

暑い日が続いていますね！ この時期は気温も湿度も高くたくさん汗をかくので、こまめに水分補給をしながらたくさん動いて、暑さに負けないように体力をつけよう。  
暑過ぎて外で運動できない時は、ぜひHPで紹介している運動に挑戦してみてください！



## 7月の授業内容

今月の目標：ボール運動は多くのスポーツに役立ちます。  
ボールの動きに慣れ、自在に操り、チームワークも養っていききたいですね！

☆年少少・年少クラス <月別集中パート／ボール>

7/4	ボールを転がす、投げる、捕る、物に当てる
7/11	片手で投げる。上手に投げられるようになろう
7/25	片手で遠くに投げよう

☆年中～小学生クラス <月別集中パート／ボール>

7/4	ボールを転がす、投げる、捕る、物に当てる。片手で投げる
7/11	片手で上手に投げられるようになろう。的に当てよう
7/25	キャッチボールに挑戦！

※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、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>