

6月は梅雨の季節。雨の日が多くなるかもしれませんが、お家でごろごろするだけでなく、体を動かして遊んでみよう！気温も高くなってきたので、水分を十分にとって熱中症にも気をつけてね。ホームページにのっているLACドリルも試してみてもね！



6月の授業内容

今月の目標: 今月は縄跳び。続けて跳べる力をつけよう！

☆年少少・年少クラス <月別集中パート／縄跳び>

6/4	(大縄)動くへびさんを跳ぼう、(短縄)へびさんで動かしてみよう
6/11	(大縄)小波で揺れるのを跳ぼう、(短縄)縄跳びを持って跳んでみよう
6/18	(大縄)大波で回るのをくぐろう、(短縄)前後に回そう
6/25	(大縄)大波で回るのを跳ぼう、(短縄)前跳びに挑戦しよう

☆年中・年長クラス <月別集中パート／縄跳び>

6/4	(大縄)順番に跳ぼう、(短縄)リズムよく前跳びをしよう
6/11	(大縄)回数を跳んでみよう、(短縄)前跳び・後ろ跳びで足技に挑戦しよう
6/18	(大縄)8の字で続けてみよう、(短縄)交差跳び・あや跳びに挑戦しよう
6/25	(大縄)複数で一緒に跳ぼう、(短縄)二重跳びに挑戦しよう

☆小学生クラス <月別集中パート／縄跳び>

6/4	(大縄)順番に跳ぼう、(短縄)前跳び・後ろ跳び、足技に挑戦しよう
6/11	(大縄)8の字で続けてみよう、(短縄)交差跳び・あや跳びをしよう
6/18	(大縄)複数で一緒に跳ぼう、(短縄)二重跳びに挑戦しよう
6/25	(大縄)個人技に挑戦しよう、(短縄)いろんな跳び方をミックスしよう

※レッスン内でのお子様のマスク着用につきましては、選択性いたします。

- ・スポーツ庁より、十分に呼吸ができなくなるリスクや熱中症になるリスクが指摘されていることから、各ご家庭の判断でマスク着用はなしで受講していただいても構いません。
- ・レッスン中は、感染予防対策として対人の間隔を広く保ち、熱中症対策として、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>