

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!!



※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。



5月の授業内容

今月の目標:先生たちに負けないくらい動いてみよう! ボール、マット、ラン、いろんな動きに挑戦しよう!

☆年少少クラス <月別集中パート/ボール、マット導入>

5/14	ボール特性を知ろう
5/21	ボールを手でたくさん扱ってみよう
5/28	ボールを足でたくさん扱ってみよう

☆年少少クラス <月別集中パート/マット、ラン導入>

5/14	いろいろな転がり方に挑戦して回転する感覚を体感しよう
5/21	前転・後転に挑戦しよう
5/28	かっこいい前転の仕方を身につけよう

☆年中・年長クラス <月別集中パート/ラン、縄跳び>

5/14	ラン(速く走る練習・様々なステップ)、縄跳び(前跳び、後ろ跳びの練習。連続でたくさん跳ぼう)
5/21	ラン(リアクション・方向転換)、縄跳び(あや跳びに挑戦。大縄跳びにも挑戦)
5/28	ラン(走りとステップを織り交ぜる)、縄跳び(いろいろな跳び方で跳んでみよう。大縄をタイミングよく跳び越えよう)

☆小学生クラス <月別集中パート/縄跳び、蹴る>

5/14	縄跳び(前跳び、後ろ跳びを連続で跳ぼう、蹴る(思い切り遠くまで蹴ってみよう)
5/21	縄跳び(あや跳び、交差跳びに挑戦しよう)、蹴る(ドリブル、障害物をよけてみよう)
5/28	縄跳び(後ろあや、後ろ交差跳び、大縄跳びをやってみよう)、蹴る(お友だちやゴールを狙って蹴る)

☆親子体操クラス

今月はアスレチックパートと上半身強化です。体を腕で支える動物歩き、逆立ちに挑戦しよう

※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/suidoubashi_20210401.pdf