



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
 います。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
 さい!!

※ 10月9日(土)5月レッスン分振替日(3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。

10月の授業内容

今月の目標:できることを増やして自信をつけ、新しいことにも挑戦してみよう!

☆年少少クラス <月別集中パート/マット、ボール導入>

10/2,5 左右前後の回転に慣れよう

10/16,19 いろんな高さ(マット、平均台、跳び箱、鉄棒など)で逆立ちを経験しよう

10/23,26 マット以外(平均台、跳び箱など)での前転をたくさんやろう

☆年少少クラス <月別集中パート/ボール、マット導入>

10/2 投げてみよう。飛んできたボールを捕ってみよう

10/16 打ったり、蹴ったりしてみよう

10/23 キャッチボールをしよう

☆年中・年長クラス <月別集中パート/マット、跳び箱>

10/2 マット(側転の形を覚えよう)、跳び箱(走って踏み切ろう)

10/16 マット(少しずつ自力で側転をしてみよう)、
 跳び箱(助走からさまざまなジャンプをしてみよう)

10/23 マット(1人で側転をしてみよう)、跳び箱(助走をつけて開脚跳びをしてみよう)

☆小学生クラス <月別集中パート/跳び箱、ドリブル>

10/2 跳び箱(開脚跳びに挑戦しよう)、ドリブル(右手、左手で挑戦しよう)

10/16 跳び箱(閉脚跳び、横跳びに挑戦しよう)、ドリブル(避けながらドリブルしてみよう)

10/23 跳び箱(台上前転に挑戦しよう)、ドリブル(ドリブルパスをやってみよう)

☆親子体操クラス

今月はアスレチックパートとスローイングです。ボールを投げたり、転がしたり、蹴ったりたくさんボールに
 触れよう。

※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