

気温も下がり、すっかり冬らしくなってきましたね。  
寒くても天気の良い日はぜひ外に遊びに出かけてください！  
運動をすれば体もぽかぽかになりますよ♪

※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。



## 12月の授業内容

今月の目標: 基礎的な体力を高めて、パワーを発揮してみよう!

☆年少少クラス <月別集中パート/マット、平均台導入>

12/4	傾斜を利用して前転を自分一人でやってみよう
12/11	ブリッジ、バク転で後ろの回転に慣れよう
12/18	あらゆる方向の連続回りを経験しよう

☆年少クラス <月別集中パート/ラン、鉄棒導入>

12/4	押して進んだり、引っ張って進んでみよう
12/11	先生やお友だちと手をつないで走ってみよう
12/18	まっすぐ、速く走ってみよう

☆年中・年長クラス <月別集中パート/ボール、鉄棒>

12/4	ボール(キャッチボール)、鉄棒(肘曲げぶら下がり、逆上がりに繋がる前回りをしよう)
12/11	ボール(ボールを使った簡単なゲーム)、鉄棒(坂付き逆上がりを練習しよう)
12/18	ボール(ボールを使ったゲームの応用)、鉄棒(逆上がりを練習しよう)

☆小学生クラス <月別集中パート/鉄棒、投げる・打つ>

12/4	鉄棒(逆上がり、連続逆上がりをしよう)、投げる(両手投げ、片手投げをしよう)
12/11	鉄棒(両足・片足のひざ掛け技に挑戦しよう)、打つ(ボールを手で打ったり、ボールで打ってみよう)
12/18	鉄棒(空中技、飛び技をやってみよう)、投げる・打つ(手打ちバッティングをしてみよう)

☆親子体操クラス

今月はアスレチックパートと下半身強化です。  
押したり引いたりして、重たいものを運んでみよう!

※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](http://little-athlete.com/information/pdf/suidoubashi_20210401.pdf)