

毎日寒いが続いておりますが、体調はいかがでしょう？  
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:トントンジャンプを意識しよう！

☆年少・年少クラス <月別集中パート／縄跳び>

2/5	縄の回し方を確認。前跳びに挑戦しよう
2/12	素早く跳び越えよう。連続跳びに挑戦しよう
2/19	後ろ跳びに挑戦しよう。大縄をくぐろう、跳び越えよう
2/26	連続前跳び、連続後ろ跳びに挑戦しよう。大縄に入って跳び越えてみよう

☆年中・年長クラス <月別集中パート／縄跳び>

2/5	前跳び、後ろ跳びを連続で跳ぼう
2/12	駆け足跳び、ケンケン跳び、大縄跳びに挑戦しよう
2/19	あや跳び、交差跳びに挑戦しよう。大縄を跳んだらすぐに抜けよう
2/26	いろいろな跳び方で跳んでみよう。大縄の8の字連続跳びに挑戦しよう

☆小学生クラス <月別集中パート／縄跳び>

2/5	前跳び、後ろ跳びを素早く連続で跳ぼう。大縄をタイミングよく跳び越えよう
2/12	ケンケン跳び、駆け足跳びを連続で跳ぼう。大縄は跳んだらすぐに抜けよう
2/19	あや跳び、交差跳びに挑戦しよう。大縄の8の字連続跳びに挑戦しよう
2/26	二重跳びに挑戦しよう。大縄の8の字跳びでいろいろな跳び方に挑戦しよう

※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。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>