び、後ろ跳びをリズムよくやろう
10/24	あや跳び、交差跳びの練習をしよう

※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。

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>