

新しいお友達はできましたか？
 少しずつクラスにも慣れてきて、楽しく運動できると思います。
 ケガしないようにたくさん運動しましょう。
 お家でもホームページに載っている
 LACドリルに挑戦してみてくださいね!!



5月の授業内容

今月の目標: わからないことは自分から先生に聞いてみよう

☆年少少・年少クラス <月別集中パート/鉄棒>

5/8	鉄棒をしっかり握ろう。体を丸めてぶら下がろう
5/15	ツバメで止まって肘を伸ばそう。お布団干しで前回りの練習をしよう
5/22	ツバメからお布団干し、前回りに挑戦しよう
5/29	肘曲げぶら下がり、逆上がりにも挑戦しよう

☆年中・年長クラス <月別集中パート/鉄棒>

5/8	体を丸めてぶら下がり、腕の力をつけよう。逆上がりにも挑戦しよう
5/15	懸垂や綱引きで肘を曲げよう、体を鉄棒に引き付けよう
5/22	足を、1・2のリズムで高く上げよう。逆上がりの練習をしよう
5/29	逆上がりの練習をしよう。ツバメや前回りなど技を組み合わせよう

☆小学生クラス <月別集中パート/鉄棒>

5/8	肘曲げぶら下がりやゆっくり前回り腕の力をつけよう。逆上がりの練習をしよう
5/15	つり縄を使った運動で体を鉄棒に引き付ける力をつけよう
5/22	足を1・2で上げるタイミングを意識しよう。 鉄棒がお腹につけられるくらい足を振り上げよう
5/29	逆上がりの練習をしよう。鉄棒のいろいろな技をやってみよう

※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。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>