

毎日寒いが続いておりますが、体調はいかがですか？
 手洗いうがいはもちろん、マスクや加湿などで
 風邪やコロナを予防しましょう！
 適度な運動もウイルスに強い体づくりにつながりますよ！



2月の授業内容

今月の目標：縄跳びをたくさん跳び、何回跳べたか自分で数えよう

☆年少少・年少クラス <月別集中パート／縄跳び>

2/6	縄をたくさん回して、たくさん跳び越えよう。 大きな回し方、小さな回し方をやってみよう
2/13	前跳びを連続で何回跳べるか数えてみよう
2/20	前跳び以外の跳び方にも挑戦しよう。大縄をタイミングよく跳び越えよう
2/27	好きな跳び方でたくさん跳ぼう

☆年中・年長クラス <月別集中パート／縄跳び>

2/6	前跳び、後ろ跳びを連続でたくさん跳ぼう
2/13	交差跳び、あや跳びで複数回跳べるように挑戦しよう。 大縄をタイミングよく連続で跳ぼう
2/20	縄を素早く回して二重跳びに挑戦しよう。大縄の8の字跳びに挑戦しよう
2/27	自分で跳び方を決めて、たくさん練習しよう。跳べる回数を増やそう

☆小学生クラス <月別集中パート／縄跳び>

2/6	今まで練習してきた跳び方をたくさん練習しよう。跳べる回数を増やそう
2/13	縄を素早く回して二重跳びに挑戦しよう。大縄の8の字跳びに挑戦しよう
2/20	二重跳びの連続跳びに挑戦しよう。大縄でいろいろな跳び方に挑戦しよう
2/27	自分で跳び方を決めて、たくさん練習しよう。 新しい跳び方を考えてみよう（創作跳び）

※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。マスク着用による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/info-20210716.pdf>