

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>

| | |
|------|----------------------|
| 7/3 | ボールを転がす、投げる、捕る、物に当てる |
| 7/10 | 片手で投げる。上手に投げられるようになる |
| 7/24 | 片手で遠くに投げよう |

☆年中・年長クラス <月別集中パート/ボール>

| | |
|------|-----------------------------|
| 7/3 | ボールを転がす、投げる、捕る、物に当てる。片手で投げる |
| 7/10 | 片手で上手に投げられるようになる。的に当てよう |
| 7/24 | キャッチボールに挑戦！ |

☆小学生クラス <月別集中パート/ボール>

| | |
|------|-------------------------------------|
| 7/3 | ボールを転がす、投げる、捕る、物に当てる。片手で投げる |
| 7/10 | 上手なフォームで投げられるようになる。お友だちとキャッチボールをしよう |
| 7/24 | 遠くの的を狙って投げよう。ドッチボールをしよう |

※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>