

毎日寒い日が続いておりますが、体調はいかがでしょう？
手洗いがいいはもちろん、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：自分のリズムだけでなく、先生やお友だちに合わせて跳んでみよう

☆年少少・年少クラス <月別集中パート／縄跳び>

2/5,6	大縄を跳んだりぐったりしよう、短縄を自分で回してみよう
2/12,13	動く大縄を跳び越えよう、前跳びや後ろ跳びを練習しよう
2/19,20	連続跳びの練習をしよう
2/26,27	お友だちと一緒に大縄を跳んでみよう

☆年中・年長クラス <月別集中パート／縄跳び>

2/5,6	前跳び、後ろ跳びの練習をしよう
2/12,13	連続跳びの練習をしよう
2/19,20	交差跳び、あや跳びをしてみよう
2/26,27	大縄を跳んだり、回してみよう

☆小学生クラス <月別集中パート／縄跳び>

2/5,6	前跳び、後ろ跳びの確認をしよう
2/12,13	交差跳び、あや跳びをしよう
2/19,20	二重跳びの練習をしよう
2/26,27	大縄を回したり、お友だちが回した縄を跳んでみよう

※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。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>