



少しずつ気温が下がってきました!
 季節の変わり目は風邪をひきやすいので
 手洗いうがいなどの予防をこまめに行いましょう!
 たくさん運動をして体力をつけて、風邪をひきにくい体をつくりましょう!
**※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。**

11月の授業内容

今月の目標:カラダが軽く動けるように、柔軟性を高めよう!

☆年少少クラス <月別集中パート/ボール、マット導入>

11/6	投げて捕るをたくさん練習しよう
11/13	遠くに投げる練習をしよう
11/20	お友だちとキャッチボールをしてみよう

☆年少クラス <月別集中パート/マット、ラン導入>

11/6	いろんな回転と前転をしよう
11/13	高いところに足を乗せて逆立ち練習しよう
11/20	前転と逆立ちに挑戦しよう

☆年中・年長クラス <月別集中パート/ラン、マット>

11/6	ラン(往復リレーをしよう)、マット(横カエルと倒立で側転の基礎練習しよう)
11/13	ラン(周回リレーをしよう)、マット(側転に挑戦しよう)
11/20	ラン(障害物リレーをしよう)、マット(より倒立に近い側転にしていこう)

☆小学生クラス <月別集中パート/ボール、走る・跳ぶ>

11/6	ボール(片手投げをしよう)、走る・跳ぶ(スピーディーに走ろう)
11/13	ボール(狙った所へボールを蹴ろう)、走る・跳ぶ(障害物を避けながら走ろう)
11/20	ボール(ドリブルしながら動き回ろう)、走る・跳ぶ(助走をつけて遠くに跳ぼう、高く跳ぼう)

☆親子体操クラス

今月はアスレティックパートと上半身強化です。
 いろんな高さや向きの跳び箱に自分の力で登ってみよう。

※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